

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa menurut bahasa adalah menahan. Sedangkan menurut syari'at adalah menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa dimulai dari sejak subuh sampai maghrib.¹ Perintah berpuasa tertera dalam firman Allah Q.S Al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: wahai orang-orang yang beriman. Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu. (Q.S Al-Baqarah 183).²

Puasa tidak hanya diwajibkan atas nabi Muhammad SAW dan umatnya, akan tetapi puasa juga diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Syariat berpuasa menjadi syariat para nabi dan umat sebelumnya namun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa perbedaan antara syariat-syariat tersebut.³

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, puasa adalah salah satu bentuk ketaatan kepada Allah SWT dan pencegahan azab-Nya, yang timbul akibat dosa yang kadang-kadang dilakukan umat muslim. Dengan menjalankan ketaatan kepada Allah, seorang muslim telah beristiqamah apa yang telah digariskan. Puasa adalah pusat pelatihan akhlak terbesar. orang muslim dapat berlatih dalam berbagai

¹ Alhamdu and Sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional."

² Al-Baqarah ayat 183

³ Mahmud Muhsinin, "Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam," *Al-Hikmah* 4, no. 1 (2018).

kebajikan. Karena puasa itu melawan hawa nafsu dan naluri setan yang terkadang merayunya.⁴

Puasa merupakan rangkaian kegiatan yang istimewa. Selama masa puasa, khususnya selama bulan Ramadhan kita dilatih untuk jujur kepada diri sendiri. Puasa juga merupakan awal dari transformasi jiwa kita yang menderita, baik fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa dapat memberikan kesehatan fisik dan mental yang utuh tanpa melalui terapi, pengobatan dan proses medis lainnya.⁵

Puasa dalam syariat agama Islam terdiri dari dua macam, yaitu puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib ada tiga macam, puasa di bulan Ramadhan, puasa yang wajib karena *illat*, dan puasa nazar. Para ahli fiqih menetapkan puasa yang berlaku dalam syariat terdapat empat macam, yaitu puasa puasa fardhu, puasa sunah, puasa makruh dan puasa haram.⁶

Selain puasa di bulan ramadhan yang wajib dilaksanakan seluruh umat islam di dunia. Terdapat juga puasa sunah yang dilaksanakan di luar bulan ramadhan. Dimana definisi puasa sunah ini apabila dilaksanakan akan mendapatkan pahala dan jika tidak dilaksanakan tidak berdosa. Puasa sunah terdiri dari puasa sunah Senin Kamis, puasa Daud, puasa Ayyamul Bidh, dan puasa Asy-syura. Mengenai puasa sunah, utamanya puasa Senin Kamis, merupakan puasa sunah yang dilakukan dalam dua hari dengan selang tengah yaitu pada hari senin dan kamis.⁷

Puasa Senin Kamis adalah puasa sunah yang sering dilakukan oleh Rasulullah Saw. sepanjang hidupnya, Rasulullah SAW selalu melakukan puasa Senin Kamis,

⁴ Siti Halimah, “Nilai-Nilai Ibadah Puasa Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu Karya Wahbah Az-Zuhaili Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter,” *Journal Of Islamic Education* 5, no. 2 (Nopember 2020): 100–117.

⁵ Ikhdha Izzatul Aqiliah, “Puasa Yang Menakjubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud,” *Empati* 9, no. 2 (April 2020): 82–108.

⁶ Aulia Rahmi, “Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual,” *Studi Penelitian Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (January 2015): 89–106.

⁷ Muhsinin, “Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam.”

bahkan beliau tidak pernah meninggalkannya sekalipun, karena mengingat puasa Senin Kamis ini mempunyai banyak kemanfaatan dan keutamaannya. Rasulullah SAW menganggap dua hari itu adalah hari-hari istimewa, karenanya Rasulullah sering melaksanakan puasa pada hari itu.⁸

Puasa Senin Kamis merupakan puasa yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Sebagai keistimewaan, puasa Senin Kamis sendiri mempunyai keutamaan yaitu bisa menghapus kesalahan serta meninggikan derajat.⁹ Dari ‘Aisyah radhiyallahu ‘anha, Rasulullah SAW mengatakan:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

Artinya: Rasulullah shallahu ‘alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari Senin dan Kamis. (HR. An Nasai).¹⁰

Hadis di atas menggambarkan kecenderungan Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam untuk selalu berpuasa Senin dan Kamis. Hadis diatas tidak ada penjelasan tentang keutamaan dari berpuasa Senin dan Kamis. Akan tetapi dari hadis diatas menunjukkan bahwa siapa yang melaksanakan puasa Senin dan Kamis, maka ia telah melaksanakan sunnah nabi.¹¹

Senin dan Kamis adalah hari-hari istimewa dalam Islam. Ada empat keutamaan pada hari Senin dan Kamis, yaitu Senin adalah hari wafatnya Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam, Senin dan Kamis adalah hari pelaporan (penyimpanan dan pengendalian) ibadah, hari dibukanya pintu-pintu surga dan hari diberkahi Allah.¹²

⁸ Alhamdu dan Sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional.”

⁹ Muhammad Rifa’i, “Makna Puasa Dalam Tafsir Al-Jailani (Studi Tentang Penafsiran Syaikh Abdul Qadir al-Jailani),” *Diya Al-Afkar* 5, no. 01 (June 2017).

¹⁰ HR. An Nasai no. 2362

¹¹ Jannah Lukman, “Study Of Living Hadith Toward The Practice Of Fasting Monday Thursday At The Maqamam Mahmuda Islamic Boarding School Central Aceh,” *Living Hadis* 6, no. 2 (Desember 2021): 39–54.

¹² Abd Rohman dan Rusdi, “Peranan Puasa Sunah Senin Kamis Dalam Meningkatkan Intelektual Santri,” *Fatwa*, 1-8.

Puasa pada hari Senin dan Kamis adalah bagian dari puasa sunnah. Puasa sunnah memiliki banyak manfaat. Manfaat puasa sunnah bagi kesehatan antara lain membersihkan tubuh dari racun, menyembuhkan berbagai penyakit, menghentikan kecanduan obat-obatan terlarang (narkoba), menghentikan kecanduan merokok dan meningkatkan kecerdasan.¹³

Selain itu, kelebihan lain dari puasa sunnah antara lain kemampuan membentuk kepribadian yang baik, karena orang yang berpuasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga mengendalikan amarah. Hal ini dikarenakan orang yang berpuasa harus mampu menyikapi dengan bijak perilaku negatif, agar dapat memetik buah dari puasa secara maksimal. Dalam hal ini, dia harus bisa mengendalikan amarahnya.¹⁴

Manfaat lainnya, dengan puasa Senin dan Kamis, maka akan membina akhlak seseorang. Proses pembinaan akhlak ini untuk mencapai tingkat ketakwaan, tingkat yang paling agung di sisi Allah SWT. Lebih tepatnya puasa dapat menghindarkan seseorang dari dosa dan maksiat.¹⁵

Puasa juga bisa menjadi pelindung hidup manusia, pelindung yang berguna untuk menjauhkan manusia dari terpaan hawa nafsu dan menyelamatkan orang dari perbuatan maksiat. Menurut Wahbah Az-Zuhailly yang juga bersaksi.

“Nafsu amarah dapat dikendalikan dengan puasa dan juga dapat mengendalikan nafsu atau keinginan di seluruh bagian tubuh manusia, mata yang selalu ingin melihat keindahan, lidah yang ingin berbicara tanpa kenal lelah, telinga yang tidak dapat didengar dapat dimengerti, dan alat

¹³ Lukman, “Study Of Living Hadith Toward The Practice Of Fasting Monday Thursday At The Maqamam Mahmuda Islamic Boarding School Central Aceh.”

¹⁴ Aminah, Muzakkir Walad, and Shodiqin, “Pengaruh Puasa Sunnah Hari Senin Dan Kamis Terhadap Karakter Religius Siswa,” *Nahdlatain* 1, no. 1 (January 2022): 47–51.

¹⁵ Husnul Hidayati, “Riyadhah Puasa Sebagai Model Pendidikan Pengendalian Diri Untuk Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis,” *Millah* 20, no. 1 (agustus 2020): 111–134.

kelamin yang sulit dikendalikan manusia mampu mengurangi keserakahan”¹⁶

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, bahwa puasa memiliki banyak manfaat diantaranya; *pertama*, mendidik. Pengendalian diri merupakan salah satu kesabaran agar menahan diri atas kemauan yang berlebihan, karena sabar adalah sebagian dari puasa. Puasa mengajarkan kepada manusia keutamaan kesabaran agar terhindar dari segala sesuatu yang menghalangi puasa dan nilai pahala puasa yang hanya untuk beribadah kepada Allah SWT, dan mensyukuri nikmat-Nya. Keunggulan ini berkaitan dengan sikap berpuasa sebagai kebiasaan sabar.¹⁷

Kedua, jujur. Orang yang menjalankan ibadah puasa sesuai syariat Islam dengan khusyuk perlahan tapi pasti dapat mengembangkan sikap jujur, amanah, dan mulia.¹⁸ Kesadaran pengawasan Allah sebagai pribadi yang berusaha untuk mencapai tingkat *muttaqqin* secara otomatis dapat memberantas sifat-sifat tercela yang pada akhirnya akan tumbuh dalam karakter.¹⁹

Ketiga, kepedulian sosial. Orang yang taat berpuasa dapat mengembangkan pengetahuan masyarakat yang mendalam dan selalu berpihak pada fakir miskin. Situasi semacam ini mengarah pada pengakuan praktik puasa sebagai contoh sifat penyayang dan penyayang Allah SWT.²⁰

¹⁶ Pasmah Chandra, Nelly Marhayati, and Wahyu, “Pendidikan Karakter Religius Dan Toleransi Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hasanah Bengkulu,” *Pendidikan Islam* 11, no. 1 (2020): 111–32.

¹⁷ Halimah, “Nilai-Nilai Ibadah Puasa Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu Karya Wahbah Az-Zuhaili Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter.”

¹⁸ Fitriyah and Falasifatul Falah, “Aggressiveness, Pesantren And Shiyam (A Comparative Study),” *Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 109–115.

¹⁹ Halimah, “Nilai-Nilai Ibadah Puasa Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu Karya Wahbah Az-Zuhaili Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter.”

²⁰ pipih Muhopilah, Witrin Gamayanti, and Elisa Kurniadewi, “Hubungan Kualitas Puasa Dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan,” *Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (April 2018): 53–66.

Keempat, sehat. Amalan ibadah puasa yang benar dapat menghilangkan berbagai macam penyakit. Keunggulan ini berkaitan dengan kesabaran sebagai inti dari puasa dan juga tujuan puasa untuk mencapai kadar muttaqin. Puasa tidak memberi negatif bahkan pada orang sehat, dan beberapa orang dengan penyakit tertentu dapat memiliki efek positif pada kesehatan fisik dan mental mereka.²¹

2. Tujuan Puasa

Ibadah puasa mempunyai tujuan menahan hawa nafsu dari berbagai syahwat yang bisa membawa kearah yang negatif. Orang yang berpuasa dilatih untuk selalu memperhatikan keadaan sosial disekitarnya, dengan cara itu mereka yang berpuasa mampu prihatin dan pengertian terhadap orang yang kurang mampu darinya dan agar mereka selalu bersyukur dalam keadaan apapun. Puasa juga bertujuan untuk melatih disiplin diri ketinggian lebih tinggi bagi jasmani, akhlak dan rohani.²²

Puasa menjadi sarana untuk menanamkan serta mengaplikasikan nilai-nilai pendidikan islam kepada diri sendiri. Nilai-nilai pendidikan yang bisa digali dari puasa adalah karena puasa mengajarkan kita untuk senantiasa menahan dan mengendalikan diri. Dari puasa, kita dilatih untuk menahan keinginan-keinginan yang bertentangan dengan aturan-aturan saat berpuasa. Saat berpuasa adalah waktu yang tepat untuk mendidik hawa nafsu kita agar mematuhi aturan Allah SWT.²³

3. Pengertian Pengendalian Diri

Menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, pengendalian diri adalah sebuah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan diri kearah perilaku yang positif. Pengendalian diri ini termasuk potensi yang bisa dikembangkan dan digunakan oleh individu dalam

²¹ Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual," January 2015: 89-106.

²² Muhsinin, "Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam."

²³ Taufik Mukmin, "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa," *El-Ghiroh* XII, no. 01 (February 2017): 42-67.

kehidupan, termasuk menghadapi situasi di lingkungan sekitarnya.²⁴

Menurut Calhoun dan Acocella, pengendalian diri adalah sebuah proses-proses pengaturan fisik, psikologi dan perilaku seseorang dalam serangkaian proses membentuk dirinya sendiri. pengendalian diri merupakan kecakapan individu dalam memahami lingkungan dan situasinya. Selain itu, individu diharapkan mampu mengontrol dan mengelola perilakunya sesuai dengan situasi dan kondisi untuk dapat menyampaikan ketrampilan sosialisasinya terhadap mengendalikan perilakunya.²⁵

Di dalam Islam, pengendalian diri termasuk dalam kategori kesabaran, bahkan dapat dikatakan kesabaran ini termasuk dalam tingkatan tertinggi diantara bentuk kesabaran lainnya. Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa tingkat kesabaran yang paling berat ialah menghindari larangan yang larangan itu adalah suatu hal yang digemari manusia, dalam artian orang harus bersabar dan menjaga dirinya agar meninggalkan kesenangan di dunia demi kesenangan di akhirat nanti.²⁶

Dapat disimpulkan bahwa, pengendalian diri adalah upaya bagi individu untuk berusaha mengarahkan dirinya kearah yang positif dan dapat diterima oleh lingkungannya. Dengan menerapkan kontrol diri (*self control*) dikehidupan maka individu mampu mengarahkan dirinya untuk berfikir dan berperasa sebelum bertindak dan berperilaku kearah yang lebih baik. Menjadikan individu untuk terdorong kearah kebenaran dan tidak menyimpang dari peraturan yang diterapkan di lingkungannya.²⁷

Menurut freud, mental manusia digambarkan sebagai dua kamar, kamar kecil yang terang dan bersih

²⁴ zulfah, "Karakter: Pengendalian Diri," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (June 2021): 28–33.

²⁵ Zulva Pujawati, "HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN ORANG TUA DAN PERILAKU DISIPLIN PADA SANTRI," *Psikoborneo* 3, no. 3 (2015): 321–330.

²⁶ Ragwan Mohsen Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience," *PSIKOLOGIKA* 22, no. 1 (2017): 15–27.

²⁷ Marsela and Supriatna, "Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor."

serta indah ini disebut ego(jiwa sadar). Sedangkan kamar kedua adalah ruangan yang cukup luas dan besar namun sangat hitam, kotor dan berisi banyak binatang seperti serangga, harimau dan sebagainya. Kamar yang besar dan gelap ini disebut sebagai Id (bawah sadar). Ada sebuah gang diantara dua kamar,yaitu penjaga bernama super ego(hati nurani), super ego ini yang menjaga dan memeriksa kebersihan dan keindahan kamar kecil tadi. ²⁸

Meski demikian, walau ada sang penjaga (unsur pengontrol) terkadang masih bisa diabaikan, ada juga yang lari dari kamar gelap dan memasuki kamar yang indah. Jika seekor binatang keluar, maka menjadikan kepribadian tercela di mata masyarakat. Apabila di dalam diri manusia masih memiliki penjaga atau pengendali maka orang tersebut akan selalu memiliki penilaian yang baik di mata masyarakat. Tetapi jika pengendali acuh atau tidak konsisten, maka akan terlihat buruk dari perilaku dan karakteristiknya.²⁹

Pengendalian diri pada individu yang rendah akan mampu memunculkan perilaku negatif, seperti agresifitas, emosi tidak terkontrol, penyimpangan dan lainnya. Ini disebabkan karena pengendalian yang rendah menyebabkan kecenderungan untuk berperilaku impulsif, mencari aktivitas beresiko dan egois. Sebagaimana Gottfredson dan Hirschi berpendapat, individu yang memiliki pengendalian diri rendah memiliki karakteristik yang tidak stabil dan mampu meningkatkan individu melakukan tindakan-tindakan menyimpang dalam lingkungannya.³⁰

Salah satu dari bentuk pengendalian diri adalah menunda kesenangan sesaat untuk mengarahkan individu pada kebahagiaan di masa mendatang. Kesabaran berkaitan erat dengan perilaku pengendalian diri untuk imbalan yang berkualitas di masa mendatang yang akan diperoleh oleh

²⁸ Syaiful Muhyi, “Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam,” *Studi Islam* 9, no. 2 (September 2017): 317–338.

²⁹ Muhyi.

³⁰ Farhatilwardah, Dwi Hastuti, and Diah Krisnatuti, “Karakter Sopan Santun Remaja: Pengaruh Metode Sosialisasi Orang Tua Dan Kontrol Diri,” *Ilmu Keluarga Dan Konseling* 12 (Mei 2019): 114–125.

individu itu. Ini terjadi karena individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian, semakin baik kemampuan seseorang untuk memperlambat kepuasannya dalam rangka pengendalian diri, maka akan semakin baik keputusannya.³¹

Pengendalian diri adalah proses yang berkembang di diri individu melalui intervensi psikologis yang juga terjadi pada saat dewasa. Pengendalian diri juga dikatakan sebuah kemampuan individu untuk mengubah respon negatif secara sengaja maupun tidak sengaja dan mengubahnya menjadi respon yang sesuai dengan seharusnya. Individu dengan pengendalian diri yang baik akan dapat menghindari dirinya dari berperilaku yang agresif.³²

Setiap individu mempunyai mekanisme yang membantu mengatur dan mengontrol perilaku yaitu pengendalian diri. sebagai ciri kepribadian, pengendalian diri seseorang tidak sama dengan individu lainnya. Ada individu yang mempunyai pengendalian diri rendah dan ada juga individu yang mempunyai pengendalian diri yang tinggi. Individu dengan pengendalian diri yang tinggi mampu mengubah peristiwa dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama untuk membawa pada hasil positif.³³

Manusia dalam proses pendewasaannya melalui berbagai hal tahap demi tahap yang dapat mempengaruhinya seperti lingkungan, teman bergaul mulai dari keluarga bapak, ibu, saudara, teman dan orang lain. Berinteraksi dengan lainnya, membutuhkan sikap menghormati dan saling menghargai. Sikap dan perilaku

³¹ Esti Listiari, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dan Pengendalian Diri Pada Remaja," *Psikplogi*, no. 7 (2011): 56–66.

³² Muhammad Arif Sentana and Intan Dewi Kumala, "Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh," *Sains Psikologi* 6, no. 2 (November 2017): 51–55.

³³ Aliya Noor Aini and Iranita Hervi Mahardayani, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus," *Psikologi Pitutur* 1, no. 2 (June 2011).

yang paling mempengaruhi adalah sikap pengendalian diri. sikap ini mengambil peran penting dalam hidup bersosial.³⁴

a. Aspek dalam Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill, ada tiga aspek pengendalian diri yaitu pengendalian perilaku (*behavioral control*), pengendalian pikiran (*cognitive control*) dan pengendalian keputusan (*decisional control*).

1) Pengendalian perilaku (*behavioral control*)

Pengendalian perilaku adalah kemampuan untuk mengubah situasi yang buruk. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a) Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan
- b) Kemampuan untuk mengubah stimulus

Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang menguasai suatu situasi dan kondisi, dirinya sendiri atau sesuatu dari luar. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak diinginkan. Ada beberapa metode yang bisa dipakai yaitu meliputi menekan atau mencegah stimulus, memberika tenggang waktu antara urutan stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya habis dan membatasi intensitas.

2) Pengendalian pikiran (*cognitive control*)

Pengendalian pikiran adalah kemampuan individu untuk memproses informasi dengan menafsirkan, mengevaluasi atau menggabungkan suatu peristiwa dalam kerangka mental sebagai penyesuaian psikologis atau pengurangan stres. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

- a) Memperoleh informasi
- b) Melakukan penilaian

³⁴ zulfah, "Karakter: Pengendalian Diri."

Dengan informasi yang diterima oleh individu dapat mengantisipasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan hal-hal positifnya dan secara subjektif.

3) Pengendalian keputusan (*decision control*)

Pengambilan keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang mereka yakini atau setuju. Pengendalian diri dalam pengambilan keputusan cocok untuk kesempatan, kebebasan atau kemampuan individu untuk memilih dari berbagai kemungkinan tindakan.³⁵

b. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologi lainnya, pengendalian diri dapat dipengaruhi oleh dari berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhinya secara garis besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:

- 1) Faktor eksternal, yaitu yang termasuk lingkungan keluarga, dimana disekitar keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana mengontrol perilaku anak. Ketika orang tua menerapkan agar anak-anaknya menerapkan kedisiplinan yang ketat sejak usia dini dan juga orang tua konsisten dengan konsekuensi ketika anak melakuksn penyimpangan dari yang ditetapkan.
- 2) Faktor internal, faktor-faktor yang berkontribusi pada efektivitas diri sendiri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan untuk mengendalikan

³⁵ Juli Yanti Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan," *Edukasi* 3, no. 2 (July 2017): 131–143.

dirinya. Faktor internal lainnya adalah lingkungan disekitarnya.³⁶

c. Cara Mengontrol Diri

Ada beberapa tokoh yang mengemukakan bagaimana cara mengontrol diri seseorang, dalam prakteknya kontrol diri dapat dikontrol dengan tiga cara, yaitu:

- 1) Self monitoring, yaitu dimana individu dapat mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan lingkungannya.
- 2) Self reward, yaitu suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau barang-barang yang menyenangkan jika keinginan yang diinginkan berhasil.
- 3) Stimulus control, suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan sifat-sifat tertentu. Kontrol stimulus menekankan pada perubahan lingkungan sebagai indikasi atau respon yang spesifik.³⁷

4. Implikasi Puasa Terhadap Pengendalian Diri

Kecerdasan emosional akan semakin terbentuk dan meningkat dengan seiring berpengalamannya individu beribadah kepada Allah. salah satu ibadah yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional seseorang kepada Allah yaitu puasa. Puasa dipercaya dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah, mental dan fisik. Puasa dapat juga membawa kita kepada kebaikan asalkan dibarengi dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan.³⁸

Selain itu, puasa tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga memiliki esensi detoksifikasi spiritual jiwa yaitu pembersihan dari kotoran dan dosa duniawi serta dapat mencegah individu dari perbuatan yang berdosa. Puasa juga sangat bermanfaat bagi

³⁶ Dinie Thara Azhari and Yulidar Ibrahim, "Self Control Of Student Who Tend To Academic Procrastination," *Neo Konseling* 1, no. 2 (2019).

³⁷ Muhyi, "Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam."

³⁸ Sabirin B. Syukur and Euis Hidayat, "Pengaruh Puasa Sunnah Daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'had Al-Husain Bin 'Ali," *Zaitun* 1, no. 2 (2017): 371–76.

individu untuk mencapai jiwa yang sehat. Bahkan dalam dunia medis, puasa telah digunakan dalam proses penyembuhan karena manfaat kesehatan dan kemudahan prosedurnya.³⁹

Dari sudut pandang psikologis, puasa itu seperti terapi kecerdasan mental, kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Puasa juga berdampak positif bagi kejiwaan, ketahanan mental, mengendalikan diri, pengendalian stress dan psiko-fisio terapi.⁴⁰

Pentingnya melatih pengendalian diri sangatlah berguna bagi kehidupan sehari-hari. Pengendalian diri sebagai bagian dari bentuk umum kecerdasan emosional dianggap sebagai faktor penentu dalam kesuksesan dan kebahagiaan. Seperti yang kita ketahui, puasa adalah bermanfaat untuk melatih pengendalian diri yang sempurna. Dalam hal makan, itu adalah sebuah kebutuhan penting bagi semua orang. Sedangkan dalam puasa, seorang muslim diberikan aturan dari pagi sampai sore hari. Dengan aturan yang begitu ketat, dapat dikatakan bahwa umat islam memilikinya, hidup di dunia yang penuh aturan. Dengan demikian, umat islam telah melakukan pengendalian diri secara bersama-sama dibawah sebuah aturan yang menyatu.⁴¹

Jadi dengan puasa, seorang muslim berusaha untuk mengurangi unsur-unsur hewani (makanan, minuman dan seks) sambil memperkuat kekuatan spiritualnya. Dengan kata lain, melatih kesabaran dalam puasa dengan cara mengendalikan diri. pada siang hari, seseorang belajar mengendalikan kesabaran dengan cara menahan makan, minum dan sebagainya. Semua ini dilakukan secara sukarela dan tanpa paksaan dari siapa pun. Pelatihan kesabaran tingkat tinggi adalah hal yang biasa dalam

³⁹ Harianti, "Islamic Fasting As A Comprehensive Psychoteraphy To Achieve A Psychological Wellbeing: A Literature Review," *ICONIPSY PROCEEDING* 2, no. 1 (2022): 141–46.

⁴⁰ Hidayat, "Pengendalian Diri Salah Satu Keterampilan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sejak Dini," *Madrasah II*, no. 1 (desember 2009).

⁴¹ Mufaizin, "Kearifan Syari'at Dan Hikmah Dalam Puasa," *Al-Insyiroh* 2, no. 2 (2018): 103–27.

berpuasa. Namun, perlu diperhatikan bahwa kesabaran bukan hanya soal puasa, tapi selalu menjaga konsistensi meski tidak berpuasa.⁴²

Apabila seseorang melakukan puasa, individu dapat mengendalikan dirinya terhadap penanganan dan berbagai pertanggung jawaban dari tingkah lakunya. dengan demikian, individu mampu menunda kegembiraan sesaat, nafsu yang memaksa memperoleh keinginan, dan mampu menolak gangguan yang sepanjang waktunya. Semakin baik kualitas puasa dalam diri individu, maka akan semakin baik tingkat pengendalian diri dalam diri individu.⁴³

Puasa juga memiliki beberapa dampak bagi manusia diantaranya yaitu: *pertama*, puasa dapat meningkatkan kedisiplinan dalam beribadah. Agama islam mengajarkan umatnya untuk berperilaku disiplin, akan tetapi dengan mentaati aturan dan tidak melanggar aturan Allah SWT.⁴⁴

Kedua, puasa sebagai jalan menuju kesehatan jasmani dan rohani. Puasa dapat membentuk dan meningkatkan kesehatan bagi jasmani dan rohani. Dari segi jasmani, puasa dapat memelihara kesehatan dan kebugaran badan. Sedangkan dari sisi kejiwaan, puasa adalah sarana efektif untuk mensucikan jiwa dan ketenangan jiwa.⁴⁵

Ketiga, puasa sebagai pengendalian diri, yakni puasa dapat melatih diri untuk mengendalikan diri, menyesuaikan diri dan dapat mengendalikan nafsu yang merugikan seperti berprasangka buruk, marah, dendam, iri atau sikap bermusuhan terhadap sesama.⁴⁶

Dalam diri setiap manusia memiliki beberapa naluri agresif yang bentuknya berbeda-beda, seperti agresif dalam arti emosional. Salah satu ciri jiwa yang sehat

⁴² Lita Widyo Hastuti, "Kontrol Diri Dan Agresi: Tinjauan Meta-Analisis," *Buletin Psikologi* 26, no. 1 (2018): 45–53.

⁴³ Muhyi, "Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam."

⁴⁴ Abdul Munib, "Efektifitas Puasa Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep," *Penelitian Dan Pemikiran Keislaman* 6, no. 1 (February 2019): 19–28.

⁴⁵ Munib.

⁴⁶ Munib.

adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya. Pengendalian diri sangat penting bagi kesehatan mental, sehingga dapat meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam puasa, manusia melatih kemampuan beradaptasi dengan berbagai tekanan dalam kehidupan agar lebih sabar dan menahan berbagai tekanan.⁴⁷

B. Penelitian Terdahulu

Untuk menghindari kesamaan dalam penulisan penelitian, maka perlu dilakukan revisi terhadap literatur penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan oleh penulis, sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Zumrotun dari jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuludin Universitas Walisongo Semarang Tahun 2008. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang memfokuskan pada penelitian lapangan (*field research*). Dalam pencarian data, peneliti menggunakan teknik wawancara, dokumentasi, dan observasi. Dalam penelitian ini dijelaskan tentang pelaksanaan puasa Senin dan Kamis oleh santri di pondok pesantren Putri Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang terhadap kecerdasan emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang melaksanakan puasa Senin dan Kamis, selain sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah SWT layaknya inti dari beribadah. Puasa senin kamis juga berpengaruh besar terhadap mengendalikan emosi dan juga mengendalikan diri.⁴⁸
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rahyuni dari Jurusan Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makasar 2016. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross secsional*, peneliti hanya melakukan observasi dan

⁴⁷ Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual," January 2015.

⁴⁸ Siti Zumrotun, Skripsi: "*Pengaruh Intensitas Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang*" (Semarang: UIN Walisongo, 2008)

pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja. Dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa Ma'had Al-Birr di Universitas Muhammadiyah Makasar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara puasa sunnah dengan Tingkat Emosional Mahasiswa Al-Birr Makasar. Penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Emosional. Dimana mahasiswa Ma'had Al-Birr dengan tingkat emosional yang normal memiliki kebiasaan melaksanakan Puasa Sunnah Senin Kamis. Sedangkan mereka yang mempunyai tingkat emosional tidak normal memiliki kebiasaan jarang puasa sunnah Senin Kamis.⁴⁹

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ana Latifatun Nihayah dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis kuantitatif. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Simple Random Sampling. Dalam penelitian ini, menerangkan untuk mengetahui tingkat intensitas puasa senin kamis terhadap kontrol diri santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa tingkat Puasa Senin Kamis pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan terhadap kontrol diri berpengaruh positif. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis pengaruh antara puasa senin kamis dengan kontrol diri menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,01$. Dengan hasil ini, maka terbukti ada pengaruh yang positif dan signifikan antara puasa senin kamis terhadap kontrol diri santriwati.⁵⁰
4. Penelitian yang dilaksanakan oleh Santina dari Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan

⁴⁹ Rahyuni, Skripsi: "*Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makasar*" (Makasar: Universitas Muhammadiyah Makasar, 2016).

⁵⁰ Ana Latifatun Nihayah, Skripsi: "*Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan*" (Semarang: UIN Walisongo).

Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala pengendalian diri dan skala intensitas puasa senin kamis. Dalam penelitian ini dijelaskan adanya hubungan antara intensitas puasa senin kamis terhadap pengendalian diri pada Mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis dengan pengendalian diri pada Mahasiswa. Dimana nilai koefisien korelasi $r = 0,479$ dengan signifikan $0,001$ dimana $p < 0,01$. Dimana sumbangan efektif (SE) variabel intensitas puasa senin kamis terhadap pengendalian diri sebesar 23% ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,230$.⁵¹

5. Penelitian yang dilakukan oleh Fairuz Silmi Nabilah dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode uji validitas konstruk sebagai validasi data. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana keterikatan antara intensitas melakukan puasa sunnah senin kamis terhadap *self control* pada Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara intensitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*. Semakin tinggi tingkat intensitas melaksanakan puasa sunnah maka akan semakin tinggi pula tingkat *self control* seseorang. Sedangkan, semakin rendah tingkat intensitas melaksanakan puasa sunnah maka akan semakin rendah tingkat *self control* seseorang.⁵²

⁵¹ Santina, Skripsi: “*Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa*” (Lampung: UIN Raden Intan, 2019)

⁵² Fairuz Silmi Nabilah, Skripsi: “*Hubungan Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Dengan Self Control*” (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019)

Persamaan dengan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah penelitian ini mengambil pengendalian diri sebagai fokus masalahnya. Perbedaan dengan beberapa penelitian terdahulu, penulis menggunakan jenis metode penelitian kualitatif dengan melakukan penelitian lapangan (*field research*) di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. Subyek penelitian ini juga berbeda dengan penelitian terdahulu, penulis memilih santri Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara sebagai subyeknya. Pada penelitian ini penulis akan menganalisis apakah ada dampak pada santri setelah melaksanakan puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan kerangka atau pemikiran yang berupa petunjuk-petunjuk untuk masalah yang dipelajari. Kerangka kerja penelitian ini dapat diilustrasikan pada gambar dibawah ini:

Gambar 2.1. Skema Kerangka Berfikir



Dalam penelitian ini, penulis mencoba menjelaskan mengenai dampak Puasa Sunnah Senin dan Kamis terhadap pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Bugel Jepara. Puasa tidak hanya bermanfaat untuk mendekatkan diri kepada

Allah saja, akan tetapi puasa juga memiliki dampak positif terhadap pengendalian diri seseorang yang mana akan membawa individu kearah yang lebih positif.

