

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang membahas tentang dampak ibadah puasa dalam menjaga kestabilan emosi yang diteliti oleh peneliti sebelumnya diantaranya :

Penelitian dilakukan oleh Amin Yusi Nur Fathonah 2011, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "*Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungannya Dengan Kestabilan Emosi*". Pada penelitian ini membahas terkait pelaksanaan Puasa Daud yang dilakukan oleh santriwati. Puasa Daud yang dilakukan oleh santriwati apakah membawa pengaruh terhadap keseharian santriwati atau pun tidak memiliki pengaruh apapun. Selain itu penelitian tersebut juga membahas secara mendalam terkait hikmah atau manfaat Puasa Daud dan keterkaitannya dengan kestabilan emosi.

Tempat atau subyek penelitian yang dipilih yaitu di Pondok Pesantren Al-Fitroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yang biasanya metode ini digunakan untuk mendeskripsikan atau memotret suatu gejala nyata atau situasi sosial. Dalam penelitian ini, proses penelitian akan mendeskripsikan situasi sosial yaitu pelaksanaan puasa Daud untuk kestabilan Emosi Santriwati Pondok Pesantren Al – Fitroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta secara menyeluruh dan mendalam tanpa ada intervensi campur aduk dari seorang peneliti.

Hasil penelitian di atas didapat bahwa pelaksanaan puasa Daud santriwati melahirkan hikmah yang dirasakan oleh santriwati diantaranya yaitu dengan berpuasa Daud maka hikmahnya dapat menguatkan jiwa, mendidik kemauan, menyehatkan badan, menambah kenikmatan serta memupuk solidaritas umat muslim. Selain itu hasil penelitian ini terkait dengan Hubungan Puasa Daud terhadap Kestabilan Emosi yaitu,

Rata – rata santriwati yang berpuasa mampu menjaga kestabilan emosi. Santriwati yang memiliki kestabilan emosi tinggi rata – rata berusia 20 tahun ke atas dan memiliki kepribadian yang baik. Hal ini terlihat dari pernyataan santriwati yaitu dengan berpuasa lebih mampu menahan hawa nafsu , amarah, terjaga dari bergunjing, ketika mengalami kegagalan dalam belajar mampu tetap bertahan dan bersemangat, teman yang melecehkan dianggap hanya humor, meminta maaf ketika bersalah dan memiliki keramahan dengan orang lain. Selain memiliki kematangan emosi, santriwati tersebut juga memiliki control dan adekuasi emosi yang juga tinggi. Santriwati yang memiliki tingkat control emosi yang tinggi mampu menahan amarah dan hawa nafsu. Santriwati yang berpuasa cenderung mampu untuk reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterima. Fathonah (2011: 68)

Demikian penelitian di atas yang menghasilkan kesimpulan bahwa puasa Daud mempunyai dampak atau hikmah yang bersifat positif sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Amin Yusi Nur Fathonah. Selain penelitian diatas, terdapat penelitian lain terkait hikmah puasa Daud yang akan dipaparkan dalam beberapa paragraf dibawah ini.

Penelitian selanjutnya oleh Muchammad Imron pada tahun 2014, Jurusan Ilmu al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul penelitian “*Tradisi Riyadah Puasa Daud Dalam Menghafal Al-Qur’an Di Pondok Pesantren Al-Sholihah Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman Yogyakarta*”.

Dalam penelitian tersebut pembahasan yang dibahas yaitu untuk menganalisis apakah maksud dilaksanakannya tradisi Riyadhah Puasa Daud yang pada hakekatnya yaitu melakukan puasa disertai dengan amalan – amalan berupa dzikir ataupun wirid.

Dalam penelitian tersebut, rangkaian Riyadhah Puasa Daud tersebut dikemas dalam rangkaian Mujahadah yang bertujuan untuk membantu santri dalam menghafal al-Qur'an hingga selesai. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yaitu penyajian data dengan prespektif emic yang dipaparkan sesuai dengan cara pandang subyek penelitian dan secara sistematis fakta-fakta dan karakteristik objek penelitian secara faktual dan akurat.

Hasil penelitian diatas menghasilkan bahwa dengan tradisi *riyadah* puasa Daud , jika ditinjau dari al-Qur'an dan Hadist, praktik *riyadah* ini tidak berlawanan dengan ajaran agama Islam, melainkan bahwa,

Dengan riyadah puasa Daud dapat memudahkan santri dalam menghafal al- Qur'an, mendekatkan diri kepada Allah, menjauhkan dari maksiat atau perbuatan mungkar, membentuk pribadi yang disiplin, membentuk jiwa Qur'ani dan memperoleh pahala serta anugerah yang besar dari Allah Swt (Imron: 80, 2014).

Selain itu dari tradisi riyadah puasa Daud secara umum ada tiga hikmah dan presepsi santri dalam melakukan riyadah puasa Daud yang pertama yaitu untuk beribadah dan mendekat kepada Allah , kedua untuk menghindarkan dan menjauhkan diri dari segala perbuatan maksiat dan yang terakhir yaitu *riyadah* puasa Daud untuk melatih individu dalam berdisiplin.

Melihat dari penelitian Amin Yusi dan Muchammad Imron, bahwa penelitian tersebut berkaitan dengan hikmah puasa sunnah terhadap kegiatan keseharian santri diantaranya puasa Daud dengan kestabilan emosi santri dan tradisi *riyadah* puasa Daud dalam menghafal al-Qur'an yang menghasilkan hasil penelitian yang positif yaitu dengan melakukan ibadah puasa Daud santri-santri dapat dengan lebih baik dalam menjalankan rutinitas kesehariannya sebagaimana yang telah dijelaskan dalam beberapa paragraf diatas.

Adapun dalam penelitian ini aspek yang sama dan berbeda yang penulis akan lakukan penelitian yaitu :

1. Obyek Penelitian yang diteliti sama yaitu pengaruh puasa, yang membedakan jenis puasanya, yaitu puasa Daud dan Senin Kamis.
2. Subyek penelitian pada penelitian Amin Yusi Nur Fathonah yaitu santriwati dan pada penelitian Muhammad Imron yaitu santri secara umum. Sedangkan pada penelitian ini, subyek diteliti yaitu guru yang sedang berpuasa Senin Kamis.
3. Pada penelitian satu dan dua yang diteliti membahas pengaruh puasa terkait keseharian santriwati dan pengaruh tradisi riyadah puasa dengan proses menghafal Qur'an. Sedangkan pada penelitian ini membahas kestabilan emosi guru ketika mengajar ketika sedang berpuasa Senin Kamis.

B. Landasan Teori

1. Pengertian Puasa

Pengertian secara umum puasa adalah berasal dari kata dalam bahasa Arab yang disebut صِيَامٌ atau صَوْمٌ, sedangkan secara bahasa *istilahan* berarti أَلَاءِ مَسَاكُ عَنْ الشَّيْءِ (menahan diri dari sesuatu) Ramadhani (2014:37). Menahan diri ini bisa terhadap apa saja, tergantung pada keinginan hati ingin berpuasa terhadap apa. Misalnya, menahan diri dari berbicara sebagaimana yang pernah dilakukan oleh Maryam Ibu Nabi Isa AS yang berkata :

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah, Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini. (QS. Maryam: 26)

Dalam ayat ini, Maryam diperintahkan untuk tidak berbicara mengenai pertanyaan-pertanyaan orang lain tentang anak yang dilahirkan. Dalam al-Qur'an, bahasa menahan diri dari berbicara menggunakan kata puasa atau *al-Shaum*. Dengan demikian bahwa puasa tidak hanya diartikan menahan diri dari makan dan minum melainkan dapat juga diartikan menahan diri dari berbicara atau pun berjalan.

Lain dari pada pengertian tersebut, Menurut Imam an-Nawawi dalam *Syarkh Shahih Muslim*, serta al- Hafidz Ibn Hajar al- Asqalani dalam *Fath al-Bari* Puasa dalam bahasa yaitu *al-imsak* (menahan diri) sedangkan pengertian syari'at puasa adalah menahan makan dan minum

serta yang membatalkannya, pada waktu dan dengan syarat-syarat yang bersifat khusus (Hidayah, 2013 : 13).

Pengertian di atas berarti puasa merupakan menahan diri dari makan minum, jima' dan lain-lain dimana manusia diperintahkan untuk menahan diri dari padanya sepanjang hari menurut cara yang telah disyariatkan, disertai dengan menahan diri dari perkataan sia-sia, perkataan yang merangsang, perkataan yang diharamkan dimakruhkan menurut syarat-syarat dan waktu yang telah ditetapkan.

Puasa menurut istilah Syar'i adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari yang disertai dengan niat. Al-Shan'ani dalam *Subul al-Salam* menambahkan bahwa puasa atau menahan diri tersebut tidak hanya sebatas menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa tetapi juga menahan diri dari hal-hal yang dapat mengurangi nilai puasa seperti perbuatan dan perkataan sia-sia, dusta, jorok dan bertengkar, semacamnya, dari sejak terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari yang disertai niat (Jamaludin 2014: 223).

Dari dua pengertian di atas berarti pada hakekatnya arti dari Puasa secara umum adalah menahan diri dari segala hal-hal yang membatalkan puasa dari mulai terbit fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat.

Adapun secara khusus untuk pengertian, prosedur pelaksanaan puasa Senin Kamis dan lain – lainnya akan dijelaskan di bawah ini :

a. Pengertian Puasa Senin Kamis.

Menurut Suyadi (2013:19) Puasa Senin Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis dengan waktu, adab dan tata cara puasa tidak terdapat perbedaan dengan puasa di bulan Ramadhan. Lain dari pengertian di atas puasa Senin Kamis menurut Hasan (2013 : 138) yaitu puasa Senin Kamis merupakan amalan Ibadah Sunnah bagi umat Islam, amalan puasa ini merupakan ibadah yang sering dilakukan Rasulullah Saw hanya dua hari dalam sepekan yaitu pada hari Senin dan Kamis. Dalam buku Menguak Rahasia Puasa Senin Kamis, puasa Senin Kamis yaitu puasa yang dijalankan pada hari Senin dan hari Kamis (Hidayah, 2013 : 59).

Sehingga dari pendapat Suyadi, Hasan dan Hidayah di atas berarti puasa Senin Kamis merupakan salah satu dari beberapa macam puasa sunnah. Puasa Senin Kamis adalah menahan diri dari hal – hal yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari yang disertai dengan niat yang dilaksanakan pada setiap hari Senin dan Kamis.

Adapun adab dan tata cara puasa sama seperti pelaksanaan puasa di bulan Ramadhan. Dalam Hadist Rasulullah SAW, mengapa puasa sunnah ini dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis Beliau bersabda :

“Abu Qatadah RA berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya tentang puasa dihari Senin. Jawabnya:”Hari itu saya dilahirkan

dan hari itu saya diutus serta Qur'an diturunkan kepadaku,"(HR.Muslim).

Selain dari pada itu dalam Hadist yang lainnya dalam buku Keajaiban Puasa Senin Kamis yang bersumber dari kitab *Riyadush Shalihin*, Rasulullah SAW bersabda :

"Abu Hurairah RA berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Amal perbuatan itu diperiksa setiap hari Senin dan Kamis, maka aku suka diperiksa amalku ketika sedang berpuasa,"(HR. Tirmidzi).

Dua Hadist Rasulullah SAW tersebut menerangkan kekuatan mengapa satu dari beberapa puasa Sunnah dilakukan ketika hari Senin dan Kamis (Suyadi, 2013 : 19-25).

Pada hari Senin merupakan hari peringatan kelahiran Nabi Muhammad SAW yaitu pada hari Senin 12 Rabiul Awwal 571 M, selain dari pada itu pada hari Senin juga peristiwa diutusnya Rasulullah serta kitab al-Qur'an diturunkan kepadanya. Sedangkan pada hari Kamis merupakan segala amal perbuatan diperiksa dan Rasulullah SAW senang diperiksa ketika beliau sedang berpuasa.

b. Prosedur pelaksanaan Puasa Senin Kamis.

Pelaksanaan puasa Senin Kamis tidaklah berbeda dengan pelaksanaan puasa ketika bulan Ramadhan. Disyariatkan diawali dengan niat dengan maksud bahwa berniat untuk melakukan ibadah yang tetap ditetapkan Allah SWT dan menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dari terbit fajar (Adzan Shubuh secara syar'i) hingga

terbenamnya matahari (Adzan Maghrib secara syar'i). Dalam berniat boleh melafadzkan :

أَصُومُ غَدًا قُرْبَةً إِلَى اللَّهِ تَعَالَى

“Saya (berniat) akan puasa besok demi mendekatkan diri kepada Allah SWT”

Selain itu harus menentukan jenis puasa yang akan dijalani oleh seseorang yang melaksanakan puasa seperti halnya puasa Ramadhan , puasa kafarat, puasa qadha, atau puasa sunnah dan lain sebagainya.

Adapun di bawah ini tiga hal yang perlu diperhatikan terkait perbedaan tempat niat yang disesuaikan dengan jenis puasa yang hendak dilakukan (Musawa, 2001: 94) yaitu :

- 1) Puasa yang ditetapkan. Seperti puasa bulan Ramadhan, puasa yang ditentukan sendiri hari pelaksanaannya. Batas waktu niatnya adalah sampai terbit fajar atau adzan shubuh.
- 2) Puasa yang tidak ditetapkan. Seperti puasa qadha' bulan Ramadhan, puasa kafarat, puasa nadzar yang tidak ditentukan hari pelaksanaannya. Batas waktu niatnya hingga zawal matahari (Adzan Dzuhur). Dengan syarat apabila semenjak sahur hingga menjelang adzan dzuhur belum melakukan sesuatu yang dapat membatalkan puasa.
- 3) Puasa sunnah, seperti puasa hari Senin dan Kamis. Batas waktu niat yaitu sampai menjelang adzan maghrib, di mana saat itu masih memungkinkan untuk memperbaharui niatnya.

Dengan syarat apabila semenjak sahur hingga menjelang saat adzan maghrib belum melakukan suatu hal yang dapat membatalkan puasa.

c. Dasar hukum Puasa Senin Kamis.

Dalam ajaran Islam yang diajarkan Rasulullah, sebagai umat muslim pasti tahu bahwa hari Senin dan hari Kamis merupakan hari yang di dalamnya memiliki keistimewaan dan juga keutamaan tersendiri. Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan kepada manusia semuanya sebagai umat muslim yaitu selaku umatnya untuk mengerjakan puasa sunnah pada hari Senin dan juga hari Kamis. Seperti yang diketahui, bahwa pada jaman dahulu masa kenabian Nabi Muhammad SAW sering melaksanakan puasa sunnah pada hari Senin dan juga hari Kamis tersebut. Seperti yang di terangkan dalam sabda Rasulullah dari Abu Hurairah yang artinya adalah sebagai berikut:

Bahwasanya Nabi Muhammad SAW ialah orang yg paling banyak berpuasa pada hari senin dan juga hari kamis. Ketika ditanya mengenai alasannya, Nabi Muhammad SAW bersabda, “Sesungguhnya segala amal perbuatan dipersembahkan pada hari senin dan juga hari kamis, maka Allah hendak mengampuni dosa tiap manusia muslim ataupun tiap manusia mukmin, kecuali dua manusia yang bermusuhan. Maka Allah berfirman, ” Tangguhkan keduanya. (HR. Ahmad).

Selain itu ketika Rasulullah SAW ditanya tentang alasannya beliau berpuasa, Rasulullah SAW bersabda :

Sesungguhnya segala amal perbuatan dipersembahkan pada hari Senin dan Kamis, maka Allah akan mengampuni dosa setiap seorang muslim atau setiap orang mukmin, kecuali dua orang yang bermusuhan. (HR. Ahmad)

Walaupun puasa senin kamis ini adalah amalan sunnah, akan tetapi puasa sunnah ini memiliki keistimewaan tersendiri di mata Allah SWT. Bagi tiap umat muslim yang mau mengerjakannya, Allah SWT hendak memberikan pahala puasa dengan cara langsung kepada yang mengerjakannya. Seperti yang telah diterangkan oleh Allah SWT dalam hadits Qudsi-Nya yaitu:

“Semua amal perbuatan manusia adalah untuk dirinya sendiri kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu adalah untukKu dan Akulah yang membalasnya. Puasa adalah benteng, maka apabila pada suatu hari salah seorang di antara kalian berpuasa, maka janganlah berkata kotor dan janganlah berbuat gaduh. Apabila ada orang yang mencela atau memeranginya, hendaklah ia berkata “Sesungguhnya saya berpuasa”. (Suyadi, 2013: 80)

Dalam hadist di atas, maksud dari “puasa” yaitu puasa dengan cara umum, baik puasa wajib maupun puasa sunnah. Tidak terkecuali puasa sunnah hari Senin dan hari Kamis ini.

d. Rukun – rukun Puasa Senin Kamis.

Pada umumnya ulama Fiqh berpendapat bahwa rukun puasa itu hanya satu, yaitu menahan diri dari hal - hal yang membatalkan puasa dari sejak terbit fajar sampai dengan terbenamnya matahari.

Hal ini mereka dasarkan pada al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 187 yang memang hanya menunjuk kepada hal tersebut.

Sementara itu ulama Madzhab Syafi'i dan Maliki menambahkan satu rukun lagi yaitu niat. Hal ini didasarkan pada hadist Rasulullah SAW :

“Sesungguhnya setiap amalan itu ada niatnya. Dan setiap sesuatu dibalas sesuai dengan niatnya.”(HR. Bukhari – Muslim)

Menurut hadist tersebut, kedudukan niat ini sama dengan kedudukan niat dalam ibadah-ibadah *mahdhah* lainnya (seperti shalat) yakni sangat penting sehingga tidak sah suatu ibadah tanpa didahului dengan niat. Jadi niat menurut pendapat ini yaitu menjadi salah satu rukun di samping menahan diri tersebut (Jamaluddin, 2014: 224).

Lain dari pada itu, rukun puasa dalam buku “Menguak Rahasia Puasa Senin Kamis” yang ditulis oleh Hidayah, ada dua yaitu yang pertama adalah niat, dalam hal ini niat merupakan rukun puasa sebagaimana firman Allah SWT dalam surat al-Bayyinah ayat 5 :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا

الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

“Dan tidaklah mereka diperintahkan melainkan untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ibadah kepadaNya”

Selain firman Allah tersebut, Rasulullah SAW bersabda terkait dengan niat dalam beribadah :

“Amal itu tergantung dari niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan balasan sesuai dengan niatnya.”

Orang yang berpuasa wajib baginya untuk berniat pada malam harinya, sebagaimana sabda Rasulullah SAW :

“Barang siapa tidak berniat puasa sebelum fajar maka tidak ada puasa baginya.”

Namun menurut pendapat Imam Syafi’I, Imam Ahmad bin Hambal, al-Hadi, dan al-Qasim, mereka mengharuskan berniat ketika heendak berpuasa pada malam harinya hanya khusus untuk puasa fardhu (Ramadhan), tidak untuk puasa sunnah. Apabila seseorang lupa tidak berniat puasa di malam harinya, maka ia harus segera menetapkan niatnya dikala ia ingat. Ini didsarkan pada firman Allah SWT surat al-Ahzab ayat 5 :

وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ، وَلَٰكِن مَّا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ ۖ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٥﴾

“Dan tidak ada dosa atasmu terhadap apa yang kamu khilaf padanya, tetapi (yang ada dosanya) apa yang disengaja oleh hatimu. dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Dalam hadist Rasulullah SAW, beliau bersabda :

“Telah diangkat dari umatku dosa karena mengerjakan sesuatu lantaran lupa, karena kelupaan dan karena dipaksa.”(HR. Ibn Majah, ath-Thabarani, dan al-Hakim)

Selain berniat ketika hendak berpuasa, rukun yang kedua yaitu menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa. Diwajibkan menahan diri dari semua hal yang dapat membatalkan ibadah puasa seperti makan, minum, muntah dengan sengaja, berhubungan badan. Sebagaimana dalam Allah berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 187 yaitu :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ
الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَامَ إِلَى الْإِيلِ ۚ وَلَا تَبْشِرُوهُنَّ
وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسْجِدِ ۚ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ ۚ فَلَا تَقْرُبُوهَا ۚ

كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ ءَايَاتِهِ ۚ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

“Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, Maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.”

Beberapa pendapat sabda Rasul serta ayat al-Qur'an diatas berarti rukun puasa dapat dirangkum menjadi dua hal yaitu, pertama yaitu berniat sebelum berpuasa dan yang kedua yaitu menahan diri dari segala hal yang dapat membatalkan ibadah puasa.

e. Hal yang membatalkan Puasa Senin Kamis.

Berikut beberapa hal yang dapat membatalkan puasa, meskipun puasa di sini merupakan puasa umum namun pada dasarnya puasa Senin dan Kamis rukun, adab, dan tata caranya yaitu sebagaimana puasa umum sebagaimana puasa di bulan Ramadhan. Menurut Jamaludin (2014) dalam bukunya *Kuliah Fiqh Ibadah* yang membatalkan puasa diantaranya yaitu :

1) Makan. Dasarnya firman Allah SWT :

أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ
وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ۗ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ كَفَّارِينَ
أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ ۗ فَالْآنَ بَشِرُوهُنَّ
وَأَبْتِغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ
الْحَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْحَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۗ ثُمَّ أَتُمُوا
الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ ۗ

Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (QS. Al – Baqarah : 187)

2) Minum.

Dasar tidak boleh minum ketika berpuasa juga terdapat dalam firman Allah dalam QS. al-Baqarah 2:187. Sebagaimana yang telah diketahui bahwa minum juga dapat membatalkan puasa dan itu merupakan alasan yang jelas karena puasa sendiri merupakan menahan makan dan minum dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari.

3) Hubungan seksual.

Dasarnya sama dengan ayat di atas. Yang membedakan adalah konsekuensi hukumnya yang lebih berat, yaitu bagi suami istri yang berhubungan seks saat puasa Ramadhan maka ia harus membebaskan budak jika punya, atau jika tidak punya berpuasa selama dua bulan berturut-turut, atau jika tidak mampu, member makan fakir miskin sejumlah 60 orang dan mengganti puasanya.

Adapun jika bermimpi di siang hari atau bangun kesiangan padahal dia lupa mandi junub maka hal itu tidak membatalkan puasa.

4) Muntah dengan sengaja. Jika tidak sengaja, tidak membatalkan puasa. Hal ini didasarkan pada hadist :

“Barang siapa yang muntah maka tidak ada kewajiban mengganti terhadapnya. Namun barangsiapa muntah dengan sengaja maka hendaklah ia menggantinya.”(HR. Tirmidzi, Abu Daud, Ibn Majah, dari Abu Hurairah)

- 5) Keluar darah haid dan nifas sebagai konsekuensi dari syarat sahnya puasa.

Dalam hal ini ulama telah sepakat bahwa bila seorang wanita haid atau nifas, puasanya tidak sah. Apabila seorang wanita haid atau nifas pada sebagian waktu siang, baik di awal atau pada akhirnya maka dia wajib berbuka atau mengqadhanya. Apabila tetap melanjutkan puasa maka tidak sahlah puasanya. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id ra, Rasulullah SAW bersabda (Suyadi, 2013 :144) :

“Bukankah ketika wanita sedang haid dia tidak boleh shalat dan puasa? Itulah kekurangan agamanya”.

- 6) Gila saat sedang puasa.

Gila ketika berpuasa, yang dimaksud gila tersebut yaitu hilangnya akal seseorang ketika sedang berpuasa, selain itu apabila ketika sedang berpuasa seseorang pingsan maka batalah puasanya.

f. Manfaat Puasa Senin Kamis

Beberapa ahli dari Negara bagian barat dan timur telah meneliti dan membuktikan manfaat dari puasa sebagaimana yang dituliskan dalam buku menguak rahasia Puasa Senin dan Kamis. Diantara sekian banyak pendapat ada tiga orang ahli dari barat dan beberapa ahli lainnya juga telah mengungkapkan manfaat dari puasa. Berikut beberapa ulasan para ahli dan pakar tentang manfaat puasa :

1) Allan Cott, M.D., telah menghimpun hasil pengamatan dari penelitian para ilmuwan berbagai negara, selanjutnya menghimpunnya atau mengumpulkannya dalam sebuah buku *Why Fast* (mengapa berpuasa) yang mengalami 17 kali cetak ulang dalam tempo sewindu. Di buku itu, Allan Cott, M.D. menjelaskan berbagai hikmah puasa diantaranya :

- (1) *To feel better physically and mentally* (merasa lebih baik secara fisik dan mental).
- (2) *To look and feel younger* (terlihat dan terasa lebih muda).
- (3) *To clean out the body* (membersihkan badan).
- (4) *To Lower Blood pressure and cholesterol levels* (Menurunkan tekanan darah dan kadar lemak).
- (5) *To get more out of sex* (lebih mampu dalam mengendalikan seks).
- (6) *To let the body heal itself* (membuat badan sehat dengan sendirinya).
- (7) *To relieve tension* (mengendorkan ketegangan jiwa).
- (8) *To sharpen the senses* (menajamkan fungsi indrawi).
- (9) *To gain control of oneself* (memperoleh kemampuan mengendalikan diri sendiri).
- (10) *To slow the aging process* (memperlambat proses penuaan).

Beberapa aspek di atas pada point nomor 1, 7 dan 9 merupakan pokok-pokok pengaruh puasa dalam meningkatkan kestabilan emosi. Diantaranya merasa lebih baik secara fisik dan mental, mengendorkan ketegangan jiwa, dan memperoleh kemampuan mengendalikan diri sendiri.

- 2) Dr. Yuri Nikolayev direktur bagian diet pada rumah sakit jiwa Moskow menilai kemampuan untuk berpuasa yang mengakibatkan seseorang yang bersangkutan menjadi awet muda, sebagai suatu penemuan (ilmu) terbesar abad ini. Beliau mengatakan dalam sebuah wawancara:

“Menurut pendapat Anda, apakah penemuan terpenting pada abad ini? Menurut pendapat saya, penemuan terbesar dalam abad ini ialah kemampuan seseorang membuat dirinya tetap awet muda secara fisik, mental, dan spiritual melalui puasa yang rasional”

- 3) Alvenia M. Fulton, Direktur Lembaga Makanan Sehat “Fultonia” di Amerika Serikat menyatakan bahwa puasa adalah cara terbaik untuk memperindah dan mempercantik wanita secara alami. Puasa menghasilkan kelembutan pesona dan daya pikat. Puasa menormalkan fungsi-fungsi kewanitaan dan membentuk kembali keindahan tubuh.
- 4) Riyad Albiby dan Ahmed Elkadi mengatakan bahwa puasa dapat meningkatkan kekebalan tubuh atau imun sistem terhadap berbagai penyakit. Ditunjukkan dengan peningkatan

fungsi sel limfa yang memproduksi sel limfosit T yang secara signifikan bertambah setelah puasa.

- 5) Sulimami mengatakan bahwa untuk penyakit seperti diabetes sekalipun ketika puasa Ramadhan tidak akan berbahaya, melainkan dapat memberikan banyak manfaat. Sulimani ed. all (1988) dalam Hidayah (2013:82)

Selain beberapa ulasan di atas, banyak manfaat puasa yang dapat dirangkum dalam empat aspek, aspek yang pertama yaitu manfaat puasa bagi kesehatan fisik, yang kedua yaitu manfaat puasa bagi kesehatan jiwa, pendidikan atau latihan rohani, dan aspek perbaikan pergaulan. Berikut penjelasannya (Hidayah, 2013 : 73-76) :

- 1) Manfaat Puasa (Senin Kamis) bagi Kesehatan Fisik.

Puasa dari segi kesehatan fisik memiliki banyak manfaat. Para dokter dan peneliti telah mengungkapkan seperti berikut :

- (a) Puasa dapat dijadikan untuk membatasi kalori yang masuk kedalam tubuh.

Dalam Islam dan dunia kedokteran, dianjurkan untuk tidak memakan makanan secara berlebihan, karena makanan yang berlebihan dan tidak sehat dapat menimbulkan penyakit. Jika dilihat dinegara makmur yang mana sumber makanan berlimpah. Selain tingkat

obesitas tinggi, masyarakat negara-negara tersebut banyak mengidap diabetes dan jantung yang notabenenya sering dijuluki sebagai penyakit orang – orang kalangan atas atau orang kaya. Dengan puasa Senin dan Kamis dalam dua kali seminggu , maka seseorang telah membatasi kalori yang masuk ketubuhnya.

(b) Puasa untuk pembersihan dan penyembuhan.

Dengan istirahatnya sistem pencernaan seseorang selama puasa, maka memungkinkan sistem-sistem lain di dalam tubuh seseorang untuk bisa bekerja dengan lebih baik. Misalnya sistem imunitas, inilah mengapa orang yang sakit atau binatang yang terluka suka menolak makanan. Andaikata seseorang tidak sakitpun , polisi imunitas bekerja keras saat ia sedang berpuasa. Jika polisi-polisi ini mendeteksi hal-hal yang kira-kira nanti bisa membuat seseorang sakit atau hal-hal abnormal, seperti tumbuhnya kista atau tumor, maka pada saat seseorang berpuasa mereka bisa memberantasnya.

(c) Puasa dapat dijadikan cara untuk menghindari atau mengurangi diabetes dan penyakit vascular seperti jantung.

2) Manfaat Puasa (Senin Kamis) bagi Kesehatan Jiwa.

Berdasarkan pendapat sejumlah ahli kesehatan, puasa dapat memberikan berbagai manfaat bagi yang melaksanakannya diantaranya yaitu untuk mendapatkan ketenangan jiwa, mengatasi stress, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memelihara kesehatan dan kecantikan.

3) Manfaat Puasa untuk Pendidikan atau Latihan Rohani

Untuk kesehatan rohani puasa sangat berperan dalam menjaganya. Dengan berpuasa dapat mendidik jiwa agar dapat menguasai diri, mendidik nafsu agar tidak senantiasa dimanjakan dan dituruti, mendidik jiwa untuk senantiasa dapat memegang amanat dengan sebaik-baiknya dan dapat mendidik kesabaran dan ketabahan seseorang.

4) Manfaat puasa dalam aspek perbaikan pergaulan.

Seseorang ketika sedang berpuasa akan merasakan segala kesusahan fakir miskin yang banyak menderita kelaparan dan kekurangan. Dengan demikian akan timbul rasa gemar tolong menolong kepada orang-orang yang menderita.

g. Tingkatan jenis puasa

Dalam berpuasa ada beberapa tingkatan jenis puasa yang menjadi standar kualitas puasa adalah sebagai berikut (Tabrazi 2005:12) :

- a) Puasa orang-orang awam, yakni berpuasa dengan menghindarkan diri dari makan dan minum, serta melaksanakan syarat sah puasa lainnya sebagaimana terurai dalam kitab kitab fiqih.
- b) Puasa orang-orang khusus, yakni berpuasa dalam melakukan hal-hal pada jenis puasa pertama ditambah dengan memasukkan penghindaran diri dari dosa-dosa sebagai kewajiban pada dirinya, yakni mengendalikan mata, telinga, lidah dan anggota-anggota tubuh lainnya dari dosa dan melanggar batas syariat.
- c) Puasa orang-orang yang paling khusus, yakni berpuasa dengan tidak hanya melaksanakan wajib dan meninggalkan haram, seperti pada yang pertama dan dilanjutkan dengan meninggalkan makruh secara badani dan hati serta meninggalkan yang mubah secara hati saja seperti pada yang kedua tetapi berpuasa dengan menghindarkan diri dari segala sesuatu yang menjadikan pikiran dan kesadarannya abai dari mengingat Allah.

Dengan memperhatikan tingkatan orang berpuasa diatas, serajat yang paling tinggi ketika orang sedang berpuasa yaitu ketika seseorang berada pada tingkatan puasa orang-orang yang paling khusus, selanjutnya tingkatan yang kedua yaitu tingkatan puasa orang-orang khusus, serta yang paling rendah tingkatannya yaitu tingkatan puasa orang-orang awam.

2. Kestabilan Emosi

a. Pengertian Emosi

Dalam buku Ali dan Asrori *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (2010), Selama ini banyak sekali definisi emosi yang dikemukakan para ahli. Diantaranya istilah emosi menurut Daniel Goleman (1995) seorang pakar kecerdasan emosional. Menurut para ahli makna yang tepat masih sangat membingungkan selama kurang lebih satu abad dikalangan para ahli. Karena sedemikian membingungkannya makna emosi itu maka Daniel Goleman (1995) dalam mendefinisikan emosi merujuk pada makna paling harfiah yang diambil dari *Oxford English Dictionary* yang memaknai emosi sebagai aktifitas atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih dari itu ia mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Sementara itu selain pengertian yang dikemukakan Daniel Goleman (1995), Chaplin (1989) dalam *Dictionary of Psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku dan Chaplin (1989) membedakan antara emosi dengan perasaan. Menurutnya perasaan

(*fellings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Makna lain dari emosi yang dinyatakan Soegarda Poerbakawatja (1982) yaitu suatu respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal.

b. Bentuk – Bentuk Emosi

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, namun Daniel Goleman (1995) mengidentifikasikan beberapa bentuk emosi ke dalam kelompok-kelompok, yaitu sebagai berikut :

- (a) *Amarah*, di dalamnya meliputi beberapa perilaku diantaranya adalah brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- (b) *Kesedihan*, di dalamnya meliputi perilaku pedih, sedih, muram, suram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi.
- (c) *Rasa Takut*, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, panik dan fobia.

- (d) *Kenikmatan*, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- (e) *Cinta*, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- (f) *Terkejut*, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub dan terpesona.
- (g) *Jengkel*, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- (h) *Malu*, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Berikut di bawah ini merupakan tabel pembagian antara emosi positif dan negatif (Roger, 2009 : 51) :

Tabel. 1
Pembagian Emosi Positif dan Negatif

Emosi-Emosi Positif	Emosi-Emosi Negatif
-Gembira, Senang, Girang, Antusias, Riang, Baik hati, Kesukaan, Gembira luar biasa.	- Merasa bersalah, Malu, Terhina, Tersipu-sipu, Menyesal.
-Bangga, Puas, Bahasia, Bersorak Girang, Menggetarkan hati, Sangat gembira, Besar hati.	-Dengki/Iri hati, Cemburu, Muak, Benci/Marah, Rendah diri.
	-Tidak sabar, Dongkol, Marah, Geram, Kejam.

-Bebas, Terhibur, Puas hati, Santai, Sabar, Damai, Tenang.	-Terintimidasi, Ragu-ragu, Kaget, Takut, Panik, Menakutkan.
-Penuh harapan, Terpesona, Takjub.	- Sedih, Putus asa, Tidak senang, Merusak.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam tabel di atas bahwa emosi dapat menjadi emosi positif maupun negatif. Secara personal, emosi yang positif dapat menghasilkan perasaan yang menyenangkan, baik itu perasaan yang menyenangkan, baik itu perasaan bangga, harapan ataupun kelegaan. Emosi positif akan menghasilkan sesuatu yang baik atau positif pula. Dalam interaksi dengan orang lain, emosi yang positif dapat membangun kedekatan, sebuah hubungan yang ditandai dengan keinginan yang baik, pengertian dan pemahaman, juga perasaan yang menjadi bagian dari kebersamaan.

Sebaliknya, perasaan marah, frustrasi dan emosi-emosi negatif lainnya secara personal akan menghasilkan perasaan susah, kecewa, sakit hati, dan marah. Emosi-emosi ini jarang bahkan sangat sulit untuk membangun kedekatan.

Al-Ghazali menjelaskan terkait dengan amarah dan pengaruh-pengaruhnya. Pengaruh amarah secara lahiriah yaitu terjadinya perubahan warna, kerasnya getaran jari, keluarnya berbagai perbuatan secara tidak tertib dan teratur, gerakan dan

ucapan tidak normal hingga muncul buih-buih di mulut, mata merah, dan hidung kembang kempis. Selain itu, secara lisan ketika seseorang marah akan meluncurnya caian dan ucapan yang keji yang membuat malu orang yang berakal sehat atau dia sendiri malu bila telah reda amarahnya, di samping itu juga muncul rusaknya keseimbangan struktur omongan dan lafadz. Adapun pengaruh amarah pada anggota badan ialah memukul, menyerang, merobek, membunuh dan melukai. (Hawwa, 2001: 280)

Beberapa ciri-ciri emosi tersebut apabila ditelaah lebih dalam, emosi negatif sangat membahayakan orang lain jika seseorang tidak dapat meredam emosi-emosi negatif tersebut dalam dirinya. Lain dari pada itu, emosi positif tidak seperti layaknya emosi negatif yang membahayakan lingkungan, namun emosi positif akan membuat aura-aura positif terhadap lingkungan sekitar.

c. Pengertian Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah kemampuan untuk tetap menjaga keseimbangan diri dalam keadaan yang bagaimanapun di keseharian seseorang, maksudnya bahwa kestabilan merupakan kemampuan dalam seseorang untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimana bentuknya. Sedangkan pengertian emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organisme yang menyangkut perubahan jasmani yang luas sifatnya (dalam pernafasan, denyut,

sekresi, kelenjar dan sebagainya) dan pada sisi kejiwaan suatu keadaan terangsang atau pertubasi gusar atau terganggu ditandai oleh perasaan kuat dan biasanya terdorong ke arah suatu bentuk tingkah laku tertentu. Drever J kamus psikologi (1988) dalam Fathonah (2011: 21).

Kehidupan manusia tidak akan lepas dari gangguan emosi, ada yang emosi yang bersifat menyenangkan tetapi ada juga yang tidak menyenangkan. Hal inilah yang menyebabkan setiap manusia memiliki sikap dan perilaku yang berbeda dalam menghadapi emosi yang ada dalam dirinya. Beberapa macamnya, ada individu yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya, di samping itu ada juga yang mengekspresikanya terlalu berlebihan sehingga emosi dalam diri tiap individu kadang stabil dan kadang juga tidak stabil. Dalam keadaan emosi stabil maka seseorang akan lebih berfikir dan bertindak secara rasional.

Menurut Iqra al-Firdaus dalam bukunya Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan, Kestabilan emosi berarti dapat mengendalikan emosi, pengendalian emosi merupakan pengendalian pikiran seseorang sampai batas tertentu sehingga pikirannya dapat menguasai emosi tersebut (al-Firdaus, 2011 : 151).

Penjelasan Iqra di atas menjelaskan bahwa kestabilan emosi sama dengan pengendalian emosi dan ia menyatakan bahwa pengendalian emosi yaitu proses pengendalian pikiran seseorang hingga sampai batas yang membuatnya mampu menguasai emosi pada dirinya.

Kestabilan emosi dalam buku Kiat Menanggulangi Stres yaitu di mana emosi dan intelektualitas bekerja sama dengan harmonis dan efektif. Pikiran menjadi pemegang kendali guna mengontrol dan mengarahkan sifat-sifat perasaan yang bermacam-macam serta tak terkendali tersebut. Bagian intelektual mendapat dorongan dan tenaga penggerak dari pikiran tersebut untuk bertindak emosi. Namun, seharusnya bagian intelektual tidak boleh membiarkan dirinya dikuasai atau didorong keluar dari jalurnya (Margattan,1995 : 217).

Menurut Chaplin dalam bukunya Kamus Lengkap Psikologi terjemahan Kartono, kestabilan emosi dapat terbentuk berdasarkan karakteristik individu yang mempunyai kontrol baik dan akan selalu mempertimbangkan segala tingkah lakunya dengan matang, selain itu mereka akan berfikir dan bertindak secara realistis sesuai dengan keadaan yang ada serta tidak tergesa-gesa untuk mengambil suatu tindakan tanpa perhitungan yang matang (Chaplin, 2008: 123).

Lain dari pada itu, menurut Morgan dan pendapat Suardiman dalam buku *introduction to Psychology* kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang bila mendapat rangsang emosional dari luar tidak menunjukkan gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, dengan kata lain individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik.

Guilford mengatakan kestabilan emosi adalah suatu keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak untuk menyesuaikan diri antara dirinya dengan lingkungan sekitar, sehingga orang tersebut mendapat rangsang emosi dari luar dirinya dan tidak menunjukkan ketegangan emosional.

Selanjutnya, Suardiman berpendapat bahwa emosi selalu disertai kondisi luar yang sesuai dan ini dipelajarinya dari cara-cara yang berlaku dalam lingkungannya. Jadi kestabilan emosi merupakan suatu keadaan emosi seseorang yang dengan mudah bergerak menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga bila mengalami suatu tekanan hidup baik yang ringan atau berat tidak mengalami gangguan emosi. Sehingga keadaan jiwa seseorang akan tetap terjaga walaupun menemui suatu tekanan yang dapat diartikan sebagai tekanan yang tidak biasa dihadapi olehnya Morgan(1986) dalam Fathonah (2011: 22).

Beberapa pendapat di atas berarti kestabilan emosi yaitu suatu keadaan emosi seseorang yang dapat menyesuaikan dengan

lingkungannya sehingga apabila dirinya mendapatkan suatu gangguan emosi ia akan tetap mudah menyesuaikan dengan keadaannya dalam keadaan tenang dan seimbang emosinya.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi

Kehidupan manusia tanpa emosi akan hambar hidupnya dan kehidupan sosialnya akan mati. Untuk mencapai emosi yang stabil banyak faktor-faktor yang mempengaruhi. Kartini Kartono dalam buku kesehatan mental mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi yaitu (Kartono, 1980: 83) :

1) Kondisi Fisik

Oleh karena suatu penyakit, seseorang dapat menjadi terlalu peka atau *oversensitive*, mudah tersinggung. Hal seperti ini bisa disebabkan oleh kelelahan psikis dan tekanan-tekanan batin.

2) Pembawaan

Ada orang yang peka perasaannya tetapi ada juga yang tidak peka terhadap suatu hal tergantung pada pribadi individu, dengan artian lain yaitu sifat perhatian atau acuh tak acuh terhadap lingkungan atau sesuatu di sekelilingnya.

3) Stemming atau suasana hati

Suasana hati seseorang akan menentukan penilaian terhadap situasi hidup sebagai suatu totalitas dan menentukan apakah bisa menikmati suatu kehidupan dengan segala suka

dukanya atau tidak. Untuk dapat menikmati hidup, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi

Menurut Zakiyah Drajat, adanya kebutuhan dari dalam diri manusia menyebabkan manusia memeluk agama, melalui agama kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat disalurkan yaitu dengan melaksanakan ajaran agama secara baik, maka kebutuhan-kebutuhan tersebut akan terpenuhi.

Lain dari pada itu, menurut Young dalam buku *Emotion in Man and Animal* faktor kestabilan emosi adalah Young (1950) dalam Fathonah (2011: 24):

1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan adalah tempat individu berada, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial masyarakat. Termasuk keharmonisan keluarga mempengaruhi kestabilan emosi.

2) Faktor pengalaman

Seorang yang sudah terbiasa dengan pengalaman-pengalaman yang negatif akan menjadi tahan banting terhadap goncangan apapun. Kebahagiaan tidak akan membuat emosi meluap-luap dan kesedihan akan dihadapi dengan tegar.

3) Faktor individu

Faktor Individu yaitu kepribadian yang dimiliki individu. Seseorang yang memiliki ketahanan mental, apabila mendapat masalah akan menyesuaikan diri dengan baik dan tidak merasa terganggu terhadap kestabilan emosinya. Sehingga aktifitasnya pun tetap selalu terkendalikan dan tidak mudah tergoyahkan oleh tekanan-tekanan yang ada di sekitarnya.

e. Aspek – aspek kestabilan emosi.

Menurut Scheinder (1964) dalam Fathonah (2011:24) berpendapat bahwa terjadinya kestabilan emosi mengandung tiga aspek yaitu :

(a) Adekuasi emosi

Merupakan reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterimanya. Rangsangan tersebut menyangkut isi emosi atau macam-macam emosi , serta arah emosi yang dituju. Gurauan yang ditanggapi dengan kemarahan, hilangnya kemampuan untuk mencintai orang lain, tidak mampu bersikap ramah dan menghormati orang lain, adanya perasaan bermusuhan, rasa dendam, dan benci, perasaan rendah diri, tidak berharga dan merasa ditolak, kesemuanya itu merupakan contoh dari isi emosi yang tidak edukat.

(b) Maturasi emosi

Maturasi emosi menuntut adanya suatu perkembangan emosi yang memadai sehingga dapat menjadi dasar penyesuaian yang baik. Seseorang yang dewasa emosinya harus bereaksi secara emosional sesuai dengan tingkat perkembangan kepribadiannya. Contoh emosi yang belum matang mengadakan hubungan cinta monyet pada masa dewasa, iri atas keberuntungan orang lain, secara emosional terhanyut dalam film.

Mc. Kinney berpendapat bahwa orang yang emosinya matang akan senang jika menerima kritik, serta mampu menanggulangi respon – responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya seperti bermain, mengembangkan hobi dan sebagainya. Maturasi emosi ini pada dasarnya menitik beratkan pada reaksi yang sesuai dengan tingkat perkembangan usia individu.

(c) Kontrol emosi

Kontrol emosi mencakup segala kemampuan pengaturan emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (situasi) dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai serta prinsip-prinsip dan cita-cita individu. Hurlock mengatakan bahwa kontrol emosi tidaklah sama artinya dengan represi atau liminasi emosi. Kontrol emosi mendekati suatu situasi atau merangsang emosional dengan sikap yang

rasional dengan artian yang lain yaitu seseorang dapat mengendalikan emosinya dengan sikap penuh kedewasaan.

Sikap individu yang kurang kontrol emosinya antara lain kemarahan yang meledak-ledak yang ditunjukkan dengan perilaku emosional, misalnya nafsu seksual yang meluap-luap, sikap yang terlalu benci pada seseorang, tidak dapat mengendalikan rasa kegembiraan, tidak peka terhadap situasi yang ada.

Kontrol emosi yang berlebihan yang disertai dengan perkembangan emosi yang kurang memadai dan adanya pengalaman *traumatic* dapat menyebabkan emosi menjadi dingin atau kaku. Keadaan ini akan menghambat penyesuaian kesehatan mental seseorang. Jadi, pada dasarnya kontrol emosi menitik beratkan pada masalah besarnya emosi yang dinyatakan.

f. Ciri – Ciri Stabilitas Emosi.

Menurut Rusliyani dalam jurnal perbedaan *Stabilitas Emosi pada Perempuan Karir yang Sudah Menikah dan Perempuan Karir yang Belum Menikah*, ciri-ciri stabilitas emosi adalah :

- 1) Tidak melukai diri sendiri ataupun orang lain dengan tindakan atau perkataan baik sadar ataupun tidak sadar, sebaliknya akan membantu orang lain atau dirinya sendiri dengan perkataannya.

- 2) Individu yang memiliki emosi yang baik mempunyai kebiasaan untuk memilih.
- 3) Orang yang mempunyai emosional yang sehat serta mempunyai konsep diri yang positif.
- 4) Seseorang yang dapat menunda pemenuhan kebutuhan.
- 5) Mampu mengevaluasi kenyataan emosional dan memahami perasaan sendiri dan orang lain.
- 6) Dapat menjalin hubungan emosional yang mendalam serta dapat bertahan dengan lama.
- 7) Fleksibel dan luas serta mau belajar dari pengalaman.
- 8) Memiliki *antusiasme* dan memiliki minat pada aspek kehidupan yang konstruktif dan menantang.
- 9) Menerima dengan seksama dan mengidentifikasikan diri dengan semua umat manusia
- 10) Serta terikat pada dirinya sendiri.

3. Guru

Pengertian Guru

Guru merupakan bagian penting dalam kegiatan pembelajaran. Seorang guru yang profesional akan selalu menjadi kebanggaan peserta didiknya bahkan dapat menjadi kebangga lembaga pendidikan tempat seorang guru tersebut mengabdikan. Menurut beberapa ahli, guru adalah komponen penting dalam

kegiatan belajar mengajar Arikunto (2012) dalam Hendriana (2014: 1) hal tersebut senada dengan pengertian Wena (2011) dalam Hendriana (2014: 1) guru merupakan komponen penting dari tenaga kependidikan, memiliki tugas untuk melaksanakan proses pembelajaran. Lain dari dua pengertian di atas, bahwa guru merupakan ujung tombak berlangsungnya kegiatan pembelajaran, sehingga memiliki peran dan fungsi penting sebagai sumber belajar dan bahkan kerap kali mendominasi proses transformasi nilai ilmu pengetahuan dan lain-lainnya kepada peserta didik. Agung (2010) dalam Hendriana (2014:1). Dalam kamus bahasa Indonesia guru adalah seseorang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar. Walgio (1989) dalam Widyastuti (2014: 35).

Beberapa pengertian para ahli di atas berarti guru adalah seseorang yang mempunyai pekerjaan sebagai seorang pengajar, ia adalah ujung tombak berlangsungnya kegiatan pembelajaran dan merupakan komponen penting dari tenaga kependidikan.

4. Remaja SMP

a. Pengertian Remaja SMP

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia remaja berarti mulai dewasa atau dapat disebut usia yang bukan kanak-kanak lagi. Adapun yang dimaksud SMP yaitu jenjang tingkatan sekolah tingkat atas sebelum memasuki tingkat SMA.

Remaja disini yaitu tergolong usia di mana anak-anak yang berumur 12 hingga 21 tahun, dengan pembagian yaitu umur 12 tahun s/d 15 tahun merupakan masa remaja awal, 15 tahun s/d 18 tahun masa remaja pertengahan dan 18 tahun s/d 21 tahun merupakan masa remaja akhir (Monks, 2001 : 262). Dalam pendapat tersebut monks membagi masa remaja kepada tiga bagian remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir.

Pendapat lain yang menguatkan menyatakan bahwa masa remaja yaitu masa yang terbagi menjadi dua yang pertama masa pra pubertas dalam rentan usia 12 tahun s/d 14 tahun dan yang kedua yaitu masa pubertas 14 tahun s/d 18 tahun (Ahmadi, 1991 : 85). Sebagaimana pendapat yang pertama, pendapat Ahmadi tidak jauh beda dari pendapat Monks hanya saja pembagian oleh Ahmadi hanya dibagi kepada dua bagian tidak sampai kepada tiga bagian yaitu masa pra pubertas dan masa pubertas.

Lain dari dua pendapat di atas pendapat lain menyatakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yaitu saat-saat anak tidak mau lagi diberlakukan sebagai anak-anak akan tetapi bila dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan dewasa (Dzulkifli, 1993 : 63).

Sehingga dari pendapat di atas masa remaja berarti masa pertumbuhan anak rentan usia dari 12 tahun s/d 18 yang terbagi menjadi dua bagian yaitu masa pra pubertas dan masa pubertas.

Pada usia tersebut anak – anak banyak yang ingin mencari sensasi yang belum dimengerti seperti mencoba dan mencoba, mencari tahu segala apa yang belum dirasakan. Selain beberapa hal tersebut pada usia remaja merupakan masa-masa tumbuh kembang baik fisik maupun mentalnya. Sehingga biasanya pada usia remaja banyak yang berusaha mencari jati diri atau mengaktualisasi kan dirinya. Namun cara pengaktualisasi remaja berbeda-beda ada yang dengan cara yang terarah dan ada juga yang kurang terarah sehingga terkadang beberapa remaja terjerumus kepada hal-hal yang kurang baik.

b. Ciri-ciri Remaja SMP

Bichler (1972) dalam Sunarto dan Hartono (2002 : 155) Membagi ciri-ciri emosional remaja menjadi dua rentan usia yaitu usia 12 s/d 15 tahun dan usia 15 s/d 18 tahun. Berikut cirri-ciri usia 12 s/d 15 tahun yaitu :

- 1) Pada usia ini seorang anak atau siswa cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka. Sebagian kemurungan akibat terjadi dari perubahan-perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan selain itu, sebagian karena kebingungan dalam menghadapi apakah ia masih sebagai anak-anak atau sebagai orang dewasa.
- 2) Siswa bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal percaya diri.

- 3) Ledakan-ledakan kemarahan mungkin bisa terjadi. Hal ini seringkali terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis.
- 4) Seorang remaja cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri atau bersikukuh dengan pendapatnya, hal tersebut disebabkan kurangnya rasa percaya diri.
- 5) Siswa-siswa di SMP mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara lebih objektif dan mungkin menjadi marah apabila mereka ditipu dengan gaya gutu yang bersikap serba tahu.

Adapun ciri-ciri usia 15 s/d 18 tahun yaitu :

- 1) “Pemberontakan” remaja merupakan pernyataan-pernyataan/ekspresi dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak ke arah dewasa.
- 2) Karena bertambahnya kebebasan mereka, banyak remaja yang mengalami konflik dengan orang tua mereka. Mereka mungkin mengharapkan simpati dan nasihat orang tua atau guru.
- 3) Siswa pada usia ini sering kali melamun, memikirkan masa depan mereka. Banyak di antara mereka yang terlalu tinggi menafsirkan kemampuan mereka sendiri dan mempunyai peluang besar untuk mendapatkan pekerjaan/jabatan tertentu.

Beberapa ciri-ciri di atas adalah gambaran yang menggambarkan bahwa pada usia remaja merupakan masa dimana anak-anak tersebut perlu bimbingan yang lebih agar tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan. Karena pada zaman era modern seperti saat ini anak-anak yang tengah beranjak dewasa, mereka perlu diberikan perhatian yang lebih. Pada usia remaja, ia tidak mau dianggap sebagai anak kecil.

Lain dari pada itu pendapat dalam buku Psikologi perkembangan (Zulkifli, 1993 : 65-67) , ciri-ciri remaja yang dirangkum dalam beberapa nomor diantaranya yaitu :

1) Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan pada masa-masa ini, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak.

2) Perkembangan Seksual

Seksual mengalami perkembangan yang kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya perkelahian, bunuh diri dan lain sebagainya.

Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya yaitu alat reproduksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama yang tanpa sadar dalam mimpinya ia mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak

perempuan rahimnya sudah bisa dibuahi karena pada remaja perempuan sudah mengalami menstruasi (datang bulan).

3) Cara Berpikir Kausalitas

Ciri yang ketiga yaitu berpikir kausalitas, yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat. Remaja sudah mulai berpikir kritis sehingga ia akan melawan bila orang tua, guru, lingkungan masih menganggapnya sebagai anak kecil. Bila guru dan orang tua tidak memahami cara berpikir remaja, akibatnya timbulah kenakalan remaja berupa perkelahian antar pelajar yang sering terjadi di kota-kota besar.

4) Emosi yang Meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa merasa sedih sekali, namun di lain waktu ia bisa marah sekali. Hal ini terjadi misalnya pada remaja yang sedang putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis.

5) Mulai Tertarik dengan Lawan Jenis.

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai ada ketertarikan kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti dan

kemudian melarangnya maka akan dapat menimbulkan masalah. Remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

6) Menarik Perhatian Lingkungan.

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti dalam kegiatan remaja di kampung. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampung, pasti ia akan melaksanakannya dengan baik. Bila tidak diberi peranan ia akan melakukan perkelahian atau kenakalan lainnya. Remaja akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

7) Terikat dengan Kelompok.

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang pada saat ini orang tua dinomorduakan sedangkan teman kelompoknya dinomorsatukan. Orang tua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makan, membesarkannya, membiayai sekolah akan tetapi ia tidak dituruti omongannya bahkan menomorduakannya dan lebih menuruti kepada teman sekelompoknya.

5. Pengaruh Puasa Senin Kamis dalam Menjaga Kestabilan Emosi

Guru

Apabila ditelaah dari segi arti secara bahasa puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari yang disertai dengan niat. Hal-hal yang membatalkan puasa dewasa ini sudah banyak diketahui diantaranya yaitu makan, minum, berhubungan seksual, muntah dan haid. Orang yang sedang berpuasa dengan niatan ikhlas karena Allah SWT selain ia menahan lapar dahaga ia juga mengharap ridho Illahi atas ibadah yang ia lakukan yaitu berpuasa.

Menurut penelitian dunia ilmu kedokteran, orang yang sedang berpuasa secara tidak langsung di dalam tubuhnya tidak terisi oleh nasi atau makanan minuman yang menjadi energi untuk beraktifitas. Orang yang kurang energi secara logika ia akan lemah untuk berbuat sesuatu pada kesehariannya. Lain dari pada itu, puasa dapat memberikan berbagai manfaat bagi yang melaksanakannya diantaranya yaitu untuk mendapatkan ketenangan jiwa, mengatasi stress, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memelihara kesehatan dan kecantikan.

Dari beberapa hal di atas, seseorang yang melaksanakannya puasa sunnah Senin Kamis secara tidak langsung ada ikatan batin dengan Allah SWT. Ia percaya bahwa selain lapar dan dahaga ketika berpuasa, Allah SWT pun juga akan senantiasa membalas seluruh

amalan setiap manusia dan orang yang berpuasa akan selalu percaya bahwa ia senantiasa dalam pengawasan Allah SWT. Maka dari itu sikap emosional yang negatif diharapkan akan dapat terhindarkan dari dirinya.