

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi psikis manusia yang saling bertarung untuk mengendalikan dorongan yang bersumber dari luar ataupun dalam dirinya demi menuju ke arah konsekuensi yang positif. Anjuran untuk melakukan ibadah puasa pun menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri seseorang. Tidak sedikit sufi menjadikan puasa sebagai sarana penyucian diri, disamping menjadikannya sebagai ibadah, mereka juga melatih dirinya dengan berpuasa dalam mengekang nafsu.

Menurut Al-Ghazali, tujuan puasa yakni agar terbentuk pribadi yang berakhlak dengan Allah dan bisa mengikuti malaikat dalam menguasai syahwat sekuatnya. Dalam kitabnya dijelaskan, sesungguhnya maksud puasa adalah mematahkan syahwat dan melemahkan kekuatan yang mendorong melakukan maksiat agar menjadi bertaqwa. . Shidiq berpendapat bahwa puasa tidak sebatas ibadah yang mewajibkan individu untuk lapar, haus, dan nafsu. Tetapi puasa juga memiliki dampak yang positif pada psikis, seperti pada perilaku dan emosi, serta memiliki manfaat kemanusiaan seperti melatih pengendalian emosi, empati, dan sabar. Selain itu, puasa merupakan salah satu cara mengendalikan diri.

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu (1) Bagaimana kualitas puasa mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020? (2) Bagaimana kontrol diri mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020? (3) bagaimana hubungan kualitas puasa dengan kontrol diri mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020?

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode uji validitas kontrak sebagai validasi data. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Ajaran 2019/2020.

Hasil uji hipotesis menggunakan desain uji normalitas dan uji linearitas. Hasil korelasi antara Kualitas Puasa dengan Kontrol Diri dimana dalam penelitian ini terdapat 170 subjek penelitian yang menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,603 dengan signifikan yang berarti hipotesis alternatif diterima karena nilai signifikan $< 0,05$. Kesimpulannya, penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara Kualitas Puasa dengan Kontrol Diri pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tahun Ajaran 2019/2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,603 yang berarti bahwa korelasi tersebut bersifat positif, semakin seseorang memiliki kualitas puasa yang tinggi maka semakin mampu mengontrol dirinya. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah kualitas puasa maka semakin rendah juga kemampuan kontrol dirinya. Nilai koefisien korelasi yang menunjukkan hasil 0,603, maka dapat diartikan bahwa korelasi bersifat kuat.

Kata kunci : Kontrol Diri, Kualitas Puasa