

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang multidimensional, yakni sebagai personal, sosial-komunal, dan spiritual-kosmogikal. Dalam perspektif islam, manusia terdiri atas dua aspek yaitu *basyar* (jasmani) dan insan (ruhani). Manusia sebagai *basyar* memiliki kebiasaan yang bersifat lahiriah seperti makan, hubungan seksual, dan lain sebagainya. Implikasinya, manusia mempunyai suatu kebutuhan yang bersifat jamaniah berupa nutrisi, rohaniah (emosi, spiritual),<sup>1</sup>. Dalam memenuhi kebutuhannya tersebut menuntut manusia untuk berperilaku agar terjadi keseimbangan<sup>2</sup>. Al-Ghazali memberikan pendapat mengenai penentu perilaku manusia, yaitu ada dua hal yang berperan penting yang menjadi penentu : '*aql* dan *qalb*. Pada hakikatnya, '*aql* merupakan insting yang tercipta untuk bernalar. Berbeda dengan *qalb*, perannya sebagai pemimpin dari organ-organ tubuh manusia yang berbuah perilaku baik ataupun buruk.

Pengetahuan yang diperoleh melalui fungsi '*aql* menyebabkan *qalb* terdorong untuk tunduk serta patuh kepada Allah. Apabila fungsi *qalb* ini terganggu, dalam arti tidak dapat menjalankan perannya sebagai pemimpin tubuh, maka akan menjadikan perilaku manusia cenderung pada keburukan dan derajat yang lebih rendah daripada hewan. Islam sendiri sangat menganjurkan manusia agar mampu memelihara fungsi *qalb*nya dengan taat dan patuh atas perintah dan larangan-Nya.

Abdurrahman Idrus menjelaskan sebelas perkara yang dapat menjaga hati, salah satunya yakni kontrol diri.<sup>3</sup> Kontrol diri menurut Calhoun dan Acocella yaitu sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. beberapa penelitian telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa naik-turunnya daya

---

<sup>1</sup> Sudarma, Momon, *Sosiologi untuk Kesehatan*, 1 ed. (Jakarta: Salemba Medika, 2008)

<sup>2</sup> Sunaryo, *Psikologi untuk keprawatan*, ed. oleh Monica Ester, 1 ed. (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002)

<sup>3</sup> Lasyarie, Abdurrahman Idrus, *Tombo Ati* (Surabaya: Lumbung Insani, 2009)

pengendalian diri akan sangat ditentukan oleh bagaimana seseorang mengelola dan meningkatkan kontrol dirinya. Tingkat tinggi rendahnya kontrol diri seseorang disebabkan oleh beberapa faktor.

Menurut Bergin, faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri antara lain adalah orientasi religius. Menurutnya, orientasi religius yakni dapat memilah beberapa konsekuensi positif termasuk variabel kepribadian, salah satunya yakni variabel kontrol diri.<sup>4</sup> Allport dan Ross mengartikan orientasi religius dapat diukur dengan seberapa penting agama yang dianut dalam hidup seseorang. Penting atau tidaknya agama dalam hidup seseorang. Menurut Wulf, bisa dilihat dari perilakunya dalam menafsirkan agama itu sendiri, apakah dia menjalankan perintah agamanya atau tidak.

Salah satu perintah Allah yang diperintahkan kepada umat islam yakni berpuasa. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 180 yang artinya *Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.* Pada ayat 183 ini Allah mewajibkan puasa kepada semua manusia yang beriman, sebagaimana diwajibkan kepada umat-umat sebelum mereka supaya mereka menjadi orang yang bertakwa. Jadi puasa ini sungguh penting bagi kehidupan orang-orang yang beriman. Perintah puasa diberlakukan bukan tanpa sebab, puasa dijadikan sebagai satu dari beberapa rukun beragama sebab dalam ibadah puasa terdapat proses pendidikan paling baik dan kuat<sup>5</sup>. Kalau kita selidiki macam-macam agama dan kepercayaan pada masa kita sekarang ini, dapat dipastikan bahwa kita akan menjumpai bahwa puasa salah satu ajaran yang umum untuk menahan hawa nafsu dan lain sebagainya..

Beberapa bulan terakhir, dilansir dari liputan6.com, terjadi kasus pelecehan seksual yang dialami oleh salah seorang artis berinisial SL yang mengalami kejadian tidak menyenangkan pada tanggal 5 April 2020 di Sektor 5 Bintaro tepatnya didepan STAN.

---

<sup>4</sup> Kurniawan, Fajar, dan Retno Dwiyantri, "Hubungan religiusitas dengan self control pada anggota intelkam polres cilacap," *Jurnal Psikologi*, 2013, 54–60

<sup>5</sup> Hasbiyallah, *Fiqh Dan Ushul Fiqh*, Ed. Oleh Engkus Kuswandi, 3 Ed. (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2017)

Selain kasus diatas, dalam artikel berita *online* kompas.com yang dilansir pada tanggal 5 April 2020, kasus korupsi masih menjadi masalah yang serius di Indonesia. Tak tanggung-tanggung, nilai kerugian akibat kasus korupsi mencapai triliunan rupiah. Beberapa kasus korupsi berdasarkan besarnya antara lain kasus Jiwasraya yang diperkirakan merugikan negara lebih dari Rp. 13,7 triliun, kasus E-KTP menurut hasil perhitungan BPK menunjukkan hasil kerugian sebesar Rp. 2,3 triliun, kemudian kasus Hambalang menurut hasil audit BPK menyebut kasus proyek wisma atlet Hambalang mengakibatkan kerugian negara Rp. 706 miliar.

Selain itu, masih dari kompas.com, terjadi aksi tawuran antar-pelajar terjadi di jalan Tol Cisumdawu, Desa Mekarjaya, Kecamatan Sumedang Selatan, Sumedang, Jawa Barat, Kamis (26/3/2020). Mengetahui akan adanya tawuran itu, polisi langsung menerjunkan sejumlah personel untuk melakukan pembubaran. Bahkan, 20 pelajar di antaranya berhasil diamankan berikut dengan senjata tajam yang digunakan seperti celurit dan gir motor. tak hanya di Sumedang, kasus tawuran serupa juga terjadi di Kabupaten Wajo, Sulawesi Selatan. Tawuran dua kelompok pemuda itu terjadi pada Jumat (27/3/2020) sekitar pukul 17.00 Wita di Desa Sompe, Kecamatan Sabbangparu. Dari informasi yang dihimpun polisi, tawuran itu bermula dari adanya sikap saling ejek antara dua kelompok pemuda di media sosial.

Dari fenomena yang dijelaskan diatas hampir sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kemampuan kontrol diri, permasalahan pelecehan seksual disebabkan oleh ketidaktahanan diri menahan dorongan atau hasrat seksual, korupsi disebabkan karena ketidaktahanan diri untuk mengambil hak orang lain tanpa izin. Pengendalian diri merupakan kesabaran dalam menahan muatan kemauannya yang berlebihan, karena sabar adalah bagian dari puasa.<sup>6</sup>

Buya Hamka memberikan penjelasan tentang puasa, yaitu usaha mengendalikan diri dalam menghadapi syahwat perut dan syahwat seksual agar terjadi pendidikan pada hasrat, iradat, dan pengekangan nafsu. Keberhasilan

---

<sup>6</sup> Andy, Safria, "Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)," *Jurnal Ibn Abbas*

pengendalian diri menjadikan dirinya menjadi sebagai sosok manusia.<sup>7</sup> Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang artinya “*wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendakllah menikah, dan barangsiapa yang tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendakllah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng (HR. Bukhari).*”

Berpuasa adalah ritual yang dilakukan manusia manakala hendak lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Berpuasa artinya menahan dari godaan-godaan, hasrat-hasrat, kecenderungan-kecenderungan jiwa, dan kebutuhan biologis. Kualitas puasa yang tinggi adalah berpuasa di tengah keramaian. Logikanya, semakin besar godaan yang datang, semakin tinggi nilai perjuangannya.<sup>8</sup>

Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa berpuasa dapat mengurangi depresi dan keinginan seseorang untuk melakukan bunuh diri. Orang yang berpuasa terbukti dapat menurunkan depresi yang ada melalui kontrol diri yang kuat. Kontrol diri yang kuat ini timbul karena dorongan untuk merasakan kesulitan fisik dan emosi. Kemudian, dorongan itu menumbuhkan rasa penguasaan diri yang kuat. Kesadaran untuk menguasai diri sendiri inilah yang dapat mengurangi resiko depresi.<sup>9</sup>

Menurut Cak Nun, puasa adalah sebuah metode dan disiplin agar engkau melatih diri untuk ‘melakukan’ apa yang pada dasarnya tidak engkau senangi serta ‘tidak melakukan’ apa yang pada dasarnya engkau senangi. Bagi Cak Nun, laku puasa bukan serta merta menjadi tanda seseorang disebut shaleh, karena puasa bukanlah *output* melainkan sebuah *input*. Yang utama adalah bagaimana puasa itu mampu melembutkan hati seseorang agar dapat merasakan, bersimpati dan berempati dengan penderitaan dan kekurangan oranglain, sehingga kita diberi keikhlasan untuk berbagi.<sup>10</sup>

<sup>7</sup> Andy, Safria, “Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183),” *Jurnal Ibn Abbas*

<sup>8</sup> Kamba Mn. *Kids Zaman Now*. Tangerang Selatan: Mizan Media Utama; 2018.

<sup>9</sup> “Puasa dalam Kacamata Psikologis,” 2018 <<https://pijarpsikologi.org/puasa-dalam-kacamata-psikologis/>> [diakses 7 April 2020]

<sup>10</sup> Novidwiyanto, Kelik, “MOZAIK RAMADHAN: Memaknai Ulang Ibadah Puasa,” 2018 <<https://milesia.id/2018/05/17/mozaik-ramadhan-memaknai-ulang-puasa/>> [diakses 3 April 2020]

Keberhasilan atau *otuput* dari puasa sebagaimana yang dimaksud oleh Cak Nun, ditentukan oleh bagaimana tingkat puasa yang dilakukannya. Menurut Al-Ghazali, puasa dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu puasa umum, puasa khusus, dan puasa paling khusus. Dengan begitu, memungkinkan terjadi perbedaan perilaku orang-orang yang berpuasa dalam waktu yang sama. Itulah sebabnya peneliti mengambil sebuah judul skripsi “Hubungan Kualitas Puasa dengan Kontrol Diri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah yang menjadi rumusan pokok dalam penelitian ini bertolak dari identifikasi variabel yang telah diuraikan sebelumnya. Oleh karena itu, untuk selanjutnya penulis rumuskan masalah ini dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

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?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh temuan dan informasi mengenai Hubungan Kualitas Puasa dengan Kontrol Diri. Secara spesifik tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui kualitas puasa mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020
  2. Mengetahui kontrol diri mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020
  3. Mengetahui hubungan kualitas puasa dengan kontrol diri mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020
-

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis
  - a. Untuk mengembangkan pengetahuan dan keilmuan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
  - b. Diharapkan dapat memberikan informasi akademis mengenai Hubungan Kualitas Puasa dengan Kontrol Diri
  - c. Diharapkan dapat menghasilkan konsep tentang Hubungan Kualitas puasa dengan Kontrol Diri Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Ajaran 2019/2020
2. Secara praktis
  - a. Bagi Mahasiswa di harapkan dapat memberi masukan serta solusi dalam menemukan hubungan kualitas puasa dengan kontrol diri
  - b. Bagi peneliti diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian yang berkaitan dengan Kualitas Puasa ataupun Kontrol Diri
  - c. Bagi pembaca, dapat dijadikan referensi penulisan karya ilmiah.

#### E. Tinjauan Pustaka

Setelah peneliti melakukan survei pada beberapa contoh karya ilmiah, ada beberapa karya terkait yang hampir sama, penelitian tersebut ialah sebagai berikut:

1. Skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah dengan Self control* karya Fairuz Silmi Nabilah, tentang intensitas puasa sunnah dengan *self control*, yang menyimpulkan bahwa intensitas pelaksanaan puasa yang tinggi menyebabkan *self control* yang tinggi, puasa juga melatih kesabaran.
2. Skripsi Mustafa Sahuri yang berjudul *Menejemen Nafsu Menurut Al-Ghazali* mendeskripsikan keberadaan nafsu pada dasarnya merupakan salah satu fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia yang bersifat halus, yang dapat dijadikan sumber dorongan dalam kelangsungan hidup manusia. Namun, sewaktu-waktu nafsu juga dapat berubah dari dorongan yang baik menjadi

dorongan yang menuju pada perilaku tercela. Sehingga manusia sangat memerlukan manajemen nafsu secara optimal, Al-ghazali memberikan beberapa cara untuk memajemen nafsu, antara lain dengan berpuasa.

3. Jurnal yang berjudul *Hubungan Kualitas Puasa dengan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan* oleh Elisa Kurniadewi, Pipih Muholipah, dan Witrin Gamayanti. Penelitian ini menghasilkan petunjuk bahwa terdapat hubungan antara dua variabel penelitian dengan nilai korelasi 0,466 atau korelasi tingkat sedang. Puasa menjadikan santri bersabar, berusaha untuk tidak berperilaku buruk dan berusaha taat kepada Allah sehingga menimbulkan korlasi yang positif. Semakin tinggi kualitas puasa, maka kebahagiaan yang dirasakan samkin tinggi juga.

Dari hasil penelaahan pustaka yang dilakukan oleh peneliti, belum didapati buku atau karya ilmiah yang di dalamnya berupaya menggali serta mengkaji tentang Hubungan Kualitas Puasa dengan Kontrol Diri, oleh karena itulah menurut peneliti perlu melakukan studi ataupun pembahasan yang berusaha meninjau sekaligus menganalisisnya.

#### **F. Kerangka Pemikiran**

Berpuasa adalah ritual yang dilakukan manusia manakala hendak lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Berpuasa artinya menahan dari godaan-godaan, hasrat-hasrat, kecenderungan-kecenderungan jiwa, dan kebutuhan biologis. Kualitas puasa yang tinggi adalah berpuasa di tengah keramaian. Logikanya, semakin besar godaan yang datang, semakin tinggi nilai perjuangannya.<sup>11</sup>

Puasa berarti menahan dari fajar hingga terbenamnya matahari dari pada makan dan minum, berkata dan berbuat yang tidak ada gunanya, dan lain sebagainya.<sup>12</sup>

Al-Ghazali berkata: “sesungguhnya yang dimaksudkan dengan puasa adalah mematahkan syahwatmu dan melemahkan kekuatanmu dari melakukan maksiat supaya menjadi kuat untuk bertaqwa, maka tiada guna orang yang makan banyak

<sup>11</sup> Kamba Mn. *Kids Zaman Now*. Tangerang Selatan: Mizan Media Utama; 2018.

<sup>12</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo, 2002).

disaat berbuka”. Selain apa yang dikemukakan oleh Al-Ghazali, puasa juga memberikan manfaat secara psikologis, misal memiliki peran positif pada emosi dan tingkah laku, menjadikan manusia lebih memiliki empati terhadap sesamanya dan melatih kesabaran sehingga menjadi salah satu metode membatasi seseorang melakukan tindakan tercela<sup>13</sup>.

Dalam pelaksanaannya, seseorang yang melakukan ibadah puasa tentu memiliki motivasi yang berbeda-beda.<sup>14</sup> Menurut Emha Ainun Nadjib, seseorang yang termotivasi ibadah karena aspek hukum, pahala/dosa, atau surga/neraka sebenarnya masih pada “terminal pertama dan kedua” yang harusnya terus ditingkatkan hingga mencapai pada “terminal puncak” yakni melakukan puasa semata-mata karena taat (cinta) kepada Allah.<sup>15</sup> Oleh karena itu, muncul beberapa pendapat mengenai pembagian tingkat-tingkat puasa sesuai kedalaman penghayatan dan perenungannya.

Imam al-Ghazali memberikan pendapat mengenai tingkatan puasa yang terdapat dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, terbagi kedalam tiga tingkatan : Puasa orang awam, yaitu puasanya orang yang menahan makan minum, dan hubungan seksual saja. Puasa *khawas*, yaitu puasa yang dilaksanakan selain menahan lapar dan dahaga, juga menjaga panca indra dari perbuatan-perbuatan batil. Puasa *khawasil khawas*, puasa yang dilakukan lebih dari tingkat pertama dan kedua, namun disertai juga hatinya ikut berpuasa dari niat-niat yang tidak baik.<sup>16</sup>

Puasa berimplikasi vertikal, sebuah ritual yang bersifat pribadi sehingga hanya seorang hamba dengan Tuhannya yang mengetahui. Ibadah puasa juga berimplikasi horizontal, yakni memberikan dorongan kepada seseorang agar

---

<sup>13</sup> Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, “*Hubungan Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Dengan Self control*,” 2019.

<sup>14</sup> Susetya, Wawan, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, ed. oleh Dewi Widyastuti (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2015) hal. 28

<sup>15</sup> Susetya, Wawan, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, ed. oleh Dewi Widyastuti (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2015) hal. 29

<sup>16</sup> Manan, Abdul, *Kesempurnaan Ibadah Ramadhan* (Jakarta: Penerbit Republika, 2005) hal. 32



mampu mencerminkan sikap-sikap sebagai pribadi yang menjalankan perintah puasa. Puasa melatih tahan derita, kuat kemauan, teguh, dan tahan uji yang disebut dengan *tahammul*.<sup>17</sup> Rasulullah saw bersabda *As-Shaum nisfu as-Shabr*. akan dirasakan lapar, haus, menghindari perbuatan tercela, dan tetap menjalankan ibadah adalah sarana pendidikan agar seseorang memiliki sifat sabar. Dalam hadits lain dikatakan bahwa puasa adalah perisai, dia menjadi salah satu pelindung orang mukmin.<sup>18</sup> Tujuan dan rahasia puasa sebenarnya adalah manajemen nafsu, mengendalikan dan melemahkan tenaga yang biasa dipergunakan nafsu untuk mengajak manusia ke arah kejahatan hingga menata dan mengaturnya kejalan kebaikan.<sup>19</sup> Sehingga, seseorang yang menjalankan ibadah puasa idealnya memiliki tingkat kontrol diri yang baik, sebab kontrol diri merupakan bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi diantara bentuk kesabaran lainnya.<sup>20</sup> Ibnu Qoyyim al-Jauziyah memberikan penjelasan bahwa menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari adalah derajat kesabaran paling berat, dijelaskan juga bahwa seorang yang memiliki iman akan meninggalkan kesenangan yang sesaat untuk kesenangan yang abadi di akhirat<sup>21</sup>

Imam al-Ghazali menyatakan bahwa sabar adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuh, atas dorongan ajaran agama.<sup>22</sup> Sabar adalah bentuk ketenangan emosi yang luar biasa (*sakinah*, *emotional satbility*), di mana struktur *qalbunya* tetap tidak bergeming dari tatapannya kepada Ilahi. Sabar

<sup>17</sup> Zaprul Khan, *Islam yang Santun dan Ramah, Toleran dan Menyejukkan* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2017)

<sup>18</sup> Hasbiyallah, *Fiqh Dan Ushul Fiqh*, Ed. Oleh Engkus Kuswandi, 3 Ed. (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2017) Hal. 219

<sup>19</sup> Sahuri, Mustafa, "Manajemen Nafsu Menurut Al-Ghazali" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam – Banda Aceh, 2017)

<sup>20</sup> Alaydrus, Ragwan Mohsen, "Membangun Self control Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22.2 (2017), 15–27 <<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>>

<sup>21</sup> Al-Jauziyah, *Tobat : Kembali Kepada Allah* (Depok: Gema Insani, 2006)

<sup>22</sup> Al-Jauzy, Ibnu al-Qayyim, *Sabar & Syukur Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, ed. oleh Ahmad Sunarto (Semarang: Pustaka Nuun, 2005) hal. 9

merupakan kondisi kontrol diri terhadap gejala hawa yang mencuat dengan gejala marah atau pemberontakan terhadap tekanan batin (depression).<sup>23</sup>

Gleitmen memberikan penjelasan mengenai kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Jadi, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar individu.<sup>24</sup>

Harter menjelaskan bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri. Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Apabila diri bisa mengendalikan dengan baik perilakunya, maka hidupnya akan dijalani dengan baik pula.<sup>25</sup>

Dr. Canman dari Universitas Parenstoon menegaskan tidak menurunnya tensi keinginan dan obsesi serta tidak terkendalinya kontrol diri dan syahwat bisa mengakibatkan bertambahnya perasaan sedih, drop, putus asa, dan kecewa. Dengan puasa, seseorang dapat mengontrol emosinya, puasa juga dapat menambah kemampuan untuk memikul beban perasaan, memberi keseimbangan, dan hikmah pada diri manusia. Mengutip keterangan dari Dr. Ramiz “kemampuan mengontrol syahwat dan melatih perasaan dengan lapar di tengah-tengah berpuasa memiliki faedah yang sangat banyak bagi manusia, diantara memerangi perasaan sedih, menciptakan keseimbangan jiwa, dan menstabilkan konflik jiwa”<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> Sholikin, Muhammad, *The Power of Sabar* (Solo: Tiga Serangkai, 2009) hal. 3

<sup>24</sup> Thalib, Syamsul Bachri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, 1 ed. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010)

<sup>25</sup> Hanifah, Nurdiah, Dadan Djuanda, dan Tatang Muhtar, “*Prosiding Seminar Nasional ‘Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarater dan Melek IT’ dan ‘Pelatihan Berpikir Suprarasional’*” (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2017), hal. 398

<sup>26</sup> Akhyar, Ubaidillah Saiful, *Dahsyatnya Terapi Puasa* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013) hal. 65-66

## G. Sistematika Pembahasan

Bab pertama, Pendahuluan. Membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Tinjauan Pustaka. Pada bab ini akan dibahas mengenai teori-teori dasar yang sesuai dengan penelitian. Dengan begitu, pembaca akan lebih mudah memahami setiap variable dalam penelitian ini yang dibagi pada beberapa sub bab bagian. *Kontrol diri* sebagai variable Y dari sub bab bagian, antara lain : definisi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan *kontrol diri* dalam pandangan islam. Sedangkan kualitas ibadah puasa sebagai variable X terdiri dari sub bab bagian, antara lain : definisi kualitas puasa, aspek-aspek kualitas puasa, tujuan dan manfaat dari puasa, puasa dalam pandangan psikologi. Selain itu, bab ini juga akan menjelaskan hubungan antara kualitas puasa dengan *kontrol diri*, kerangka teoritik dan hipotesis dari penelitian ini

Bab ketiga ialah metode penelitian, Pada bab ini metode dan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung yang terkait dengan rancangan penelitian, identifikasi variable, definisi operasional variabel X dan Y, Populasi, sampel, Teknik pengumpulan dan analisis data, serta instrument penelitian.

Bab keempat yaitu hasil penelitian dan pembahasan, Pada bab ini akan dilakukan penguraian mengenai data dan temuan yang didapatkan dengan metode dan prosedur yang telah direncanakan. Dalam bab ini akan dipaparkan hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

Bab kelima adalah Penutup, pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi yang diajukan untuk penelitian berikutnya.