

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya adalah makhluk religius atau manusia merupakan makhluk yang berkembang menjadi religius. Jadi pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang beragama. Agama merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa aspek. Agama meliputi kesadaran beragama dan pengalaman beragama. Kesadaran beragama adalah aspek yang teras dalam pikiran yang merupakan aspek mental dari aktivitas beragama, sedangkan pengalaman beragama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan.¹

Agama menjadi potensi fitrah yang dibawa sejak lahir. Pengaruh lingkungan terhadap seseorang adalah memberi bimbingan kepada potensi yang dimilikinya itu. Dengan demikian jika potensi fitrah itu dapat dikembangkan dengan pengaruh lingkungan maka akan terjadi keselarasan. Sebaliknya jika potensi itu dikembangkan dalam kondisi yang dipertentangkan oleh kondisi lingkungan, maka akan terjadi ketidakseimbangan pada diri seseorang.

Agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu sistem nilai yang membuat norma-norma tertentu. Secara umum norma-norma tersebut menjadi kerangka acuan dalam bersikap dan bertindak laku agar sejalan

¹ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Ar Ruzz Media: 2014), hlm. 169

dengan keyakinan agama yang dianutnya. Sebagai sistem nilai agama memiliki arti yang khusus dalam kehidupan individu serta dipertahankan sebagai bentuk ciri khas. Menurut Mc Guire, diri manusia memiliki bentuk sistem nilai tertentu. Sistem nilai ini merupakan sesuatu yang dianggap bermakna bagi dirinya. Sistem ini dibentuk melalui belajar dan proses sosialisasi. Perangkat sistem nilai ini dipengaruhi oleh keluarga, teman, institusi pendidikan dan masyarakat luas.²

Kalangan ahli psikologi agama dan para agamawan berpendapat bahwa agama dapat berperan untuk membina dan mempersiapkan mental manusia agar secara kreatif dan aktif melaksanakan tugas-tugasnya dan diharapkan mampu memberikan kestabilan dalam menghadapi berbagai kemungkinan berupa goncangan atau gejolak dan ketengangan psikis.

Peran agama bagi kehidupan manusia muncul dalam bentuk perintah agama. Salah satunya puasa menjadi bagian hal tersebut. Puasa jika diartikan secara etimologi adalah *al-Imsak* yang berarti menahan.³ Puasa adalah salah satu rukun Islam berupa ibadah menahan diri atau berpantang makan, minum, dan segala yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai terbenam matahari.⁴

Islam mengenal dua perintah puasa, wajib (puasa Ramadhan) dan sunnah (puasa Senin Kamis, dll). Puasa sunnah (Senin & Kamis) adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw, karena memiliki

² Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), hlm, 254

³ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hlm. 2.

⁴ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/puasa>

manfaat dan keistimewaan tersendiri. Karena puasa tidak sekedar menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya saja. Terutama hal yang sifatnya dzahir. Tapi lebih luas lagi untuk menahan diri dengan menjaga seluruh anggota tubuh kita dari hal-hal yang tidak sesuai dengan perintah agama. terutama bagi orang-orang *ahlul ma'rifah* puasa juga menghindarkan diri dari memikirkan selain-Nya.

Puasa sendiri selain sebagai perintah agama, juga tangga takwa bagi orang yang beriman. Sesuai dengan firman Allah dalam QS. al-Baqarah: 183.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu) di antara umat manusia (agar kamu bertakwa) maksudnya menjaga diri dari maksiat, karena puasa itu dapat membendung syahwat yang menjadi pangkal sumber kemaksiatan itu.”

Disebutkan bahwa fungsi puasa adalah agar manusia bertakwa. Karena dengan “takwa”, perkara akhlak dan moralitas umat menjadi tertata. Umat manusia terhindar dari keruntuhan (dekadensi dan degradasi), kerusakan maupun penyimpangan.”⁵ Karenanya orang yang rutin berpuasa akan mampu memperoleh derajat takwa dan kecerdasan spiritual yang terus meningkat.

Ketika kita tidak puasa kondisi perut akan penuh oleh makanan dan dapat membahayakan tubuh dan jantung. Tugas jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh. Keadaan tersebut sangat berbahaya jika seseorang

⁵Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum*, terj. Muhammad Jawis (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 113.

membiasakan memenuhi perutnya dengan makanan. Selain itu pola istirahat yang tidak teratur menyebabkan tekanan darah menjadi tidak normal, dapat terjadi penyumbatan darah. Keadaan seperti itu jika terus menerus akan mengganggu keadaan psikis dan fisik. Efeknya seseorang akan berada pada kondisi malas yang terus menerus, kurang bersemangat, lesu, lemah, jantung berdebar-debar, sering mengeluh, kurang sehat, mudah bosan, mudah mengantuk.

Secara ilmiah ketika seseorang sedang berpuasa atau ketika tubuh tidak menerima asupan makanan. Saat itulah usus akan beristirahat, karena sari makanan akan berkurang. Saat itu, beban darah yang membawanya juga berkurang. Alhasil hal tersebut mengurangi kerja darah membawa sari makanan dari dalam usus. Saat itulah pikiran akan merasa jernih dan segar sehingga kerja otak untuk mengolah ilmu pengetahuan akan semakin efektif. Pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga penuntut ilmu yang sering berpuasa akan mudah memperoleh pemahaman.

Di dunia ini tidak ada manusia yang sempurna, namun manusia selalu menginginkan kesempurnaan dan kesuksesan dalam hidupnya. Kesuksesan hidup hanya bisa didapat dengan usaha, kerja keras dan disiplin yang tinggi. Banyak cara yang digunakan manusia untuk mencapai kesuksesan baik di dunia maupun di akhirat. Adapun kesuksesan dunia yang ingin dicapai manusia yaitu sukses dalam belajar, menempuh ujian, meraih kekayaan, dan sebagainya. Tentunya kesuksesan yang ingin dicapai di akhirat adalah masuk surga.

Mengingat bahwa puasa merupakan salah satu cara yang sudah ada sejak lama menjadi bagian dari kehidupan manusia maka puasa dapat menjadi sarana untuk meningkatkan religiusitas seseorang.

Dewasa ini tidak sedikit generasi muda muslim yang menjalankan ajaran agama hanya sebatas kewajiban atau paksaan. Mereka belum bisa menjalankan kewajiban itu sebagai suatu kebiasaan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka masih rentan terhadap kenakalan, kriminal dan hedonism. Dimana hal tersebut dapat mengakibatkan dosa, yaitu sesuatu yang dalam jangka pendek membawa kesenangan, tetapi dalam jangka panjang membawa kehancuran.

Religiusitas memberikan kerangka moral sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Religiusitas dapat menstabilkan tingkah laku, karena dalam religiusitas terdapat berbagai macam cara seseorang dapat menghindarkan dirinya dari perilaku yang menyimpang.

Kemampuan beragama yang dimiliki mahasiswa tidak menjadi ukuran bahwa mahasiswa akan memiliki perilaku yang baik, ada mahasiswa yang matang agamanya tetapi perilakunya cenderung tidak baik, demikian juga sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya kematangan beragama kemungkinan hanya merupakan ritual saja bukan nilai-nilai yang terhayati dalam dirinya yang merupakan energi yang membatasi mana perilaku yang diperbolehkan atau tidak.

Inilah yang menjadi salah satu masalah yang ada di lingkungan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang salah memilih lingkungan dan berimbas

pada kesadaran beragama yang mulai menurun. Salah satu cara untuk menanggulangi masalah tersebut adalah menjalankan ibadah yang diperintahkan oleh Allah yaitu bisa dengan berpuasa. Karena berpuasa mampu menjaga kita dari berbagai hal-hal negative dan juga dapat meningkatkan kesadaran beragama individu.

Dengan demikian sudah pasti orang yang berpuasa dengan sungguh-sungguh akan mampu memperoleh derajat takwa, dan memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi. Karena, jika kecerdasan spiritual adalah tentang persoalan makna, maka orang yang bertakwa akan merasa bahwa setiap detik dalam hidupnya itu penuh makna karena untuk mencari ridha-Nya dan menjadikan-Nya sebagai satusatunya pengawas dan tujuan hidupnya.

Namun, tidak semua orang yang berpuasa kemudian mampu memperoleh hikmah puasa yang sangat agung tersebut. Banyak juga yang berpuasa tapi baik secara dzahir maupun batin tidak ada bedanya dengan orang yang tidak berpuasa. Agar puasa yang dijalankan tidak sia-sia maka ada beberapa hal yang harus ditaati dalam berpuasa. Beberapa aturan yang harus ditaati seseorang dalam berpuasa di antaranya adalah menjaga syarat dan rukun puasa, “menjauhi penyakit-penyakit hati seperti: iri, dengki, sombong, nafsu amarah, berkata bohong, *ghibah*, menipu, mengadu domba dan lain-lain.”

Religiusitas merupakan aspek personal dari kehidupan beragama, mencakup totalitas rasa kedalaman pribadi dari individu. Hal tersebut hanya bisa dihayati dari dalam diri manusia itu sendiri, keadaan pasrah kepada

Tuhan Yang Maha Esa. Meskipun itu termasuk dalam proses didalam manusia, tapi dapat diamati dari aspek-aspek kehidupan manusia.⁶

Ada beberapa dimensi dalam religiusitas, sebagai berikut : 1) keyakinan (*ideological*); 2) praktek Agama atau peribadatan (*ritualistic*); 3) pengalaman/penghayatan (*experiential/feeling*); 4) pengetahuan (*intellectual*); dan 5) pengamalan (*quensequential*). Keyakinan ditunjukkan berkaitan dengan tingkatan sejauh mana seseorang berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut (terutama yang bersifat fundamental dan dogmatis).

Selain itu, Pengalaman atau penghayatan beragama juga menunjukkan seberapa jauh individu merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Karena itu manusia akan terasah perasaannya. Keadaan perasaan mempunyai banyak fungsi dalam kehidupan beragama. Salah satunya bersifat motivasional. Ingin menghindari adanya perasaan yang sangat diinginkan bisa jadi dirasakan sebagai suatu kesusahan. Hal tersebut dapat memotivasi orang untuk mencari agama untuk memenuhi kesenjangan perasaan-perasaan tersebut. Semisal, kurangnya arti yang dirasakan dalam kehidupan dapat menggerakkan seseorang ke arah agama, dengan harapan dalam agama arti yang dicari dapat ditemukan.

Hal lainnya saat kondisi pikiran cemerlang, seseorang akan mudah memikirkan pengetahuan yang diterimanya. Pengetahuan menunjuk pada tingkatan sejauh mana seseorang memahami ajaran agamanya dan aktivitas

⁶Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum*, terj. Muhammad Jawis (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 113.

dalam menambah pengetahuannya. Orang yang dalam pemahamannya akan termotivasi mengamalkan dalam bentuk perilaku karena termotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya.

Seseorang yang menghayati akan memiliki kecenderungan untuk melakukan kegiatan tentang kajian-kajian keagamaan, banyak membaca buku agama. Menghindarkan diri perbuatan mencuri, menghindari bermain judi, tidak ikut minum-minuman yang memabukkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba mengkaji tentang hubungan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf IAIN Tulungagung.

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di IAIN Tulungagung. Fokus penelitian ini adalah tingkat religiusitas pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi. Sementara upaya yang dilakukan untuk meningkatkan religiusitas adalah menggunakan puasa senin kamis.

C. Rumusan Penelitian

1. Adakah hubungan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung?
2. Seberapa besar hubungan antara puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan teoritis dalam bidang psikologi agama.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil dengan adanya penelitian ini adalah:

- a. Bagi Khalayak Umum

Sebagai bagian dari idealisme intelektual untuk memperkaya kajian pengetahuan tentang puasa dan religiusitas.

- b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bagi mahasiswa sangat membantu sekali dalam wawasan pemahaman tentang esensi dari puasa secara umum maupun puasa Senin dan Kamis tersendiri.

F. Hipotesis Penelitian

Pengertian Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap fokus penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru dari teori dan belum menggunakan fakta. Hipotesis deskriptif adalah jawaban sementara untuk rumusan masalah deskriptif, yaitu berkaitan dengan variabel mandiri. Hipotesis juga dapat didefinisikan sebagai dugaan tentang suatu nilai variabel mandiri.

1. Hipotesis Alternatif (H_a), yaitu hipotesis yang menyatakan keberadaan hubungan diantara dua variabel yang sedang dioperasikan.⁷ Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah :

Ada hubungan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi.

2. Hipotesis Nihil (H_0), yaitu hipotesis yang menyatakan ketiadaan hubungan antara dua variabel yang sedang dioperasikan. Hipotesis Nihil dalam penelitian ini adalah :

Tidak ada hubungan antara rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi.

G. Penegasan Istilah

Skripsi ini berjudul "Hubungan Antara Rutinitas Puasa Senin Kamis terhadap Tingkat Religiusitas Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung" untuk meluruskan pandangan dan menghindari penafsiran

⁷ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm 70

yang berbeda-beda pada judul yang diangkat dalam penelitian ini maka peneliti mengurai penegasan istilah sesuai judul. Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.⁸ Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada. Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Religiusitas

Anshori (1980) membedakan antara istilah religi atau agama dengan religiusitas. Jika agama menunjuk pada aspek-aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban, maka religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati.⁹

b. Puasa Senin Kamis

Puasa senin kamis adalah puasa yang paling sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:¹⁰

تُنَيْنَ وَالْحَمِيسَ فَأَجِبُ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِ

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hal. 65

⁹ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media 2014), hlm. 168

¹⁰ Usamah Abdul Aziz, *Kumpulan Puasa Sunnah dan Keutamaannya berdasarkan Al-quran dan as-Sunnah*, (Jakarta: Darul Haq 2013) hlm. 85

“*Amal perbuatan diangkat pada hari senin dan kamis, sehingga aku senang jika amalku diangkat ketika aku sedang berpuasa .*”(Sahih: Takhrij Al-Misykah (2056), Ta’liq Ar-Raghib (84/2), dan Irwa’ Al-Ghalil(949)) (Al-Albani,2013:591)¹¹

2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.¹²

- a. Religiusitas adalah tingkat ketertarikan individu pada agamanya yang ditunjukkan dengan cara menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya.
- b. Puasa senin kamis adalah menahan dan mencegah diri dari memenuhi hal-hal yang boleh, meliputi keinginan untuk makan, minum, bersetubuh dan hal yang lain selama sehari penuh yaitu dari kemunculan fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat memenuhi perintah Allah SWT dengan penuh keikhlasan untuk meraih ridhoNya.

¹¹ *Ibid.*,

¹² Universitas Gadjah Mada, “Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi”, dalam www.luk.tsipil.ugm.ac.id, diakses 22 februari 2018, pukul 07.50 WIB

B. Sistematika Penulisan Skripsi

BAB I Pendahuluan, terdiri dari (a) Latar belakang masalah, (b) Identifikasi dan batasan masalah, (c) Rumusan masalah, (d) Tujuan penelitian, (e) Hipotesis penelitian, (d) Manfaat penelitian, (e) Penegasan istilah yang menegaskan definisi dari variabel-variabel penelitian, secara konseptual dan operasional dan terakhir sistematika penulisan skripsi.

BAB II Landasan Teori, terdiri dari: (a) Deskripsi Teori (b) Penelitian Terdahulu (c) Kerangka Konseptual/Kerangka Berfikir Penelitian.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari: (a) Rancangan Penelitian, meliputi: Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian, (b) Variabel Penelitian, (c) Populasi dan Sampel Penelitian, (d) Kisi-kisi Instrumen, (e) Instrumen Penelitian, (f) Data dan Sumber Data, (g) Teknik Pengumpulan Data, (h) Analisis Data.

BAB IV Hasil Penelitian, terdiri dari: (a) Deskripsi Data, (b) Pengujian Hipotesis.

BAB V Pembahasan, terdiri dari: (a) Pembahasan Rumusan Masalah I, (b) Pembahasan Rumusan Masalah II.

BAB VI Penutup, terdiri dari: (a) Kesimpulan, (b) Implikasi Penelitian, (c) Saran.

Bagian Akhir, terdiri dari: (a) Daftar Rujukan, (b) Lampiran-lampiran.