

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Islam adalah agama yang memiliki pengajaran yang sangat bermanfaat bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Sehingga memiliki dampak yang luar biasa pada kesehatan fisik dan mental. Salah satu ajaran islam yang dapat memberikan pengaruh pada kesehatan fisik dan mental manusia adalah perintah puasa senin dan kamis yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Shalallahu ‘alaihi wasallam kepada umatnya.

Puasa senin kamis adalah praktik yang selalu dilakukan oleh Rasulullah SAW. sepanjang hidupnya, bahkan beliau tidak pernah melewatkannya. Ini menunjukkan bahwa puasa senin kamis memiliki keistimewaan tersendiri.<sup>1</sup>

Puasa termasuk salah satu ibadah yang wajib dilakukan umat muslim. Puasa merupakan aktivitas menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hal yang membatalkan lainnya. Waktu pelaksanaan puasa dari terbit matahari hingga maghrib atau terbenamnya matahari.<sup>2</sup> Puasa senin kamis termasuk pada kategori puasa sunnah yang dianjurkan untuk mendekatkan seseorang kepada Allah SWT. Dan memiliki manfaat besar bagi kesehatan.

Puasa ini juga berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas jiwa seseorang, mengubah dari nafs ammarah (jiwa yang cenderung liar) menjadi nafs mutmainnah (jiwa yang tenang) secara bertahap.<sup>3</sup> Seseorang yang konsisten melaksanakan puasa akan menjadi orang yang memiliki jiwa yang sabar dan tenang dalam menjalankan aktivitasnya.

---

<sup>1</sup> Ridwan Malik, Barokah Puasa Senin Kamis, (Jakarta: Kuta Bina, 2008), h. 40

<sup>2</sup> Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hal,2.

<sup>3</sup> Muhammad Hamid, Puasa Sunnah dan Hikmahnya, (Jakarta Selatan: PT Suka Buku, 2015), h. 85.

Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Shalallahu ‘alaihi wasallam tentang Puasa :

صُومُوا تَصِحُّوا

*“Puasalah kalian semua maka kalian akan sehat”*

Imam Bukhari menulis tentang keutamaan puasa senin kamis, dengan menyebutkan bahwa puasa ini memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kecerdasan, dan mempermudah berbagai urusan.<sup>4</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْتَفُتْ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرُؤُ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُفْعَلْ إِلَيَّ صَائِمٌ

*“Dari Abu Hurairah bahwa Nabi ﷺ berkata, “Puasa adalah tameng, apabila salah seorang diantara kalian berpuasa maka janganlah ia berkata kotor, dan melakukan perbuatan bodoh. Apabila terdapat seseorang memusuhinya atau mencelanya maka hendaknya dia mengatakan, “Aku sedang berpuasa.” (H.R. Muslim).*

Melaksanakan puasa senin kamis dapat menanamkan kebiasaan dalam jiwa yang membantu menjaga sikap, ucapan, tindakan, pikiran, emosi, dan spiritual seseorang.<sup>5</sup>

Puasa Senin Kamis memiliki manfaat yaitu penenang jiwa dan penajam akal.<sup>6</sup> Psikis yakni kondisi manusia mampu mengatasi tekanan hidup seperti stres, kecemasan, dan perilaku negatif, dan dikaitkan dengan kemampuan untuk mengekspresikan emosi positif seperti kegembiraan dan kebahagiaan serta emosional.

Praktik ini mampu meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual bagi mereka yang melaksanakannya dengan sungguh-sungguh sesuai dengan prinsip-

<sup>4</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, Dahsyatnya Dibalik Puasa Senin Kamis, (Yogyakarta: Multi Press, 2010), h. 18.

<sup>5</sup> Rokim, Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis, Kuttab, Volume 1, Nomor 1, Maret 2017, h.8.

<sup>6</sup> Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Rohani Jasmani*,(Bandung:Mizania,2007). hal.199

prinsip puasa. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan puasa berhubungan erat dengan kecerdasan emosional dan spiritual, yang pada gilirannya akan menciptakan generasi yang cerdas, kreatif, serta kuat dalam iman dan ketakwaan

Dalam observasi awal yang peneliti lakukan bahwa mayoritas pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap praktik puasa senin kamis.

Kantor Kementerian Agama Kabupaten Serang memiliki staf yang berpuasa, tetapi tidak ada hubungan dengan kesehatan mental staf. Oleh karena itu, kantor tersebut menganjurkan agar puasa yang dilakukan oleh para pegawai adalah puasa senin kamis.

Hal ini dikarenakan puasa ini tidak membebani para karyawan dalam bekerja di perusahaan. Tujuan dari puasa senin kamis adalah untuk melatih dan lebih dekat dengan Tuhan. Menjalankan puasa dari senin dan kamis mengubah perilaku dan karakter karyawan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti korelasi antara praktik puasa senin kamis dan kesehatan mental pada pegawai Kementerian Agama di Kabupaten Serang dengan judul **“Hubungan puasa Senin-Kamis dengan kesehatan mental pada pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kesejahteraan mental karyawan tampaknya rentan terhadap pengaruh yang menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka. Sebaliknya, manusia yang sehat secara mental lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Komitmen yang tinggi saya selalu bekerja keras dalam pekerjaan saya menjadi yang terbaik semua usaha saya. Saya juga bersemangat untuk memberikan dampak positif bagi masyarakat dan secara aktif terlibat dalam inisiatif yang mendorong perubahan sosial.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kebiasaan puasa Senin Kamis pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang?
2. Bagaimana kesehatan mental pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang?
3. Bagaimana hubungan puasa Senin Kamis terhadap kesehatan mental pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang?

### **D. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Puasa Senin Kamis
2. Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental
3. Subjek disini adalah Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk menjawab rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan :

1. Mengetahui kebiasaan Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang dalam puasa Senin Kamis.
2. Mengetahui kesehatan mental Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang.
3. Menganalisis Hubungan Senin Kamis terhadap Kesehatan mental Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan wawasan tentang praktik puasa Senin Kamis.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan pandangan lebih dalam tentang bagaimana praktik puasa Senin-Kamis berhubungan dengan kesehatan mental pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi pegawai terkait dalam meningkatkan kesehatan mental mereka melalui praktik puasa Senin-Kamis.
- c. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program kesejahteraan pegawai yang lebih baik di Kementerian Agama Kabupaten Serang, dengan fokus pada aspek kesehatan mental melalui praktik puasa secara teratur.

### **G. Definisi Operasional**

Definisi operasional merujuk pada penjelasan yang mengarahkan peneliti tentang apa yang perlu dilakukan untuk menjawab pertanyaan atau menguji hipotesis penelitian, terutama dalam konteks penelitian kuantitatif.

1. Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam, indikatornya meliputi: (1) keberlangsungan praktik (2) tingkat komitmen (3) motivasi
2. Kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan sesemansia untuk menghindari dan menyesuaikan diri terhadap gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, serta memanfaatkan potensi mereka sebaik mungkin untuk mencapai kesejahteraan dan kedamaian hidup.