

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Secara umum, santri yaitu orang yang belajar dan mendalami agama Islam di sebuah *pesantrian* (pesantren) yang jadi tempat belajar bagi para santri (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998, dalam Megarani, 2010). Pondok pesantren Al-Ihsan merupakan salah satu pondok pesantren yang ada di daerah Cibiruhilir, kabupaten Bandung. Pembelajarannya menggabungkan pengkajian kitab-kitab klasik dan kitab-kitab kontemporer, letaknya yang dekat dengan kampus membuat santri Al-Ihsan mayoritas adalah mahasiswa UIN SGD Bandung. Menurut Utami (2009) mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja akhir, dimana mahasiswa memiliki kecenderungan untuk berafiliasi dan berkegiatan diluar waktu kuliahnya.

Kegiatan pengajian dilakukan empat kali dalam sehari, yaitu di waktu Subuh, Asar, Magrib dan Isya. Santri juga diwajibkan untuk melakukan sholat berjamaah di masjid, serta mengikuti kegiatan *muhadoroh*. selain kegiatan pengajian dan peribadatan, di pondok pesantren Al-Ihsan terdapat berbagai organisasi ksantrian, dari mulai organisasi perasrama, organisasi satu pondok serta organisasi-organisasi yang mengembangkan minat dan bakat santri, dimana setiap santri di bebaskan untuk mengikuti organisasi apapun yang diinginkan. Dengan banyaknya kegiatan santri ini, diasumsikan santri dapat merasakan kegembiraan, hal ini berdasarkan pendapat Diener (1997, dalam Utami, 2009) bahwa kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan individu melalui kenyamanan emosi dan fisik.

Menurut Saipudin (2009 dalam Ardiansyah, 2014) mahasiswa memiliki berbagai masalah dalam kehidupannya, masalah-masalah tersebut diantaranya (1) pendidikan dan pengajaran; (2) karir dan pekerjaan; (3) ekonomi dan keuangan; (4) diri pribadi, serta (5) agama, nilai dan moralitas, yakni kemampuan melaksanakan tuntutan keagamaan atau kekhawatiran tidak mampu menghindari larangan agama. Berbagai masalah tersebut dapat

berdampak pada fisik dan mentalnya, dan hal ini berhubungan dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa (Ardiansyah, 2014).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada 105 santri ponpes Al-Ihsan, seluruhnya pernah melakukan puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunnah, puasa sunnah yang paling sering dilakukan adalah puasa senin kamis. Berdasarkan angket yang disebar, saat puasa subjek merasakan haus, lapar, lemas dan tenang. Dari segi perilaku, 89 orang responden menyatakan bahwa ketika puasa responden lebih berusaha untuk mengendalikan dirinya, terutama dari perilaku yang dapat menghilangkan pahala puasa, seperti *ghibah*, berdusta, bersumpah palsu, memandang dengan nafsu dan marah (Al-Ghazali, 2011). Hal ini sesuai dengan penelitian Julianto dan Muhopilah (2015) yang melakukan penelitian hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan terhadap seratus mahasiswa UIN SGD Bandung. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara puasa dan tingkat regulasi kemarahan. Subjek yang sering berpuasa pasokan karbohidrat yang masuk juga lebih rendah sehingga mempunyai tingkat regulasi kemarahan yang tinggi.

Kebiasaan santri untuk berpuasa ini diduga menjadi salah satu aspek yang membuat santri bisa bertahan di pesantren, karena ia dapat bersabar, mengontrol kemarahan serta emosi lain yang ia rasakan sehingga setiap kali merasakan emosi negatif, mayoritas santri bisa menanganinya dengan baik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rosita pada tahun 2009 menunjukkan bahwa dalam puasa terdapat aspek pengendalian diri, karena inti dari puasa adalah pengendalian diri dari hal-hal yang dilarang ketika berpuasa, jadi puasa berisikan latihan kesabaran, latihan ketekunan serta pendidikan bagi hati manusia puasa sebagai upaya pengendalian diri dari tindakan-tindakan yang merugikan, sehingga dengan kemampuan pengendalian diri yang diperoleh dari pelaksanaan puasa, seseorang dapat memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Yusuf Qardawi mendefinisikan puasa sebagai menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan istri dan semisal sehari penuh, dari terbitnya *fajar siddiq* hingga terbenamnya matahari, dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Qardawi, 2000, h. 18). Menurut Wahbah Az-Zuhaili puasa yaitu menahan diri dari sesuatu keinginan *syahwat*, perut, serta *faraj* (kemaluan) dan segala sesuatu yang masuk kedalam tenggorokan, baik berupa makanan, minuman, obat dan semacamnya, pada waktu tertentu (mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari) yang dilakukan oleh orang muslim yang berakal, tidak haid dan tidak pula nifas dengan melakukannya secara yakin (Shidiq, 2016). Menurut Imam Al-Ghazali, bahwa pada hakikatnya puasa adalah pintu ibadah dan juga sebagai pagar penjaga keamanan hati manusia (Al-Ghazali, 2011).

Dalam Islam *shaum* berarti menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hubungan seksual sejak waktu subuh hingga magrib. Hal ini disebut dengan puasa lahiriyah. Puasa lahiriyah seperti itu harus dibarengi dengan puasa bathiniyah, yaitu menahan diri dari segala macam hawa nafsu, pikiran yang negatif, serta perbuatan dan perkataan yang tidak baik (Subandi, 2009). Adapun jenis puasa yang ada dalam agama Islam diantaranya adalah puasa sunnah dan puasa wajib (Hasbiyallah, 2014). Puasa wajib adalah puasa yang dikerjakan selama bulan Ramadhan, sedangkan puasa sunnah yaitu puasa yang sifatnya anjuran.

Dalam Islam, puasa dianggap sebagai salah satu ibadah yang paling penting karena puasa merupakan ibadah langsung antara hamba dengan tuhan, hal ini karena ibadah puasa merupakan ibadah yang hanya diketahui oleh pelakunya dan tuhan, dimana ketaatan menjalankan ritual keagamaan dapat menjadi salah satu indikator tingginya spiritualitas seseorang. Selain itu dalam puasa mengandung berbagai upaya penempatan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, seperti dengan bersabar dan dengan menjaga diri dari hal-hal yang dapat membatalkan puasanya.

Berdasarkan angket yang telah disebar terhadap 105 santri, 96 responden menyatakan lebih bahagia ketika berpuasa. Hal ini karena ia merasa lebih dekat dengan Allah, lebih bisa mengontrol dirinya, lebih bisa berhemat serta merasa senang ketika waktu berbuka tiba.

Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa pada hakikatnya kebahagiaan hakiki adalah manusia mampu sedekat mungkin dengan Tuhannya, ia menggambarkan bahwa ketika manusia terjerumus dalam hawa nafsu maka manusia itu menurun ke tingkat paling bawah dan sewaktu ia mencegah dirinya dari hawa nafsu maka ia terangkat ke tingkatan paling tinggi, jadi keutamaan manusia dapat dinilai dari kemampuannya menundukan keinginan hawa nafsu. Berdasarkan tingkatan puasanya Imam Al-Ghazali membagi puasa menjadi tiga tingkatan yaitu puasa umum, puasa khusus dan puasa paling khusus. Dengan adanya perbedaan tingkatan dalam berpuasa ini, maka memungkinkan adanya perbedaan perilaku orang-orang yang berpuasa dalam waktu yang sama (Al-Ghazali, 2011). Tingkatan puasa ini penulis gunakan sebagai konsep kualitas perilaku orang yang berpuasa, karena tingkatan puasa ini berisi suatu hierarki, dimana pemenuhan satu tahap akan mempengaruhi kemampuan individu untuk naik ke tingkatan berikutnya, dan kenaikan ini di tentukan oleh kualitas puasa individu.

Secara umum efek yang dirasakan orang yang sedang berpuasa adalah lapar, haus dan lemas, namun di sisi lain puasa adalah ritual keagamaan yang bersifat wajib, dari kondisi tersebut muncul pertanyaan, apakah dengan ibadah puasa yang menuntut adanya perubahan pola makan dan pola perilaku ini orang yang melakukannya dapat menemukan makna-makna atau emosi positif yang dapat mendatangkan kebahagiaan?

Martin Seligman (2005), pendiri psikologi positif, mendefinisikan kehidupan yang baik sebagai "Menggunakan kekuatan diri sendiri pada setiap waktu untuk menghasilkan kebahagiaan yang otentik dan berlimpah" (Compton & Hoffman, 2013). Kebahagiaan merupakan konsep psikologis yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu

serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu-individu tersebut (Seligman, 2005). Kebahagiaan bukanlah sesederhana keterbalikan dari rasa sakit, kesedihan, atau ketidaknyamanan (Caicopo dalam Anggoro & Widhiarso, 2010) dan menurut Veenhoven kebahagiaan merupakan derajat sebutan terhadap kualitas hidup serta tidak adanya perasaan tertekan atau perasaan menderita (Bestari, 2015).

Beberapa penelitian mengenai puasa menunjukkan adanya hubungan antara puasa dan kebahagiaan, Baroun melakukan penelitian hubungan antara religiusitas, kesehatan, kebahagiaan dan kecemasan pada remaja Kuwait, dan ia menemukan korelasi positif yang signifikan di antara variabel-variabel penelitiannya, kecuali untuk kecemasan, yang korelasinya negatif dan signifikan (Baroun, 2006).

Penelitian Abadi, Farid, Bahari dan Chami (2012) tentang pengaruh puasa dalam agama Islam terhadap kecerdasan spiritual dan kebahagiaan pada orang yang berpuasa, dengan subjek 240 orang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan spiritual dan kebahagiaan pada orang yang berpuasa dan yang tidak berpuasa. Dimana subjek yang berpuasa memiliki kecerdasan spiritual dan kebahagiaan yang lebih tinggi daripada subjek yang tidak berpuasa karena alasan agama, dan subjek yang tidak berpuasa bukan karena alasan agama.

Mousavi, Seifi, Baghni dan Dolat (2016) melakukan penelitian mengenai efek puasa pada level kebahagiaan populasi umum di Kermanshan, Iran. Dalam penelitian ini dilakukan pengambilan data *pretes* dan *postes* dengan jumlah subjek 110 orang yang didapat dengan *random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan positif yang signifikan antara level kebahagiaan sebelum dan sesudah puasa Ramadhan, masyarakat menemukan kebahagiaan dan relaksasi mental dengan adanya agama dan spiritualitas (Mousavi, Seifi, Baghni & Dolat, 2016)

Abdara dan Leila (2016) melakukan penelitian mengenai efek puasa Ramadhan pada aspek mental dan sosial, subjek penelitian ini yaitu 130 personil Medical Science Kerman's University dengan menggunakan Skala *The General Health Questionnaire* (GHQ12) yang diisi subjek sebelum dan sesudah Ramadhan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan fungsi mental yang signifikan antara sebelum dan sesudah puasa. Puasa Ramadhan memiliki nilai-nilai mistik, mempengaruhi kesehatan mental dengan mengurangi kebiasaan buruk sehari-hari. Ramadhan menjadikan orang-orang mempunyai ruh yang sedemikian rupa sehingga tetap bertahan dengan rasa lapar dan haus, tetap berinteraksi baik dengan masyarakat, dapat memanaj kemarahan, serta meningkatkan spiritualitas (Abdara & Leila, 2016).

Amin, Kumar, Mishra Reddy, Sriams dan Mukkadan (2016) melakukan penelitian mengenai efek puasa selama bulan Ramadhan terhadap depresi, stress, dan kecemasan 20 siswa muslim di Institute Ilmu Kedokteran di Kerala, India. Dilakukan pengisian questionare pada hari ke 1, 7, 4, 21 dan 28 Ramadhan dengan menggunakan *Anxiety And Stress Scale* (DASS 42) dan MMSE (*Mini Mental State Examination*), dari skala tersebut didapat hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah di ukur pada hari ke 14 dan 28. Tingkat kognisi meningkat, dan terdapat dampak positif puasa pada depresi, kecemasan, stress, dan fungsi kognitif (Amin, Kumar, Mishra Reddy, Sriams & Mukkadan, 2016).

Berdasarkan beberapa penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan efek dari puasa diantaranya:

1. Puasa meningkatkan regulasi kemarahan
2. Puasa berkorelasi dengan kemampuan pengendalian diri
3. Puasa berkorelasi dengan religiusitas, kesehatan dan kebahagiaan
4. Puasa meningkatkan kecerdasan spiritual dan kebahagiaan
5. Puasa menimbulkan kebahagiaan dan relaksasi mental

6. Puasa menimbulkan efek positif pada aspek mental dan sosial, berupa kemampuan untuk berinteraksi dengan baik dan kemampuan memanaj kemarahan
7. Puasa menurunkan depresi, stress dan cemas

Dari pemaparan di atas, ditemukan berbagai efek positif dari puasa yang berpotensi menimbulkan emosi positif dan kebahagiaan. Berdasarkan hasil tersebut, muncul pertanyaan apakah efek positif dan kebahagiaan tersebut dapat dirasakan oleh semua orang yang berpuasa atau hanya dirasakan oleh orang-orang yang berada dalam tingkatan kualitas puasa tertentu?

Berdasarkan paparan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “**Pengaruh Kualitas Puasa terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan**”.



Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat Pengaruh Kualitas Puasa terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kualitas puasa dengan kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memperdalam, mengembangkan dan menambah *khazanah* Ilmu Psikologi khususnya dalam Psikologi Positif dan Psikoterapi Islam.

Kegunaan praktis

1. *Bagi pondok pesantren.* penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan masukan informasi dan gambaran tentang kualitas puasa dan kebahagiaan yang dimiliki oleh para santri, sehingga dapat dijadikan acuan untuk lebih memaksimalkan pengajaran yang dilakukan di pesantren.
2. *Bagi santri.* penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan masukan informasi dan gambaran tentang tingkatan puasa dan kebahagiaan yang dimiliki oleh para santri sehingga santri bisa menyadari pentingnya berpuasa dan meningkatkan kualitas puasa yang dilakukan.
3. *Bagi orangtua.* Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orangtua untuk mempertimbangkan pendidikan yang sesuai dengan anaknya, serta orangtua dapat mengetahui manfaat mendidik anak di pesantren.

Bagi masyarakat secara umum. diharapkan dapat memberi alternatif model psikoterapi yang bisa dilakukan secara mandiri, serta memotivasi umat Islam khususnya untuk senantiasa konsisten menjalankan puasa baik puasa wajib

