

## **URGENSI ILMU PSIKOLOGI DALAM PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI) TERHADAP MOTIVASI IBADAH SISWA**

**Siti Habibah, Maemunah Sa'diyah**  
Universitas Ibn Khaldun Bogor

**ABSTRACT:** *One of the materials contained in Islamic religious education books is a discussion of fasting. Fasting is the main worship which is defined as one of the pillars of Islam that must be done for a Muslim. Basically, fasting in the understanding of students tends to be limited by the terms and harmony in the learning process, while the nature of fasting in the form of appreciation and practice of the values of spirituality and morality gets less attention. So the purpose of this study is to determine the urgency of the development of Islamic Religious Education learning in teaching material "fasting" in the perspective of psychology on the motivation of student worship. This research uses library research method, which is looking for theoretical references that are relevant to the problems found. The results of this study indicate that fasting if carried out sincerely has enormous benefits for the psychology of human life. Among them, fasting is beneficial for mental health, mental calmness, social values, and as an exercise in self-control (Self Control), so that in itself embedded positive qualities from the influence of the implementation of fasting. Therefore, the importance of psychology in developing Islamic religious education learning in fasting teaching materials is to foster student motivation in fasting so as to increase students' love for the implementation of fasting.*

**Keywords:** *Psychology, fasting, motivation for worship.*

### **I. PENDAHULUAN**

Pendidikan Agama Islam merupakan upaya bimbingan terhadap peserta didik agar mereka dapat menguasai serta mengamalkan ajaran agama Islam dan menjadikannya sebagai pedoman hidup (way of life).<sup>1</sup> Dari penafsiran di atas dapat dipahami bahwa pembelajaran pendidikan agama Islam bukan hanya sekedar memberi pengetahuan tentang keagamaan saja, namun harus bisa membiasakan peserta didik taat serta patuh dalam melaksanakan ibadah dan bertingkah laku yang baik dalam kehidupannya.

Tetapi sangat disayangkan pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di Sekolah, hingga kini masih kerap dianggap kurang berhasil dalam membentuk sikap dan perilaku peserta didik dan membangaun moral serta etika bangsa tersebut. Karena sampai saat ini nampaknya permasalahan tersebut menjadi suatu perkara yang belum terpecahkan serta berkesinambungan. perihal ini berlandaskan pada realita yang dapat dilihat bahwa anak pada era saat ini begitu maraknya permasalahan seperti kekerasan, bully, tawuran,

---

<sup>1</sup> Zakiah Daradjat. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : PT Bumi Aksara. 2012. Hal.86.

pergaulan bebas, narkoba serta kasus-kasus lainnya meskipun pembelajaran Agama Islam sudah diberikan kepada peserta didik.<sup>2</sup>

Dari permasalahan di atas maka diperlukan pembenahan pada mata pelajaran pendidikan agama Islam di sekolah, Salah satu cara dalam mengatasi pembenahan tersebut ialah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan agama Islam di antaranya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan agama Islam dengan ilmu psikologi. Menurut pendapat Crow & Crow psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mendalami tentang sikap manusia serta ikatan manusia dengan yang lainnya.<sup>3</sup> Dengan ini seorang pendidik khususnya pendidik PAI harus mempelajari ilmu psikologi secara mendasar, dengan maksud memperoleh pengetahuan tentang berbagai aspek sebagai landasan pokok, terutama untuk mengembangkan materi pembelajaran pendidikan agama Islam.

Salah satu materi yang terdapat dalam buku pendidikan agama Islam adalah pembahasan mengenai puasa. Pada dasarnya puasa dalam pemahaman peserta didik cenderung dibatasi oleh ketentuan syarat dan rukun dalam tataran proses pembelajaran. Konsekuensi dari pemikiran ini menimbulkan kualitas puasa yang kurang sempurna, sebab hanya sekadar memenuhi tuntutan syarat dan rukun dalam tataran legalitas, sedangkan sisi hakikat dari puasa yang berupa penghayatan dan pengamalan dari nilai-nilai spiritualitas dan moralitas kurang mendapatkan perhatian.<sup>4</sup> Atas dasar latar belakang tersebut, maka perlu adanya kajian tentang materi puasa dari sudut pandang psikologi, karena puasa dari sudut pandang psikologi tidak hanya sebatas menahan lapar dan haus dari berbagai makanan dan minuman, melainkan harus disertai upaya pengendalian hawa nafsu supaya tidak terjebak dalam lingkaran dorongan setan.

Hal terpenting yang perlu ditumbuhkan pada peserta didik sebelum melaksanakan ibadah puasa adalah motivasi. Memotivasi para peserta didik untuk berpuasa tidak bisa dilakukan dengan cara paksa melainkan dengan memberikan perhatian ekstra serta memberikan pemahaman kepada peserta didik agar terbiasa dalam berpuasa. Tujuan utama memotivasi peserta didik dalam berpuasa adalah agar dalam diri peserta didik tersebut tumbuh kecintaan terhadap ibadah puasa.<sup>5</sup>

Dari uraian di atas, penulis sangat tertarik untuk memaparkan urgensi ilmu psikologi dalam pengembangan pembelajaran pendidikan agama Islam (PAI) oleh karena itu penulis mengambil judul “URGENSI ILMU PSIKOLOGI DALAM PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI) TERHADAP MOTIVASI IBADAH SISWA ”.

---

<sup>2</sup>Tiara Sukma. *Perlunya Benah Pendidikan Agama Islam Di Sekolah*. [www.kompasiana.com/tia100/\\_5a50ba6216835f181003cb93/perlunya-benah-pendidikan-agama-islam-di-sekolah](http://www.kompasiana.com/tia100/_5a50ba6216835f181003cb93/perlunya-benah-pendidikan-agama-islam-di-sekolah). Diakses pada 03 juli 2020

<sup>3</sup> Safwan Amin. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Aceh : Penerbit Yayasan Pena. 2005. Hal.4.

<sup>4</sup> Abdullah Hadziq. “Puasa Dan Pengembangan Tingkah Laku Positif Perspektif Psikologi”. *Teologia*, vol. 16 no 1, 2005, 158.

<sup>5</sup> Elly Marlina. “Motivasi Berpuasa Ramadhan dan Moralitas Remaja”. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*. Vol.6 no 2, 2012,253.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diungkapkan di atas, maka dapat dijadikan sebagai rumusan masalah yaitu Bagaimana urgensi pengembangan pembelajaran Pendidikan Agama Islam pada materi ajar “puasa” dalam perspektif ilmu psikologi terhadap motivasi ibadah siswa?

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui urgensi pengembangan pembelajaran Pendidikan Agama Islam pada materi ajar “puasa” dalam perspektif ilmu psikologi terhadap motivasi ibadah siswa

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif jenis *library research* atau studi pustaka yakni dengan mencari referensi teori yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan. Penelitian kepustakaan (*library research*) adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku refensi, artikel, jurnal dan catatan lain yang berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan.<sup>6</sup> Menurut Mestika Zed Riset pustaka (*library reseach*) adalah penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya, untuk itu riset pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.<sup>7</sup>

Dalam penelitian kualitatif jenis *library research* atau studi pustaka Untuk mendapatkan data-data yang valid maka diperlukan sumber data penelitian yang valid juga, dalam penelitian ini sumber data yang akan peneliti gunakan adalah

Sumber data primer adalah Data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti yaitu buku-buku yang berkaitan dengan ilmu psikologi, puasa dan motivasi.

Sumber data sekunder adalah data-data yang mendukung data primer. Dalam penelitian ini peneliti yang menjadi sumber data adalah jurnal, artikel, serta situs di internet yang berkenaan dengan judul penelitian.

Adapun Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data penulis menggunakan empat langkah yaitu Pertama menyiapkan alat perlengkapan, Kedua menyusun bibliografi kerja, Ketiga mengatur waktu, Keempat membaca dan membuat catatan penelitian<sup>8</sup>

Dan analisis data dalam penelitian kepustakaan ini peneliti menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. dengan menggunakan model ini aktifitas analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus-menerus sampai merasa cukup. Menurut Kaelan, pada penelitian kepustakaan ini terdapat dua tahap dalam teknik analisis data yaitu. Pertama, pada saat pengumpulan data kemudian dianalisis, hal ini agar lebih menangkap inti dari fokus penelitian yang akan dilakukan melalui sumber-sumber yang

---

<sup>6</sup> Milya Sari. “Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA”. Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA, vol.6 no 1. 2020, 44.

<sup>7</sup> Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2014. Hal.1-2.

<sup>8</sup> Ibid..16-22.

telah dikumpulkan dan terkandung dalam rumusan verbal kebahasaan, proses ini dilakukan aspek demi aspek, sesuai dengan judul penelitian.

Kedua, apabila telah selesai dilakukan proses pengumpulan data itu, selanjutnya menganalisis kembali setelah data terkumpul yang berupa data mentah yang harus ditentukan hubungan satu sama lain. Data yang terkumpul tersebut belum tentu seluruhnya menjawab permasalahan yang dimunculkan dalam penelitian, oleh karena itu perlu dilakukan kembali analisis data yang sudah diklarifikasikan tersebut agar mendapatkan hasil yang maksimal.

### III. KAJIAN TEORI

#### 1. Konsep Ilmu Psikologi

Kata *psychology* berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu (ilmu pengetahuan) dengan demikian psikologi diterjemahkan sebagai ilmu pengetahuan mengenai jiwa manusia atau lebih sering disingkat sebagai ilmu jiwa manusia.<sup>9</sup> Akan tetapi beberapa para ahli ada yang tidak sependapat dengan terjemahan tersebut karena bertitik tolak dari pandangan dualisme manusia yang menganggap manusia itu terdiri dari dua bagian yaitu jasmani dan rohani. Seolah-olah jika kita mendengar kata “ilmu jiwa” maka terbayang yang dipelajari oleh ilmu psikologi hanya suatu yang tidak terlihat pada diri manusia, sedangkan segala sesuatu yang terlihat yang bersifat jasmaniyah pada diri manusia tidak menjadi persoalan. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari manusia. Manusia sebagai suatu kesatuan yang bulat antara jasmani dan rohani, manusia sebagai individu.<sup>10</sup>

Sementara Psikologi diartikan sebagai studi ilmiah tentang proses mental dan perilaku manusia. yang mengacu pada aplikasi pengetahuan berbagai aktivitas manusia yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari seperti kehidupan keluarga, pendidikan dan ketenagakerjaan. Secara lebih luas psikologi mengandung pengertian usaha untuk memahami peran individu dan perilaku sosial.<sup>11</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari lebih dalam mengenai tingkah laku manusia, tingkah laku manusia disini ialah segala kegiatan/tindakan/ perbuatan manusia yang terlihat maupun tidak terlihat, yang disadari maupun tidak disadari. baik secara individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan atau kehidupan sehari-hari.

Ruang lingkup dalam bidang psikologi cukup luas, karena manusia berada dalam berbagai posisi, kondisi dan tahap perkembangan. Oleh sebab itu manusia dapat memperlihatkan karakteristik kegiatan atau perilaku tertentu yang berbeda. Secara garis

---

<sup>9</sup> Purwa Atmaja Prawira. *Psikologi Umum Dengan Perspektif Baru*. Jogjakarta : AR-RUZ MEDIA. 2014. Hal.14.

<sup>10</sup> Ngalm Purwanto. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2014. Hal.1.

<sup>11</sup> Nurussakinah Daulay. *Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta : Penerbit Kencana. 2014. Hal.9.

besar dibedakan menjadi tiga kategori dalam bidang psikologi yaitu psikologi umum, psikologi khusus dan psikologi terapan.<sup>12</sup>

## 2. Konsep Tentang Puasa

Puasa menurut etimologi merupakan terjemahan dari bahasa Arab *shaum* atau *shiyam*. Kata ini berasal dari *shaama- yashuumu- shauman* secara arti kata bermakna menahan. yaitu menahan diri atau membekukan diri dari suatu keadaan.<sup>13</sup> Secara terminologis para ulama mengartikan puasa itu dengan “menahan dan menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa. Seperti makan, minum dan berhubungan suami istri mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan syarat-syarat yang ditentukan.<sup>14</sup>

Adapun menurut Imam Ghazali dalam *Ihya Ulumudin* membuat makna puasa yang agak dalam dengan memperhatikan aspek batiniyah (aspek tasawuf). Atas dasar ini, ia mengkatagorikan puasa menjadi tiga tingkatan, yaitu puasa umum, puasa khusus, dan puasa khusus al-khusus.<sup>15</sup>

Menurut empat Imam Mazhab sepakat berpendapat bahwa puasa Ramadhan hukumnya wajib dilaksanakan oleh setiap muslim yang telah baligh, berakal sehat, suci dari darah haid dan nifas, bermukim (tidak dalam perjalanan jauh, dan sanggup untuk mengerjakannya.<sup>16</sup> Hal ini berdasarkan Firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 183.

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

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu untuk berpuasa sebagaimana telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu agar kamu menjadi orang yang bertaqwa.”(QS. Al Baqarah 183)

Sedangkan puasa yang ideal menurut al Ghazali, adalah menjaga seluruh organ tubuh manusia agar tidak melakukan dosa, dengan cara : (1) tidak melihat apa yang dibenci Allah, (2) menjaga lisan dari berdusta, mengumpat, menyebarkan fitnah, berkata keji dan kasar, (3) mengendalikan pendengaran dari segala sesuatu yang tercela, (4) menjaga kaki dan tangan dari perbuatan yang negatif dan menjaga perut dari makanan dan minuman yang diharamkan,(5) menghindari makan berlebihan, dan (6) menciptakan suasana hati agar selalu berhubungan dengan Allah sesudah berbuka.<sup>17</sup>

## 3. Motivasi Ibadah

Motivasi menurut Mc Donald dalam Wasty Soemanto memberikan pengertian motivasi yakni, suatu perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang ditandai oleh

<sup>12</sup> Nana Syaodih Sukmadinata. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya. 2011. Hal.23.

<sup>13</sup> Irfan Supandi. *Ensiklopedi Puasa*. Solo : Indiva Media Kreasi. 2008. Hal.221.

<sup>14</sup> Amir Syarifuddin. *Garis-Garis Besar Fiqih*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup. 2010. Hal.52.

<sup>15</sup> Irfan Supandi. *Op.cit.* Hal.222-223

<sup>16</sup> Abdullah Zaki Alkaff. *Fiqih Empat Mazhab*. Bandung : Penerbit Hasyimi. 2012. Hal.147

<sup>17</sup> Muhammad Al-Baqir. *Rahasia Puasa Dan Zakat*. Jakarta : PT Mizan Publika. 2015.

dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>18</sup> sedangkan motivasi menurut Wlodkowski adalah sebagai suatu kondisi yang akan menimbulkan perilaku tertentu, dan yang memberi arah serta ketahanan (*persistence*) pada tingkah laku tersebut pengertian ini jelas bernafaskan behaviorisme<sup>19</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian yang diuraikan di atas, dapat dipahami bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang timbul dari dalam diri manusia secara sadar atau tidak sadar untuk membangkitkan aktivitasnya dan menimbulkan tingkah laku yang baik untuk mencapai tujuan yang direncanakannya.

Adapun Fungsi motivasi menurut Hamalik yang dikutip oleh Kompri diantaranya:

- a. Mendorong timbulnya suatu sikap atau perilaku. Dengan adanya motivasi maka akan timbul suatu perbuatan seperti belajar.
- b. Motivasi berfungsi sebagai pengarah, yaitu mengarahkan perbuatan yang baik untuk menggapai tujuan pendidikan yang diinginkan.
- c. Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Yakni besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.<sup>20</sup>

Sementara macam-macam motivasi menurut Syaiful Bahri Djamarah terbagi menjadi dua yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang sudah ada pada diri seseorang tanpa dirangsang dari luar. Karena setiap orang terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang datang karena terdapatnya perangsangan dari luar. Motivasi ekstrinsik ini dibutuhkan supaya peserta didik mau belajar untuk menggapai tujuan pendidikannya.<sup>21</sup>

Motivasi ibadah menurut Hasanlanggung adalah dorongan seseorang untuk tunduk, patuh, berserah diri hamba kepada Allah SWT. Dengan mengerjakan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.<sup>22</sup>

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi ibadah terbagi menjadi dua yaitu faktor intern dan faktor ekstren.<sup>23</sup>

- a. Faktor Intern, yaitu faktor yang terdapat dalam diri manusia diantaranya kebutuhan manusia akan agama yaitu kebutuhan manusia akan pedoman hidup yang dapat menunjukkan jalan ke arah kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- b. Faktor Ekstern, yaitu faktor yang terdapat di luar pribadi seseorang dan merupakan stimulus yang terbentuk dan mengubah motivasi beribadah, faktor ini dapat dilihat dari tiga sisi yaitu dari Lingkungan keluarga, Lingkungan institusional dan Lingkungan Masyarakat

<sup>18</sup> Kompri. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya. 2016. Hal.2

<sup>19</sup> Eveline Siregar dan Hartini Nara. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Bogor:Penerbit Ghalia Indonesia. Hal.49

<sup>20</sup> Kompri. Op.cit.Hal: 5.

<sup>21</sup> Syaiful Bahri Djamarah. *Psikologi Belajar*. Pt Rineka Cipta. 2011. Hal.149-152

<sup>22</sup> Muhammad Siril Wafa. Skripsi. "*Motivasi Beribadah dan Prilaku Sosial Jama`ah Lansia IPKA (Ikatan Pensiunan Kementrian Agama)*". Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negri (IAIN) Salatiga. 2016, 25.

<sup>23</sup> Indah Kusuma. Skripsi. "*Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Terhadap Motivasi Beribadah Siswa*". Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009, 35-37.

#### IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Puasa merupakan salah satu ibadah pokok yang ditetapkan sebagai rukun Islam. Karena puasa merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sehingga individu yang berpuasa akan dididik untuk selalu bertaqwa kepada-Nya dimanapun ia berada. Untuk mencapai derajat takwa tersebut maka kita dapat melakukannya dengan cara memotivasi individu agar dapat menjalankan ibadah puasa dengan benar, sebab tujuan utama memotivasi dalam berpuasa adalah untuk menambah kecintaan kita terhadap pelaksanaan ibadah puasa.

Berkembangnya nilai religius tentu diharapkan oleh semua kaum yang memiliki agama, karena agama diyakini sebagai puncak kebenaran dalam kehidupan. Menanamkan nilai-nilai universal dalam ajaran agama akan memiliki solusi yang tepat terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi manusia.<sup>24</sup> Untuk menanamkan nilai-nilai universal dalam ajaran agama maka diperlukannya pengembangan pembelajaran pada materi ajar puasa untuk menghadapi permasalahan psikologi manusia, karena puasa bukan hanya ibadah yang mengharuskan seseorang untuk menahan lapar, dahaga, dan nafsu seksual saja. Namun, puasa juga bermanfaat secara psikologi. Adapun puasa dalam psikologi diantaranya sebagai berikut :

##### **Puasa dan kesehatan mental**

Kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan dalam meningkatkan kemampuan, bakat serta pembawaan yang terdapat dalam diri sendiri dengan semaksimal mungkin, sehingga menimbulkan kebahagiaan pada diri sendiri dan orang lain, serta terbebas dari gangguan atau penyakit jiwa.<sup>25</sup> Sepanjang hidupnya manusia senantiasa mengalami banyak keadaan yang berbeda-beda. Di antaranya sehat dan sakit, kaya dan miskin kebahagiaan dan kesengsaraan, kemudahan dan kesulitan, serta banyak hal-hal lainnya yang saling bertentangan. Tingkatan dan malapetaka yang mengenai tiap manusia pada ekspedisi hidupnya bila tidak dilatih kesabarannya hendak menimbulkan datangnya penyakit mental dalam diri manusia.

Menurut informasi data dari *World Health Organization* (WHO), masalah gangguan kesehatan jiwa di seluruh dunia sudah menjadi masalah yang sangat serius. *World Health Organization* (2001) memperkirakan terdapat 450 juta orang di dunia yang mengalami gangguan kesehatan jiwa.<sup>26</sup> Maka di sini Terapi penyakit mental dapat dilakukan dengan cara berpuasa. sebab dengan berpuasa, akan merasakan hidupnya dalam keadaan isolasi diri, yang mana dia akan membuat tubuh seseorang beristirahat dari seluruh penderitaan yang dirasakannya. Serta supaya kuat dalam menanggung bebab-

---

<sup>24</sup> Maemunah Sa'diyah. "Kontektualisasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pembelajaran Berkebudayaan Vertikal Berbasis Madrasah". *Attadib Journal Of Elementary Education*, vol.3 no 2,2019,12.

<sup>25</sup> Rosyidin. Skripsi. "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Mts Al-Kairiyah Kedoya Selatan Jakarta Selatan". Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah. 2011,21.

<sup>26</sup> Wawan Susetya. *Keajaiban Puasa Senin Kami.*, Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer. 2015. Hal.127.

beban kehidupan sehingga mewujudkan ketentraman batin untuk dirinya, dan membuat kehidupan terasa aman dan nyaman.

Tentang kesehatan mental orang berpuasa, seorang ilmuwan psikiater Dr. E.A. Moras meneliti seorang pasien perempuan mengidap penyakit mental selama lebih dari delapan bulan dan ketika disuruh berpuasa ternyata mengalami perbaikan kondisi mental dan bahkan dinyatakan sembuh setelah berpuasa selama lima minggu. Lantas psikiater Dr. E.A. Moras bersama pakar syaraf meneliti perempuan yang sembuh itu, ternyata di dalam otaknya terdapat sel yang disebut "*neuroglial cells*" yang berfungsi sebagai pembersih dan penyehat otak. Nyatanya kala berpuasa sepanjang lima pekan sel-sel neuron yang mati ataupun sakit "dimakan" oleh sel-sel neuroglial.<sup>27</sup>

Adapun Dr. Otto Buchinger dan kawan-kawan di klinik dekat Pymont, Jerman, telah banyak menyembuhkan pasien dengan terapi puasa. Tentu, sang dokter bukan saja menghadapi para pasien yang terjangkit penyakit kejiwaan saja, tetapi juga meliputi penyakit fisik atau jasmaniya. Penggabungan penyembuhan penyakit fisik dan jiwa tersebut, akhirnya dikenal sebagai Terapi Psiko-Fisio. Caranya, yakni dengan merawat pasien secara medis selama sekitar dua sampai empat pekan dengan menjalankan puasa secara ketat, ternyata hasilnya sangat menggembirakan. Banyak pasien yang menderita berbagai penyakit-seperti penyakit kardiovaskuler, ginjal, kanker, hipertensi, depresi, diabetes, maag dan insomania dan sebagainya-dapat disembuhkan. Selain itu, juga bagi penderita kejiwaan atau terganggu mentalnya kebanyakan dari mereka telah pulih, normal kembali dan merasa lebih bergairah untuk hidup.<sup>28</sup>

Jika dilihat dari hasil penelitian di atas menurut penulis pelaksanaan ibadah puasa dapat dijadikan atau dipakai sebagai sarana terapi untuk penyembuhan penyakit mental. Karena dengan berpuasa akan membuat tubuh seseorang beristirahat dari seluruh penderitaan yang dirasakannya sehingga dapat membangkitkan energi mental seseorang, dan orang tersebut kehidupannya akan lebih bersemangat, percaya diri, dan optimistis serta bersikap pantang mundur untuk mencapai prestasi atau kesuksesan yang diridhai Allah SWT.

### **Puasa dan ketenangan jiwa**

Dalam kehidupan sehari-hari seakan-akan tidak pernah luput dari bermacam tekanan yang membuat pikiran menjadi rumit. Rasa cemburu, tekanan jiwa, frustrasi, pesimis, serta amarah, menjadikan akal sehat kita terganggu. Sebab ketidakstabilan emosi bisa menjadikan otak kita sakit serta kehidupan juga tidak menggapai kepada kebahagiaan. Tetapi, bila pikiran kita tenang serta senantiasa berpikir positif maka hidup kita tentu akan bahagia. Oleh karena itu, supaya energi positif mudah menjalar ke dalam diri manusia maka pikiran kita harus rileks dan tenang. Dengan ini ketenangan jiwa hanya

---

<sup>27</sup> Fatimahhakki Salsabela. *Kesehatan Jiwa Orang Berpuasa*.  
<https://analisdaily.com/berita/arsip/2017/6/12/360690/Kesehatan-Jiwa-Orang-yang-Berpuasa/>.  
Diakses pada 24 juli 2020,

<sup>28</sup> Wawan Susetya. Op.cit. hal. 130.



akan kita miliki jika kita dekat dan selalu mengingat Allah. sebagaimana firman Allah dalam (Q.S. Ar-raad : 28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) wahai orang-orang yang beriman dan hati mereka akan menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati jadi tenteram. (Q.S. Ar-raad: 28)

William James, seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan bahwa tidak ada keraguan lagi, tetapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini, karena antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai.<sup>29</sup>

Puasa merupakan sarana yang tepat dalam mendekatkan diri kepada Allah, karena puasa dapat meningkatkan ketakwaan seseorang kepada-Nya. orang yang berpuasa akan merasakan jiwa yang lega, pikiran yang stabil dan tenang sebab tujuan dari puasa ialah agar ibadahnya diterima oleh Allah, dia akan senantiasa berupaya untuk melaksanakan perintah-Nya dan menghindari seluruh larangan-Nya, serta salah satu aspek yang bisa menentramkan jiwa manusia ialah dengan menahan diri dari makan. Karena makanan yang kita konsumsi terkadang berpotensi sebagai pemicu *mood* yang tidak menentu, sehingga mudah marah, emosi dan reaktif dalam bersikap.

Zakiah Daradjat menilai pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa (mental) dan dapat pula mengembalikan jiwa bagi orang yang gelisah. Beribadah dalam ajaran Agama Islam meliputi shalat, puasa, zakat, haji dan lainnya. Bila dilihat ibadah puasa memberikan ketenangan kepada orang-orang yang berpuasa. Jika ketenangan jiwa sudah tercipta maka hikmah dari ibadah puasa itu menciptakan kesehatan jiwa.<sup>30</sup>

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Javanbakht tentang hubungan antara puasa di bulan Ramadhan dan kesehatan jiwa di berbagai wilayah di Eropa. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat depresi, kecemasan, obsesi, terlalu sensitif, fobia, susah tidur (*insomnia*), dan ketakutan yang berlebihan (*paranoid*) lambat-laun sembuh dikala berpuasa.<sup>31</sup>

Dari pemaparan diatas menurut pendapat penulis puasa merupakan sarana yang tepat untuk menenangkan jiwa, karena puasa dapat meningkatkan kesabaran dalam menghadapi cobaan, selalu berusaha menahan amarah dan menumbuhkan sifat pemaaf

<sup>29</sup> Askolan Lubis. "Peran Utama dalam Kesehatan Mental". Jurnal Ihya Al-Arabiyah, vol.6 no 2. <https://media.neliti.com/media/publications/265483-peran-agama-dalam-kesehatan-mental-e936be65.pdf>. (di unduh pada 01 agustus 2020), 280.

<sup>30</sup> Zakiah Daradjat. *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Cv Ruhama.1996. hal. 18-33

<sup>31</sup> Liza Fathiariani. *Puasa Sebagai Terapi Jiwa*. <https://aceh.tribunnews.com/2013/07/24/puasa-sebagai-terapi-jiwa?page=2>. di akses pada 01 agustus 2020

kepada orang lain serta tidak ingin membalas perbuatannya sehingga akan menghasilkan jiwa yang lega, pikiran yang stabil dan tenang sebab tujuan dari puasa ialah agar ibadahnya diterima oleh Allah SWT, jika ketenangan jiwa sudah tercipta maka senantiasa akan selalu berpikir positif, dan hiduppun tentu akan bahagia.

### **Puasa dan pengendalian diri**

Pengendalian diri merupakan menahan serta melindungi diri dari suatu perbuatan yang bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Pengendalian diri dapat dicapai dengan mencurahkan seluruh usaha, kekuatan serta keahlian dengan serius dalam menahan dan melindungi diri dari musuh yang terdapat pada diri manusia seperti yang disebabkan oleh hawa nafsu yang hendak menjerumuskan manusia dari perbuatan terpuji.<sup>32</sup>

Manusia ialah makhluk yang di ciptakan oleh Allah SWT, dan merupakan ciptaan yang paling akhir jauh setelah Dia menciptakan alam semesta dan isinya, serta para malaikat dan jin, walaupun demikian, nyatanya Allah SWT mengamanahkan manusia menjadi khalifah dimuka bumi.<sup>33</sup> hal ini berdasarkan pada firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 30.

Salah satu pertimbangan manusia menjadi khalifah di mukabumi ialah karena manusia diberikan akal, kemampuan berfikir, serta nafsu. Tetapi sangat disayangkan nafsu dan syahwat manusia terkadang sangat sulit untuk dikendalikan. Sebab nafsu dan syahwat senantiasa mengajak manusia ke arah keburukan. Hal ini berdasarkan Firman Allah S.W.T

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

Artinya: karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan,( Al-Qur`an dan terjemah Q.S Yusuf (12):53)

Supaya manusia dapat menaklukkan hawa nafsu, maka disyariatkan untuk melaksanakan ibadah puasa, sebab dalam ibadah puasa terdapat unsur latihan untuk seseorang berbuat sabar, taat, dan mengendalikan diri dari berbagai kemungkinan yang bisa menjebak manusia dalam perbuatan dosa dan maksiat.

Pemuda adalah penopang dan pilar yang kokoh untuk masyarakat ataupun bangsa. Bung Karno pernah berkata, “Berikan aku 1000 orang tua, niscaya akan kucabut semeru dari akarnya, berikan aku 1 pemuda, niscaya akan kuguncangkan dunia”.<sup>34</sup> Dari kalimat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa alangkah pentingnya keberadaan generasi muda. Karena dengan para pemuda, kebangkitan suatu umat akan tegak. Mereka adalah masa kini yang cerdas dan masa depan yang gemilang. Namun salah satu problematika terbesar yang harus mereka hadapi adalah nafsu seksual yang mencapai puncaknya pada diri

<sup>32</sup> Chairul Hana Rosita.Skripsi. “*Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*”. Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.2009, 2.

<sup>33</sup> Ahmad Sarwat. *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan*. Jakarta : Penerbit Kalil. Hal.18.

<sup>34</sup> Elly Hasan Sadeli dan Eko Priyanto. “*Peranan Hizbul Wathan Dalam Membentuk Semangat Nasionalisme Siswa Smp Muhammadiyah 1 Purwokerto*”. Makalah disampaikan pada Seminar Nasional dengan tema “Pengembangan Sumberdaya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal” Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2019. 261.

pemuda maupun pemudi. Tubuh mereka pada fase ini mengalami perubahan fisiologis yang bermacam-macam. Seperti bertambahnya gejala nafsu seksual, banyak memikirkan seks dan cara melampiaskannya.

Dalam menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah Saw menganjurkan untuk para pemuda yang belum mampu menikah agar berpuasa supaya dapat membantu mereka dalam mengontrol nafsunya. Nabi SAW bersabda

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضَى لِّلْبَصَرِ وَأَحْسَنُ لِّلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

“Wahai para pemuda, barang siapa yang sudah mampu menikah, maka menikahlah. Karena menikah itu lebih dapat menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan. Barang siapa yang belum mampu menikah, maka hendaknya dia puasa karena puasa itu pemutus syahwatnya.” (Shahih Al-Bukhari hadits nomor 5066)

Dari hadis tersebut dapat disimpulkan bahwa jika seseorang sudah memiliki kemampuan untuk menikah, berupa nafkah lahir batinnya, pernikahan adalah jalan terbaik bagi permasalahan yang dihadapinya. Tetapi jika tidak memiliki kemampuan tersebut maka ia harus berpuasa. Karena puasa adalah sebaik-baik perlindungan baginya dari penyimpangan, dan perisai yang menjaganya dari terjerumus dalam hasutan syaitan

Berdasarkan kajian lapangan yang dilakukan oleh Dr. Canman di Universitas Parenstoon, Amerika, ditegaskan tidak menurunnya *tensi* keinginan dan obsesi serta tidak terkendalinya kontrol diri dan kontrol syahwat, dapat menambah perasaan sedih, drop, perasaan-perasaan putus asa, dan kecewa. Hal ini adalah faktor yang memperkuat betapa pentingnya puasa dalam melatih manusia untuk bisa mengendalikan syahwat dan keinginan instingnya. karena puasa dapat membunuh perasaan drop (stress) serta sedih.<sup>35</sup>

Aspek pengendalian diri dari puasa ini dapat dijelaskan dengan teori psiko analisa Sigmud Freud Menurut Freud, struktur kepribadian yang terbagi atas id, ego dan super ego memiliki fungsi-fungsi yang spesifik dalam menghandle suatu keinginan individu. Adapun aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa antara lain adalah Puasa untuk meredam amarah atau kesehatan emosional, Puasa Melatih Kesabaran, Puasa Meningkatkan Kecerdasan Emosional, Puasa Untuk Membentuk Kematangan diri.<sup>36</sup>

Oleh karena itu menurut penulis seseorang yang melaksanakan ibadah puasa dengan ikhlas akan merasa dekat dan merasa pada tiap waktu selalu diawasi oleh Allah S.W.T. Sehingga ia dapat mengendalikan dirinya dari dorongan yang datang dari dalam dirinya ataupun yang datang dari luar seperti apabila seseorang berniat untuk melakukan perbuatan yang buruk, maka ia akan selalu ingat bahwa ia sedang berpuasa dan apabila ada seseorang yang menyakiti hatinya atau merugikan pribadinya, maka ia akan bersabar karena puasa dapat melatih diri agar terhindar dari penyakit hati sehingga keinginannya

<sup>35</sup> Ubaidillah Saiful Akhyar. *Dahsyatnya Terapi Puasa*. Jakarta : Nakhlah Pustaka. 2013. Hal.67.

<sup>36</sup> Chairul Hana Rosita. Skripsi. “*Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*”. Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2009, 84.

melakukan perbuatan tercela dan maksiat dapat dihindari dan menjadikan konsisten terhadap perilaku terpuji.

### **Puasa dan nilai sosial**

Puasa tidak hanya sebatas menggugurkan kewajiban dalam beribadah saja. Melainkan, dari puasa tersebut berdampak positif bagi kehidupan sosial seseorang, seperti menumbuhkan sikap saling tolong-menolong, bersedekah, kasih sayang, dan persaudaraan antar sesama manusia yang semakin erat. karena puasa memberikan pengalaman langsung tentang keadaan dan penderitaan yang dialami oleh kaum fakir miskin. sehingga puasa dapat menumbuhkan kesadaran bahwa kita semua adalah sama-sama makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT, di mana yang membedakannya hanyalah ketaqwaan kepada-Nya. Oleh karena itu maka akan tumbuh sifat untuk saling menghargai kepada sesama makhluk-Nya.

Sebagai realisasi dari pengalaman puasa tersebut maka setiap individu pada bulan ramadhan diwajibkan membayar zakat fitrah sebanyak 2,5 kg beras untuk dibagikan kepada fakir miskin dan yang berhak mendapatkannya. Allah S.W.T mewajibkan zakat fitrah pada bulan ramadhan untuk membersihkan jiwa yang berpuasa dari perkataan tidak berguna serta menjadi makanan bagi kaum fakir miskin yang di maksudkan agar tidak ada manusia yang sedih dan merasa lapar.

Puasa dapat menciptakan solidaritas dan ukhuwah yang tinggi karena berdasarkan iman di antara mereka. sebab puasa dapat mendidik individu bahwa kehidupan di dunia itu tidak selamanya sejahtera. Oleh karena itu individu yang selalu berpuasa akan melatih dirinya supaya merasakan hidup sebagai seorang fakir dan miskin yang dalam kehidupannya kadangkala makan, dan kadangkala tidak sama sekali sehingga menumbuhkan rasa empati, mampu, mengerti, memahami, menghayati, dan merasakan, apa yang dialami oleh orang lain, menempatkan diri ke posisi orang lain. Maka individu yang menghadapi kehidupan di hari itu, ia akan merasakan psikologis yang lebih lapang, bersikap lebih toleran dan tolong menolong, lebih mampu beradaptasi dengan alam sekitarnya, serta lebih mampu menahan berbagai interaksi dan pembicaraan sesama manusia.

### **Urgensi Pengembangan Materi Puasa dengan Ilmu Psikologi terhaap Motivasi Ibadah Siswa**

Pendidikan agama Islam merupakan salah satu bidang studi pokok yang harus dipelajari oleh peserta didik, karena, pendidikan agama Islam bukan hanya sekedar memberi pengetahuan tentang keagamaan saja, namun harus bisa membiasakan peserta didik taat serta patuh dalam melaksanakan ibadah dan bertingkah laku yang baik dalam kehidupannya.

Pada dasarnya puasa dalam pemahaman peserta didik cenderung dibatasi oleh pengertian, syarat dan rukun dalam tataran proses pembelajaran. Konsekuensi dari pandangan ini memunculkan kualitas puasa yang kurang ideal, karena hanya sekedar memenuhi tuntutan pengertian, syarat dan rukun dalam tataran legalitas, sementara sisi hakikat dari puasa yang berupa penghayatan dan pengamalan dari nilai-nilai spiritualitas

dan moralitas kurang mendapatkan perhatian.<sup>37</sup> Atas dasar latar belakang tersebut, maka perlu adanya kajian tentang materi puasa dari sudut pandang psikologi.

Salah satu cara menerapkan kajian tentang materi puasa dari sudut pandang psikologi dengan mengembangkan bahan ajar tentang materi tersebut. Pentingnya ilmu psikologi dalam pengembangan pembelajaran pendidikan agama Islam pada materi puasa ialah karena puasa dapat meningkatkan keseharan mental, ketenangan jiwa, dan mengendalikan diri dari berbagai hawa nafsu. Sebab pada umumnya adanya berbagai macam penyakit yang menimpa manusia yaitu banyak disebabkan oleh keresahan, kegelisahan, stres berat, amarah yang menjadikan kesehatan mentalnya terganggu. Karena ketidakstabilan emosi bisa menjadikan jiwa kita sakit sehingga kehidupan juga tidak menggapai kepada kebahagiaan. Tetapi, jika pikiran kita tenang serta senantiasa berpikir positif maka hidup kita tentu akan bahagia sehingga mendapatkan ketenangan jiwa yang sempurna. yang pada akhirnya akan mencapai kondisi psikologis yang bahagia, nyaman, damai dan memiliki kesehatan mental yang sempurna

Tidak hanya itu puasa juga dapat menciptakan solidaritas dan ukhuwah yang tinggi karena puasa dapat mendidik manusia secara langsung agar merasakan hidup sebagai seorang fakir dan miskin yang dalam kehidupannya kadangkala makan, dan kadangkala tidak sama sekali sehingga menumbuhkan rasa empati, mampu, mengerti, memahami, menghayati, dan merasakan apa yang dialami oleh orang lain. Jadi peserta didik yang berpuasa di hari itu akan menghadapi kehidupan seperti yang dirasakan fakir miskin di hari itu, karena menahan lapar dan haus sehingga ia akan merasakan psikologis yang lebih lapang, bersikap lebih toleran dan tolong menolong, lebih mampu beradaptasi dengan alam sekitarnya, serta lebih mampu menahan berbagai interaksi dan pembicaraan sesama peserta didik lain.

Hal terpenting yang perlu ditumbuhkan pada peserta didik sebelum melaksanakan ibadah puasa adalah motivasi. Memotivasi para peserta didik untuk berpuasa tidak bisa dilakukan dengan cara paksa melainkan dengan memberikan perhatian ekstra serta memberikan pemahaman tentang materi puasa dalam perspektif psikologi kepada peserta didik bahwa puasa tidak hanya sebatas menahan lapar dan haus serta berhubungan suami istri saja tetapi sangat baik dalam kesehatan psikologi manusia. Tujuan utama memotivasi peserta didik dalam berpuasa adalah agar dalam diri peserta didik tersebut tumbuh kecintaan terhadap ibadah puasa.<sup>38</sup>

Purwanto mengemukakan bahwa aspek-aspek dalam motivasi terbagi menjadi tiga di antaranya: Menggerakkan, mengarahkan dan menopang

1. Menggerakkan, Maksud dari menggerakkan di sini ialah memberikan pemahaman mengenai motivasi ibadah puasa agar dapat menjalankan ibadah puasa sesuai dengan perintah Allah.

---

<sup>37</sup> Abdullah Hadziq. "Puasa Dan Pengembangan Tingkah Laku Positif Perspektif Psikologi". Teologia, vol. 16 no 1, 2005. 158.

<sup>38</sup> Elly Marlina. *Motivasi Berpuasa Ramadhan dan Moralitas Remaja*. Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies. Vol.6 no 2. 2012.253.

2. Mengarahkan atau menyalurkan tingkah laku, Dalam hal ini tingkah laku individu diarahkan terhadap sesuatu yang baik. Maksud dari mengarahkan di sini yaitu individu diberikan motivasi dalam ibadah puasa. karna pada dasarnya puasa dapat mengendalikan diri manusia sehingga tingkah laku manusia akan terbiasa dengan tingkah laku yang baik.
3. Menopang, Untuk menjaga tingkah laku manusia maka lingkungan sekitar harus berperan untuk dapat menguatkan intensitas dan arah, dorongan-dorongan, serta kekuatan individu. Maksud dari menopang di sini yaitu lingkungan sekitar berperan penting dan harus aktif dalam proses penyampaian dalam pemberian motivasi ibadah puasa<sup>39</sup>

Dari aspek-aspek tersebut motivasi puasa dapat dilakukan dengan cara menggerakkan, mengarahkan dan menopang siswa, Karena jika seseorang sudah mempunyai motivasi ibadah puasa yang tinggi maka akan tumbuh kecintaannya terhadap pelaksanaan puasa tersebut sehingga puasanya akan terlaksana dengan baik sesuai perintah Allah S.W.T. dan akan merasakan hikmahnya yang begitu banyak

## V. SIMPULAN

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya ilmu psikologi dalam pengembangan pembelajaran Pendidikan Agama Islam pada materi puasa, karena materi puasa bukan hanya berisikan tentang pengertian, macam-macam puasa, serta syarat dan rukun saja, tetapi perlu adanya kajian puasa dalam aspek psikologi. Puasa dalam perspektif psikologi di antaranya dengan berpuasa dapat meningkatkan kesehatan mental, ketenangan jiwa, mengendalikan diri dari berbagai hawa nafsu dan menciptakan nilai sosial yang tinggi.

Adapun keterkaitan antara puasa dengan kesehatan mental, ketenangan jiwa, mengendalikan diri dan nilai sosial yaitu manusia dituntut untuk dapat mengendalikan diri dari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Karena jika kebiasaan buruk yang sudah dilakukan secara terus menerus sangat sulit untuk diubah tanpa melalui latihan, sebab kebiasaan memiliki akhlak yang buruk itu akan mendatangkan kehidupan yang gelisah, stres berat, marah, serakah, dengki, riya`, takabur, emosi yang menjadikan kesehatan mentalnya terganggu. Akibat dari ketidakstabilan emosi tersebut dapat menjadikan jiwanya sakit serta kehidupan juga tidak menggapai kepada kebahagiaan, yang pada akhirnya akan menimbulkan tindakan tidak terpuji seperti, kekerasan, bully, tawuran, pergaulan bebas, narkoba dan kasus lainnya.

Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan berpuasa karena puasa dapat melatih seseorang dalam mengendalikan hawa nafsunya agar terhindar dari penyakit hati. Jadi apabila seseorang berniat untuk melakukan perbuatan yang buruk, maka seseorang tersebut akan ingat bahwa ia sedang berpuasa, keinginannya melakukan perbuatan tercela dan maksiat dapat dihindari dan menjadikan konsisten terhadap perilaku terpuji sehingga akan melahirkan kejujuran, keikhlasan, dan kesabaran dalam diri manusia yang pada

---

<sup>39</sup> Ibid., hal 258.

akhirnya akan mencapai kondisi psikologis yang bahagia, nyaman, damai, jiwa yang tenang dan memiliki kesehatan mental yang sempurna

Oleh karena itu agar siswa lebih termotivasi dalam melaksanakan ibadah puasa, maka diberikan perhatian ekstra dan memberikan pemahaman tentang materi puasa dalam perspektif psikologi. Karena puasa tidak hanya sebatas menahan lapar dan haus serta berhubungan suami istri saja tetapi sangat bermanfaat dalam kesehatan psikologi manusia. Jadi jika seseorang sudah mempunyai motivasi ibadah puasa yang tinggi maka akan tumbuh kecintaannya terhadap pelaksanaan ibadah puasa tersebut sehingga puasanya akan terlaksana dengan baik sesuai dengan perintah Allah S.W.T. dan akan merasakan hikmahnya yang begitu banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, Ubaidillah Saiful. (2013). *Dahsyatnya Terapi Puasa*. Jakarta : Nakhlah Pustaka.
- Al-Baqir, Muhammad. (2015). *Rahasia Puasa Dan Zakat..* Jakarta : PT Mizan Publika.
- Alkaff, Abdullah Zaki. (2012). *Fiqih Empat Mazhab*. Bandung : Penerbit Hasyimi.
- Amin, Safwan. (2005). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Aceh : Penerbit Yayasan Pena.
- Daulay, Nurussakinah. (2014). *Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta : Penerbit Kencana.
- Daradjat, Zakiah. (2012). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Daradjat, Zakiah. (1996). *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Cv Ruhama.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2011). *Psikologi Belajar*. Pt Rineka Cipta.
- Fatimahhakki Salsabela, (2017). *Kesehatan Jiwa Orang Berpuasa*. <https://analisdaily.com/berita/arsip/2017/6/12/360690/Kesehatan-Jiwa-Orang-yang-Berpuasa/>. Diakses pada 24 juli 2020
- Hadziq, Abdullah. (2005). Puasa Dan Pengembangan Tingkah Laku Positif Perspektif Psikologi. *Teologia*, 16(1) :153-170 [http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/22/jtptiain-gdl-jou-2005-abdullahha-1051-8\\_Puasa-u.pdf](http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/22/jtptiain-gdl-jou-2005-abdullahha-1051-8_Puasa-u.pdf). (di unduh pada 12 mei 2020).
- Kompri. (2016). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.

- Kusuma, Indah. (2009) *Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Terhadap Motivasi Beribadah Siswa*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta (Skripsi).
- Lubis, Askolan. (2016). Peran Utama dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ihya Al-Arabiyyah*, 276-283. <https://media.neliti.com/media/publications/265483-peran-agama-dalam-kesehatan-mental-e936be65.pdf>. (di unduh pada 01 agustus 2020).
- Marlina, Elly. (2012). Motivasi Berpuasa Ramadhan dan Moralitas Remaja. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*. 6(2):249-265. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/idajhs> (di unduh 01 agustus 2020)..
- Prawira, Purwa Atmaja, 2014. *Psikologi Umum Dengan Perspektif Baru*. Jogjakarta : AR-RUZ MEDIA
- Purwanto, Ngalm. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rosita, Chairul Hana.(2009). *Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*. Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta (Skripsi).
- Rosyidin. (2011). *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Mts Al-Kairiyah Kedoya Selatan Jakarta Selatan*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah. (Skripsi).
- Sadeli, Elly Hasan dan Priyanto, Eko. (2019). *Peranan Hizbul Wathan Dalam Membentuk Semangat Nasionalisme Siswa Smp Muhammadiyah 1 Purwokerto*. Makalah disampaikan pada Seminar Nasional dengan tema “Pengembangan Sumberdaya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal” Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sa`diyah, Maemunah. (2019). Kontektualisasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pembelajaran Berkebun Vertikal Berbasis Madrasah. *Attadib Journal Of Elementary Education*, 3 (2)
- Salsabela, Fatimahhakki (2017). *Kesehatan Jiwa Orang Berpuasa*. <https://analisdaily.com/berita/arsip/2017/6/12/360690/Kesehatan-Jiwa-Orang-yang-Berpuasa/>. Diakses pada 24 juli 2020
- Sari, Milya. (2020). Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6 (1) : 41-53. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555>. (di unduh pada 1 agustus 2020).
- Sarwat, Ahmad. *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan*. Jakarta : Penerbit Kalil.
- Sidiq, Mohammad. (2016)



- Siregar, Eveline. Dan Nara, Hartini. (2010). *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Sukma, Tiara. (2018). *Perlunya Benah Pendidikan Agama Islam Di Sekolah*. [www.kompasiana.com/tia100/5a50ba6216835f181003cb93/perlunya-benah-pendidikan-agama-islam-di-sekolah](http://www.kompasiana.com/tia100/5a50ba6216835f181003cb93/perlunya-benah-pendidikan-agama-islam-di-sekolah). Diakses pada 03 juli 2020
- Sukmadinata, Nana syaodih. (2011). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Susetya, Wawan. (2015). *Keajaiban Puasa Senin Kami.*, Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Supandi, Irfan. (2008). *Ensiklopedi Puasa*. Solo : Indiva Media Kreasi.
- Syarifuddin, Amir. (2010). *Garis-Garis Besar Fiqih*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Wafa, Muhammad siril. (2016). *Motivasi Beribadah dan Prilaku Sosial Jama`ah Lansia IPKA (Ikatan Pensiunan Kementrian Agama)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negri (IAIN) Salatiga. (Skripsi).
- Zed, Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.