

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori Rutinitas Puasa Senin Kamis

1. Pengertian Rutinitas

Rutinitas berasal dari kata “rutin” yang dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, “rutin” memiliki dua arti yaitu pertama, kecakapan(kepandaian) yang diperoleh karena telah kerap kali melakukan; kedua, kebiasaan; apa-apa yang biasa dilakukan.¹³

Berdasarkan teori yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa rutinitas yang dimaksud dalam skripsi ini adalah kebiasaan puasa senin kamis yang biasa dilakukan oleh para mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung.

2. Pengertian Puasa

Secara bahasa puasa (*shaum*) pada dasarnya berarti menahan diri dari melakukan suatu perbuatan, baik makan, berbicara maupun berjalan. Sedangkan arti puasa menurut agama adalah bentuk menahan yang khusus pada waktu yang khusus dengan cara yang khusus pula¹⁴.

Kamus bahasa Arab, puasa di sebut “*shaum*” atau “*shiyam*”. Kata tersebut berasal dari kata “*shama – yashuumu – shauman washiyaaman*” (*صَامَ – يَصُومُ – صَوْمًا – وَصِيَامًا*).(Yunus, 224: 1989). Menurut arti bahasa,

¹³ Nur Asri’ul Chusna, *Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap kesehatan Mental Santri Pondok*, Diakses Pada Tanggal 20 Maret 2018

¹⁴ Usamah Abdul Aziz, *Kumpulan Puasa Sunnah dan Keutamaannya berdasarkan Al-quran dan as-Sunnah*, (Jakarta: Darul Haq 2013) hlm.5

Ash-shiam (puasa) artinya *Al-Imzak* yang berarti menahan, maksudnya menahan diri dari melakukan sesuatu. Pengertian tersebut terdapat dalam firman Allah SWT:

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِيَابِسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَابِسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَقَا عَنْكُمْ فَالْتَمَنَ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنْ يَنْبَغُوا وَأَنْبَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَىٰ اللَّيْلِ وَلَا تُبَشِّرُوهُمْ وَأَنْتُمْ عَنْكُمْ فِي الْمَسْجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

“Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar”(Q.S. Al- Baqarah: 187)

Syekh Abdul Qadir Al- Jilani, menerangkan bahwa selain makan syariat puasa juga memiliki makna ruhani yaitu membersihkan semua panca indra dan pikiran dari hal-hal yang di haramkan, selain menahan diri dari perkara-perkara yang dapat membatalkan puasa sebagaimana yang telah di tetapkan dalam syariat itu

Puasa yang diperintahkan, yang dituangkan nashnya dalam Al-Qur’an dan Sunah, berarti meninggalkan dan menahan diri. Dari kata lain 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 (Qardhawi. 2007: 18).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat di simpulkan, bahwa tujuan puasa terletak pada menahan makan dan minum, hubungan seksual, termasuk menahan diri dari segala panca indra kita kepada sesuatu yang kurang baik. Dengan begitu puasa merupakan sebuah tuntutan dari Allah SWT untuk manusia supaya mereka mendidik jiwanya.¹⁵

3. **Macam-macam Puasa**

a. Puasa Fardlu/ Wajib

- 1) Puasa Ramadhan
- 2) Puasa Qadha (mengganti puasa Ramadhan)
- 3) Puasa Nadzar
- 4) Puasa Kifarat (denda karena suatu pelanggaran)

b. Puasa yang Disunnahkan

- 1) Puasa pada bulan Syawal
- 2) Puasa Senin Kamis
- 3) Puasa Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah)
- 4) Puasa ‘Asyura (tanggal 10 Muharram)
- 5) Puasa tiga hari setiap bulan Qomariyah (tanggal 13, 14, 15)
- 6) Puasa Nabi Dawud As
- 7) Puasa pada bulan Sya’ban¹⁶

c. Puasa yang Diharamkan

- 1) Puasa pada dua hari raya

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 6-7

¹⁶ Mustaghfiroh, *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang*, Diakses pada tanggal 20 Maret 2018

- 2) Puasa pada hari Tasyriq
 - 3) Puasa khusus pada hari Jum'at
 - 4) Puasa khusus pada hari Sabtu
 - 5) Puasa sepanjang masa
 - 6) Puasa pada hari yang diragukan
 - 7) Puasa seorang istri tanpa izin suami
 - 8) Larangan *wishal* dalam berpuasa
- d. Puasa yang Dimakruhkan
- 1) Puasa sunnah hari Jum'at saja atau Sabtu saja
 - 2) Puasa yang dapat membuat diri menderita¹⁷

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan ada empat macam puasa yaitu puasa wajib, puasa sunnah, puasa yang diharamkan dan puasa yang dimakruhkan

4. Aturan aturan dalam berpuasa

Secara dzahir puasa memang hanya menahan makan dan minum serta hal-hal yang membatalkan puasa lainnya. Namun di balik itu, sebenarnya hikmah puasa sangatlah luar biasa, puasa mengantarkan seseorang pada derajat takwa yang tidak semua orang mampu menggapainya. Karena derajat takwa merupakan derajat yang tinggi di sisi Allah, bahkan Allah sendiri yang memberikan pahalanya bagi hambanya yang berpuasa. Tapi untuk mencapai derajat takwa dalam

¹⁷ Mustaghfiroh, *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang*, Diakses pada tanggal 20 Maret 2018

berpuasa ada beberapa aturan dalam berpuasa yang harus ditepati bagi orang yang berpuasa. Di antara beberapa aturan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Syarat Sah Puasa

Syarat sah puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang yang hendak melaksanakan puasa. Manakala ketentuan-ketentuan tersebut tidak terpenuhi, maka puasanya dianggap tidak sah. Di antara syarat sah puasa adalah sebagai berikut:¹⁸

- 1) Islam
- 2) Mumayyiz
- 3) Tidak sedang haid atau nifas
- 4) Waktu yang diperbolehkan untuk berpuasa.

b. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang yang sedang menunaikan ibadah puasa. Apabila rukun tersebut tidak ditunaikan maka puasanya tidak sah. Di antara rukun-rukun puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Niat
- 2) Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari

c. Hal-hal yang Membatalkan Puasa

¹⁸ *ibid.*,

Saat berpuasa ada syarat dan rukun yang harus dipenuhi.

Jika syarat dan rukun tersebut tidak terpenuhi maka puasanya menjadi sia-sia (batal). Di antara hal-hal yang membatalkan puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Makan dan minum dengan sengaja
- 2) Haid atau nifas
- 3) Muntah dengan sengaja
- 4) Keluar mani dengan sengaja atau onani
- 5) Bersetubuh
- 6) Gila atau hilang akal

d. Kesunnahan dalam Berpuasa

Agar puasa yang dilaksanakan semakin bermakna dan menambah kesempurnaannya, maka akan lebih baik jika disempurnakan dengan kesunnahan-kesunnahan dalam berpuasa. Di antaranya adalah sebagai berikut:¹⁹

- 1) Mengakhirkan makan sahur
- 2) Menyegerakan berbuka
- 3) Berbuka dengan yang manis-manis
- 4) Meningkatkan amal soleh

e. Tata cara dan adab dalam berpuasa

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berpuasa agar puasa yang dikerjakan tidak kehilangan makna dan pahalanya.

¹⁹ Mustaghfiroh, *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang*, Diakses pada tanggal 20 Maret 2018

Maka orang yang berpuasa harus senantiasa berhati-hati dan berusaha menghindari hal-hal yang dapat menghilangkan pahala puasa, dalam hal ini disebut dengan tata krama. Beberapa tata karma adalah sebagai berikut:

- 1) Menjaga lidah
- 2) Memelihara pandangan mata
- 3) Memelihara telinga
- 4) Memelihara seluruh anggota tubuh dari hal-hal yang tidak sesuai dengan syari'at-Nya
- 5) Makan dan minum secukupnya pada saat sahur dan berbuka²⁰

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang akan memperoleh derajat takwa jika seseorang tersebut mematuhi aturan-aturan dalam berpuasa seperti syarat sahur puasa, rukun puasa, hal-hal yang membatalkan puasa, kesunnahan dalam berpuasa dan tata cara dan adab dalam berpuasa.

5. Pengertian Rutinitas Puasa

Dari pengertian rutinitas dan puasa tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan rutinitas puasa adalah kebiasaan menjalankan puasa yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat dan keikhlasan untuk meraih ridha Allah. Sehingga tujuan

²⁰ Mustaghfiroh, *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang*, Diakses pada tanggal 20 Maret 2018

utama dari berpuasa yakni menjadi tangga takwa bagi orang-orang yang beriman benar-benar terwujud.

6. Puasa Senin Kamis

Puasa senin kamis adalah puasa yang paling sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:²¹

عن أبي هريرة: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يصوم الاثنين والخميس. فقيل: يا رسول الله إنك تصوم الاثنين والخميس؟ فقال (إن يوم الاثنين والخميس يغفر الله فيهما لكل مسلم. إلا متهاجرين. يقول: دعهما حتى يصطلحا (رواه ابن ماجه)²⁰

“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)²²

Puasa senin dan kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi berikut :

“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”. (HR.Muslim).

Hadist yang diriwayatkan oleh muslim tersebut menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi SAW, dipilihnya ia sebagai Nabi

²¹ Usamah Abdul Aziz, *Kumpulan Puasa Sunnah dan Keutamaannya berdasarkan Al-quran dan as-Sunnah*, (Jakarta: Darul Haq 2013) hlm. 85

²² *Ibid.*,

Alloh, dan hari diturunkannya Al-Qur'an. Oleh karenannya Nabi gemar berpuasa di hari senin.

Hari Kamis diucapkan Nabi dalam haditsnya sebagai berikut:

"Dari abu hurairah, bahwa nabi SAW selalu berpuasa senin kamis , lalu ditanyakan: Wahai Rasululloh sesungguhnya engkau selalu berpuasa senin kamis! Beliau Menjawab "sesungguhnya hari senin dan kamis adalah dua hari dimana Alloh mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Alloh berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai". (HR. Ibnu Majjah)

"Pintu-pintu surga di buka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Alloh dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan:"Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai"". (HR. Muslim).

Ditegaskan bahwa hadist tersebut bahwa amal perbuatan manusia akan diperiksa pada dua hari senin dan kamis. Alloh mengampuni setiap muslim pada hari senin dan kamis.

Puasa senin kamis merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasullloh SAW selama hidupnya, Rasululloh tidak pernah meninggalkannya. Hal itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat dalam puasa tersebut.

Usamah pernah bertanya kepada Nabi SAW tentang rahasia dibalik puasa senin kamis ini, maka beliau bersabda, *"Dua hari ini merupakan*

hari-hari ketika amal-amal dibebaskan di hadapan Tuhan semesta alam, dan saya ingin ketika amal saya di bebaskan, saya dalam keadaan berpuasa”

B. Deskripsi Teori Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Dikatakan Gazalba (1987) religiusitas berasal dari kata *religi* dalam bahasa Latin “*religio*” yang akar katanya adalah *religare* yang berarti mengikat. Dengan demikian, mengandung makna bahwa religi atau agama pada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya. Kesemuanya itu berfungsi untuk mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya.²³

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. Pendapat tersebut senada dengan Dister dalam Subandi (1988) yang mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan karena adanya internalisasi agama ke dalam diri seseorang. Mons dkk. (1989) mengartikan keberagamaan

²³ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media 2014), hlm. 167

sebagai keterdekatan yang lebih tinggi dari manusia kepada Yang Maha Kuasa yang memberikan perasaan aman.²⁴

Sementara Shihab (1993) menyatakan bahwa agama adalah hubungan antara makhluk dengan Khalik (Tuhan) yang berwujud ibadah yang dilakukan dalam sikap keseharian. Selanjutnya, Anshori (1980) memberikan arti agama secara detail, yakni agama sebagai suatu sistem *credo* (tata keyakinan) atas adanya Yang Maha Mutlak dan suatu sistem *norma* (tata kaidah) yang mengatur hubungan manusia dengan sesama manusia dan dengan alam sekitarnya, sesuai dengan tata keimanan dan tata peribadatan tersebut.

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia religi berarti kepercayaan kepada Tuhan, yaitu percaya akan adanya kekuatan adikodrati di atas manusia.²⁵

Religius adalah suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*) dan bukan sekedar mengaku punya agama. Yang meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, prngalaman ritual agama, perilaku (moralitas agama), dan sikap sosial keagamaan. Dalam Islam religiusitas dari garis besarnya tercermin dalam pengalaman aqidah, syariah, dan akhlak, atau dalam ungkapan lain: iman, islam dan ihsan. Bila semua

²⁴ *Ibid.*, hlm. 168

²⁵ Dendy Sugiyono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi keempat* (Jakarta: PT Gramedia Utama 2008)

unsur itu sudah dimiliki seseorang maka dia itulah insan beragama yang sesungguhnya.²⁶

Sebagaimana Firman Allah dalam Surat At-Taubat yang artinya:

هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى
الدِّينِ كُلِّهِ ۗ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ

“Dialah yang mengutus Rasul-Nya dengan petunjuk (Al-Quran) dan agama yang benar untuk diunggulkan atas segala agama, walaupun walaupun orang-orang musyrik tidak menyukai (QS At-Taubat: 33)”²⁷

Pengertian religiusitas dalam beberapa pendapat sebagai berikut: dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan beberapa istilah yang saling berhubungan, yaitu: Religi (*religion*, kata benda) agama, kepercayaan, penyembahan, penghambaan, terhadap kekuatan supranatural yang dianggap sebagai Tuhan yang menentukan nasib manusia, suatu ungkapan terlembaga atau formal dari kepercayaan tersebut. Religius (kata sifat) bersifat agamis, berhubungan dengan agama, sesuai dengan prinsip-prinsip suatu agama. Keberagamaan (*religiousness*, kata benda) keadaan atau kualitas seseorang menjadi religious. Religiusitas (*religiosity*, kata benda) ketaatan pada agama atau keberagamaan.²⁸

²⁶ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hal. 132

²⁷ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran (CV. Al Waah: Semarang, 2004), hlm. 259

²⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* edisi Ketiga (Jakarta: Balai Pustaka), hlm. 943-944

Menurut Glock dan Stark dalam Ancok, agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*).²⁹ Menurut Harun Nasution, agama adalah 1) Pengakuan terhadap adanya hubungan manusia dengan kekuatan gaib yang harus dipatuhi. 2) Pengakuan terhadap adanya kekuatan gaib yang menguasai manusia. 3) Mengikat diri pada suatu bentuk hidup yang mengandung pengakuan pada sumber yang berada diluar diri manusia dan yang mempengaruhi perbuatan-perbuatan manusia. 4) Kepercayaan pada suatu kekuatan gaib yang menimbulkan cara hidup tertentu. 5) Suatu sistem tingkah laku (*code of conduct*) yang berasal dari suatu kekuatan gaib. 6) Pengakuan terhadap adanya kewajiban-kewajiban yang diyakini bersumber pada kekuatan gaib. 7) Pemujaan terhadap kekuatan gaib yang timbul dari perasaan lemah dan perasaan takut terhadap kekuatan misterius yang terdapat dalam alam sekitar manusia.³⁰

Menurut Mayer dalam Nashori dan Mucharam, religi adalah seperangkat aturan dan kepercayaan yang pasti untuk membimbing manusia dalam tindakannya terhadap Tuhan, orang lain dan diri sendiri.³¹

Menurut Wiliam James dalam Darajat, agama adalah perasaan dan pengalaman bagi insane secara individual, yang menganggap bahwa

²⁹ Djamaludin Ancok dan Suroso F.N. *Psikologi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar 2004), hlm. 76

³⁰ Nashori dan Mucharam, *Mengembangkan Kreatifitas dalam perspektif Islami*, (Yogyakarta: Menara Kudus, 2002) hlm.12

³¹ Nashori dan Mucharam, *Mengembangkan Kreatifitas....* hlm. 70

mereka berhubungan dengan apa yang dipandanginya sebagai Tuhan.³² Menurut Fluornoy, agama adalah kumpulan keadaan emosi, perasaan dan keinginan yang mempunyai sumber-sumber atau dasar-dasar khusus.³³ Thoules dalam darajat juga menemukan definisi-definisi agama, yang diambilnya 3 definisi dari 48 definisi itu dimana masing-masing definisi itu merupakan suatu segi dari segi-segi agama pribadi, definisi tersebut adalah : 1) Menurut Frazer agama adalah mencari keredaan atau kekuatan yang lebih tinggi dari pada manusia, yaitu kekuasaan yang disangka oleh manusia dapat mengendalikan , menahan atau menekan kelancaran dalam kehidupan manusia. 2) Menurut James Martineau agama adalah kepercayaan kepada hidup yang abadi, dimana diakui bahwa dengan pikiran dan kemauan Tuhan, ala mini diatur dan kelakuan manusia diperbuat. 3) Menurut Mattegart agama adalah suatu keadaan jiwa, atau lebih tepatnya keadaan emosi yang berdasarkan kepercayaan akan keserasian diri kita dengan alam semesta.

Dari ketiga pendapat tentang agama tersebut, maka Thouless menyimpulkan bahwa agama adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya, bahwa sesuatu itu lebih tinggi dari manusia.³⁴

³² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hal. 18

³³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* hlm. 20

³⁴ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hal. 23-24

Religiusitas dalam Nashori dan Mucharam adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya.³⁵

Menurut beberapa ahli di dalam diri manusia terdapat suatu insting atau naluri yang disebut *religious instink*, yaitu naluri untuk meyakini dan mengadakan penyembahan terhadap suatu kekuatan yang ada diluar diri manusia. Naluri inilah yang mendorong manusia melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya religious.

Selanjutnya, dikatakan bahwa beberapa ahli lain tidak menyebut secara langsung bahwa dorongan itu adalah *instink religious*, tetapi mereka berpendapat bahwa naluri atau dorongan untuk mencapai suatu keutuhan itulah yang merupakan akar dari religi. Pruyser mengemukakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk religious atau manusia merupakan makhluk yang berkembang menjadi religious. Jadi, pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang beragama.³⁶

Dari berbagai pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas adalah proses seseorang memahami dan menghayati agama dalam kehidupannya yang mencakup keyakinan, praktik agama, pengalaman, pengetahuan agama dan pengalaman agama pada kehidupannya.

³⁵ Jalaludin H, *Psikologi Agama Memahami Perilaku keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007) hlm. 12

³⁶ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Ar Ruzz Media: 2014), hlm. 169

2. Faktor-faktor Religiusitas

Religiusitas seseorang tidak hanya ditampakkan dengan sikap yang tampak, namun juga sikap yang tidak tampak yang terjadi dalam hati seseorang. Oleh sebab itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang. Faktor-faktor yang sudah diakui bisa menghasilkan sikap keagamaan. Faktor-faktor ini terdiri dari empat kelompok utama pengaruh sosial, berbagai pengalaman, kebutuhan dan proses pemikiran.³⁷

Thouless menyebutkan beberapa faktor yang mungkin ada dalam perkembangan sikap keagamaan akan dibahas secara lebih rinci, yaitu:³⁸

Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial). Faktor sosial dalam agama terdiri dari berbagai pengaruh terhadap keyakinan dan perilaku keagamaan, dari pendidikan yang kita terima pada masa kanak-kanak, berbagai pendapat dan sikap orang-orang di sekitar kita, dan berbagai tradisi yang kita terima dari masa lampau.

- a) Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia (faktor alami). Pada pengalaman ini yang dimaksud faktor alami adalah seseorang mampu menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah karena Allah SWT, misalnya seseorang sedang mengagumi keindahan laut, hutan, pantai dan sebagainya.

³⁷ Thouless Robert H, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 2000) hlm. 29

³⁸ Thouless Robert H, *Pengantar*, ... hlm. 34

- b) Konflik moral (faktor moral), pada pengalaman ini seseorang akan cenderung mengembangkan perasaan bersalahnya ketika dia berperilaku yang dianggap salah oleh pendidikan sosial yang diterimanya, misalnya ketika seseorang telah mencuri dia akan terus menyalahkan dirinya atas perbuatan mencurinya tersebut karena jelas bahwa mencuri adalah perbuatan yang dilarang.
- c) Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif), dalam hal ini misalnya ditunjukkan dengan mendengarkan khutbah di masjid pada hari jumat, mendengarkan pengajian dan ceramah-ceramah agama³⁹

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor religiusitas seseorang dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman keagamaan.

3. Aspek-aspek Religiusitas

Agama merupakan suatu sistem yang tersiri dari beberapa aspek. Daradjat (1993) mengemukakan bahwa agama meliputi kesadaran beragama dan pengalaman beragama. Kesadaran beragama adalah aspek yang terasa dalam pikiran yang merupakan aspek mental dari aktivitas beragama, sedangkan pengalaman beragama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan.⁴⁰

Hurlock (1973) mengatakan bahwa religi terdiri dari dua unsur, yaitu unsur keyakinan terhadap ajaran agama dan unsur pelaksanaan ajaran agama. Spinks (1963) mengatakan bahwa agama meliputi adanya

³⁹ Thouless Robert H, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 2000) hlm. 34

⁴⁰ *Ibid.*

keyakinan, adat, tradisi, dan juga pengalaman-pengalaman individual. Pembagian dimensi-dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark terdiri dari lima dimensi, diantaranya:

a. Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*)

Dimensi keyakinan adalah tingkatan sejauh mana seseorang menerima dan mengkuai hal-hal yang dogmatic dalam agamanya. Misalnya keyakinan adanya sifat-sifat Tuhan, adanya malaikat, surge, para Nabi, dan sebagainya.

b. Dimensi peribadatan atau praktik agama (*the ritualistic dimension*)

Dimensi ini adalah tingkatan sejauh mana seseorang menunaikan kewajiban ritual dalam agamanya. Misalnya menunaikan shalat, zakat, puasa, haji, dan sebagainya.

c. Dimensi feeling atau penghayatan (*the experiential dimension*)

Dimensi penghayatan adalah perasaan keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan seperti merasa dekat dengan Tuhan, tenteram saat berdoa, tersentuh mendengar ayat kitab suci, merasa takut berbuat dosa, merasa senang doanya dikabulkan, dan sebagainya.

d. Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)

Dimensi ini adalah seberapa jauh seseorang mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agamanya terutama yang ada dalam kitab suci, hadits, pengetahuan tentang fiqh, dan sebagainya.

e. Dimensi *effect* atau pengalaman (*the consequential dimension*)

Dimensi pengalaman adalah sejauh mana implikasi ajaran agama memengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sosial. Misalnya mendermakan harta untuk keagamaan dan social, menjenguk orang sakit, mempererat silaturahmi, dan sebagainya.⁴¹

Dari berbagai penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi religiusitas mengarah pada perspektif Islam yang meliputi dimensi keyakinan, peribadatan atau praktik agama atau syariah, pengamalan atau akhlak, penghayatan, dan ilmu.

C. Keterkaitan Antara Rutinitas Puasa Senin Kamis dan Tingkat 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.

Puasa senin kamis adalah puasa yang paling sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW.

تفتح ابواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر فيها لكل عبد لا يشرك بالله شيا
إلا رجل كان بينه وبين أخيه شحنة فيقال انظروا رجل كان بينه وبين أخيه شحنة
فيقال انظروا هذين حتى يصطلحا (رواه مسلم)²²

⁴¹ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Ar Ruzz Media: 2014), hlm. 170

“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”. (HR.Muslim).

Hadist yang diriwayatkan oleh muslim tersebut menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi SAW, dipilihnya ia sebagai Nabi Alloh, dan hari diturunkannya Al-Qur’an. Oleh karenannnya Nabi gemar berpuasa di hari senin.

Hari Kamis diucapkan Nabi dalam haditsnya sebagai berikut:

“Dari abu hurairah, bahwa nabi SAW selalu berpuasa senin kamis , lalu ditanyakan: Wahai Rasulullah sesungguhnya engkau selalu berpuasa senin kamis! Beliau Menjawab “sesungguhnya hari senin dan kamis adalah dua hari dimana Alloh mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Alloh berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai”. (HR. Ibnu Majjah)

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang gemar atau rutin berpuasa di hari senin dan kamis akan lebih meningkatkan tingkat religiusitas atau pemahaman agamanya. Karena seseorang yang rutin berpuasa senin kamis akan lebih bisa mengendalikan emosi, meningkatkan ketakwaan, mengendalikan hawa nafsu dan juga melahirkan rasa takut (*Khauf*). Dengan begitu seseorang yang rutin berpuasa akan lebih sering mendekatkan dirinya kepada Sang Maha Pencipta.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang rutinitas puasa senin kamis terhadap tingkat religiusitas mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung, sejauh sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan tema penelitian ini diantaranya:

1. Ahmad Ahsin Darajat. 2015. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.
2. Mustaghfiroh 2012. Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang.
3. Nur Asri'ul Chusna. 2017. Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Ahsin Darajat tentang *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*. Perbedaan penelitian Ahmad dengan yang akan dilakukan peneliti terlihat variabel penelitian sangat berbeda dengan yang dilakukan peneliti. Variabel bebas penelitian Ahmad adalah keistiqomahan puasa senin kamis sedangkan variabel bebas penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah rutinitas puasa

senin kamis. Variabel tergantung Ahmad adalah kecerdasan emosional sedangkan peneliti tingkat religiusitas.

Penelitian selanjutnya adalah oleh Mustaghfiroh yang berjudul *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang*. Perbedaan penelitian Mustaghfiroh dengan yang akan dilakukan peneliti terlihat variabel penelitian sangat berbeda dengan yang dilakukan peneliti. Variabel bebas penelitian Ahmad adalah intensitas puasa senin kamis sedangkan variable bebas penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah rutinitas puasa senin kamis. Variabel tergantung Mustaghfiroh adalah kecerdasan spiritual sedangkan peneliti tingkat religiusitas.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur yang berjudul *Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Semarang*. Perbedaan penelitian Nur dengan yang akan dilakukan peneliti terlihat variabel penelitian sangat berbeda dengan yang dilakukan peneliti.. Variabel tergantung Nur adalah kesehatan Mental sedangkan peneliti tingkat religiusitas. Subjek penelitian keduanya pun berbeda. Subjek penelitian Nur adalah santri pondok pesantren , sedangkan peneliti adalah mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian yang akan dilakukan dengan judul *Hubungan Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Tingkat Religiusitas Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung* berbeda dengan

penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, baik dari variabel, maupun subjek penelitian

E. Kerangka Berfikir

