

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang selalu menarik untuk dikaji. Generasi muda memiliki peran tersendiri dalam kehidupan untuk bersosialisasi. Sebagai generasi muda, mereka harus berpartisipasi dalam perkembangan diri, dengan itu langkah selanjutnya dalam hidup dapat berkualitas tinggi. Tentunya tidak sedikit pihak yang menaruh harapan besar kepada remaja untuk terus menggali kemampuannya agar nanti berguna pada masa yang akan datang. Di masa ini remaja memasuki fase tahap perubahan yang sangat penting, diantaranya dari segi biologis maupun segi fisiologis, keduanya menentukan kualitas individual dalam tumbuh kembang menjadi dewasa. Sudah dapat dikatakan remaja jika seseorang sudah memasuki pada bangku sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan tahun awal seseorang memasuki sebuah universitas. Kelompok usia 12 hingga 21 tahun untuk perempuan, dan 13 hingga 22 tahun untuk laki-laki. Dengan kata lain, *adolescence*, yang berarti tumbuh (tumbuh menjadi dewasa).¹

Remaja identik dengan masa kritis, mempunyai banyak peluang untuk mencoba melakukan sesuatu, tanpa di sadari dalam berperilaku tersebut apakah sudah sesuai dengan norma atau malah belum sesuai dengan norma. Oleh karena itu remaja perlu merundingkan terlebih dahulu kebutuhan dengan norma yang ada agar perilakunya tidak menyeleweng.

Tugas dari ego adalah merundingkan keinginan dengan kenyataan, komponen ego sebagai penghubung id dengan ego yang nanti berguna pada komponen pengambil keputusan berkenaan dengan aturan dan norma.²

¹ Hilda Rosa Ainiyah, Aditya Nanda Priyatama, Arif Tri Setyanto, "Pengaruh Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Remaja Kelas X Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang", *Jurnal Wacana*, Vol 9, No 2, 2017, 1-2.

² Ruly Ningsih, "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disiplin Remaja", *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 2 No. 2, 2018, 48-49.

Setiap orang memiliki keinginan dan kapasitas yang berbeda-beda dalam upaya melakukan kontrol diri, wadah dari munculnya beraneka ragam perasaan manusia, meliputi luapan kesenangan, kesedihan, kebahagiaan, dan luapan kemarahan yaitu bersumber dari jiwa.³ Dalam fase ini remaja memiliki banyak tantangan diantaranya, emosi, fisik, individual, serta perilaku. Disebabkan belum idealnya emosi yang dimiliki remaja, sehingga mereka menanggapi gejala tersebut dengan agresivitas. Untuk menyambut kondisi baru, dalam hal ini terutama emosi berperan penting jika dikaitkan dengan himpitan sosial dan tingkat kepercayaan diri pada remaja. Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan individual, dengan emosi individu dapat hidup bervariasi, menarik dan menebarkan. Begitupun sebaliknya jika hidup tanpa emosi hidup menjadi kusam, monoton dan bagaikan mesin. Pengendalian diri individu yang baik berkaitan dengan kematangan emosi dapat disimpulkan bahwa pengaruh kematangan emosi terhadap agresi secara tidak langsung melalui pengendalian diri. Pengendalian diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk membaca situasi dan lingkungannya sendiri, serta kemampuan untuk mengendalikan dan mengarahkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, emosi, dan pemikiran tergantung pada situasi dan keadaan.⁴

Dari sudut pandang psikologi Islam, ada tiga syarat antara hati, akal, dan nafsu. Yang pertama adalah diri yang damai (*al-nafs al-mutmainnah*), dimana hati menguasai akal dan nafsu yang lainnya adalah diri yang berosilasi (*al-nafs allawwamah*), yang dicirikan oleh keuggulan akal atas hati dan nafsu. Yang ketiga adalah keterkaitan diri (*al-nafs al-amarah*) ketika nafsu mendominasi hati dan pikiran.⁵ Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan seseorang, terutama untuk meredakan ketegangan yang ditimbulkan oleh konflik internal yang berkembang. Dalam konteks ini Al-Qur'an

³ Teuku Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) Dalam Alquran", *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* Vol 2, No 2, 2017, 247.

⁴ Retno Handasah, "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi Oleh Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri Di Kota Malang", *Journal Psychology and Islamic Science* 2(2), 2018, 122.

⁵ Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", *Jurnal Unisia*, Vol. XXXVII No. 82, 2015, 43.

memerintahkan manusia untuk mengendalikan emosinya guna mengurangi stress dan psikis serta dampak negatifnya.

Demikian pula banyak orang dalam hadist Nabi Muhammad Saw yang mengingatkan para pengikutnya untuk selalu mengendalikan emosinya agar dapat menjalani kehidupan yang harmonis dan seimbang. Salah satu pesan Nabi Muhammad Saw diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Malik dan Tirmidzi, Abu Hurairah berkata:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَوْصِنِي ، قَالَ : (لَا تَغْضَبْ) . فَرَدَّدَ مِرَارًا ؛ قَالَ : (لَا تَغْضَبْ) . رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya : “ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: “Janganlah kamu marah”. Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: “Janganlah kamu marah”.

Dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Ath Thabrani, Rasulullah Saw menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah. Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad Saw menanyakan pada para sahabat, beliau berkata :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "الَّذِينَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"

Artinya : “Siapakah orang yang gagah di antara kalian?” Mereka menjawab ”Orang yang tidak bisa dibanting oleh oranglain.” Beliau berkata, “Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu

menguasai dirinya ketika marah” (HR. Muslim dan Abu Dawud).⁶

Agama Islam memandang jiwa sebagai potensi khusus dalam jiwa manusia. Pada hal tersebut Imam Ghazali membagi jiwa menjadi beberapa bagian antara lain, jiwa tumbuhan (*al nafs al nabatiyah*), jiwa hewan (*al- nafs al hayawaniyah*), serta jiwa manusia (*al- nafs al insaniyah*).⁷ Orang dengan spiritualitas yang baik akan memiliki hubungan yang kuat dengan Allah SWT.⁸ Hal yang sama diungkapkan oleh Tarmizi Taher yang menemukan bahwa seseorang dapat mengendalikan emosi, meningkatkan kewaspadaan dan menciptakan keseimbangan emosi yaitu puasa. Puasa merupakan salah satu ibadah yang tercantum dalam rukun Islam.⁹

Puasa terbagi menjadi dua, yaitu puasa matahari seperti puasa senin kamis dan puasa wajib seperti puasa Ramadhan. Tirmizi mengatakan orang yang berpuasa mersa terhubung dengan orang lain, sehingga dia memikirkan orang yang lapar dan haus seperti dirinya. Hal ini bisa terjadi karena orang berpuasa dipengaruhi oleh emosinya. Oleh karena itu, orang perlu merasa terhubung dengan orang lain, dan ini mempengaruhi emosi orang. Puasa dikatakan memiliki efek positif untuk menahan emosi yang meledak-ledak agar menjadi lebih santun.¹⁰ Rasulullah Saw dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi berikut :

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

⁶ R. Rachmy Diana, “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam”, *Jurnal Unisia*, Vol. XXXVII No. 82, 2015, 42-44.

⁷ Ali Ahmad Yenuri, “Tazkiyat An Nafs Sebagai Upaya Dalam Membentuk Akhlak Siswa mbi Amanatul Ummah Mojokerto”, *Jurnal Studi Islam* , Vol 15 No 2, 2018, 395.

⁸ Rokim, “Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis”, *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol 1, No 1, 2017, 11.

⁹ Muhammad Labib, Farah Alfiana Na’Ila, Lailiyatu Lafiah, Heni Sumarti, “Analisis Dampak Puasa Senin Kamis Terhadap Kadar Kolesterol Dalam Darah Menggunakan Alat Ukur Non-Invasif Berbasis Arduino Uno”, *Jurnal Fisika dan Terapannya* (2022) Vol. 9, No 1, 24.

¹⁰ Alhamdu, Diana sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional”, *Jurnal RAP UNP*, Vol 9 No 1, 2018, 4.

Artinya : “*Abu Qotadah Radhiallahu an’hu berkata, pernah Rasulullah Saw ditanya puasa hari Senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta AlQur’an diturunkan kepadaku.”* (H.R. Muslim).¹¹

Berdasarkan latar belakang mengenai fakta bahwa remaja putra merupakan masa kritis pembentukan kontrol emosi, sehingga di butuhkan latihan untuk membentuk kemampuan tersebut. Terdapat suatu cara yang diajarkan agama islam untuk melatih kondisi tersebut yaitu dengan berpuasa senin kamis. Walaupun telah banyak penelitian yang mengemukakan tentang pengaruh puasa dengan *tazkiyatun nafs*, namun demikian, islam lebih pesifik menysasar pada *tazkiyatun nafs* karena banyak point – point penting yang terdapat didalamnya. Oleh karena itu penulis ingin meneliti lebih dalam mengenai bagaimana *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di sebuah pesantren yang melakukan pusa senin kamis ini. Dengan demikian penulis tertarik untuk mengambil sebuah tema yang berjudul “Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra Di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus”.

B. Fokus Penelitian

Peneltian ini di fokuskan pada permasalahan mengenai puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra. Maka dengan ini penulis memfokuskan penelitian di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah oleh menulis sebagai berikut:

¹¹ Anwar Ibrahim, Muahammad Sarbini, Ali Maulida, Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islam (Suis) Leuwiliang Bogor, *Jurnal Pai Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*, Vol 1, No 2, 2019, 136.

1. Bagaimana pelaksanaan puasa senin kamis pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus?
2. Bagaimana gambaran dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan puasa senin kamis?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa senin kamis pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.
2. Untuk mengetahui gambaran dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan puasa senin kamis.

E. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoris

Dalam hasil penelitian ini penulis berharap dapat memberikan masukan yang relevan untuk mendukung teori - teori yang berkaitan dengan pelaksanaan puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambah ilmu pengetahuan tentang pelaksanaan puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.
- b. Bagi mahasiswa, terkhusus Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan Fakultas Ushuludin pada umumnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang berminat pada pemahaman tentang pelaksanaan puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk memperjelas garis besar dari masing-masing bab secara sistematis supaya tidak terjadi kesalahan dalam penyusunan. Untuk mempermudah dan memperjelas susunan laporan ini, maka dijelaskan secara singkat sistematika penulisan skripsi ini sebagaimana berikut :

- BAGIAN AWAL** : Terdiri dari Cover Judul dari penelitian skripsi ini berada pada halaman judul yang bersambung dengan halaman persetujuan pembimbing skripsi, serta pengesahan skripsi.
- BAB I** : Pendahuluan, penulis mengemukakan latar belakang masalah guna menjelaskan gambaran umum tentang Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus. Selanjutnya, dipilih fokus penelitian berupa konsep penerapan puasa sunnah senin kamis sebagai media untuk pola kontrol *nafs*. Fokus tersebut menginspirasi dua buah rumusan masalah yang diformulasikan sebagai tujuan penelitian. Lalu dilaporkan pula manfaat penelitian ini serta sistematika penyusunan skripsi guna memudahkan pemahaman para pembaca.
- BAB II** : Kerangka Teori, dalam hal ini adalah tinjauan dalam menjelaskan tentang pelaksanaan puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs*. Secara umum penulis akan membahas dalam teori ini adalah pengertian puasa senin kamis dan pengertian *tazkiyatun nafs*.
- BAB III** : Metode Penelitian, yang terdiri dari sifat dan jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data penelitian,

- setting penelitian, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data.
- BAB IV : Hasil Penelitian Dan Pembahasan, yaitu mengenai cara mengatasi gambaran obyek penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian mengenai “ Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus”.
- BAB V : Penutup, pada bab penutup berisi kesimpulan dari penelitian dan saran-saran terhadap pihak terkait dan kata penutup.
- BAGIAN AKHIR : Terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.

