

**PENGARUH PUASA TERHADAP
KESEHATAN MENTAL SISWA
(Studi di MAN 2 Kota Cilegon)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah
dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin
Banten Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)



Oleh:

RATU BADRIATUL MUNAWWAROH
NIM 142101855

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
TAHUN 2019 M /1440 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan diajukan pada Jurusan Pendidikan Agama Islam Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau menyontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 25 April 2019

RATU BADRIATUL M
NIM 142101855

ABSTRAK

Ratu Badriatul Munawwaroh. 142101855. 2019. Judul Skripsi: *Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Mental Siswa.* (Studi di MAN 2 Kota Cilegon)

Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah siswa MAN 2 Kota Cilegon mengikuti kegiatan puasa Senin Kamis dengan baik, mengetahui Kesehatan Mental siswa MAN 2 Kota Cilegon. Untuk mengetahui tingkat pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa MAN 2 Kota Cilegon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional, dengan teknik pengumpulan data observasi, angket, dan dokumentasi. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah : berdasarkan hasil analisis korelasi dengan menggunakan product moment (r_{xy}) diperoleh nilai korelasi sebesar 0,99. berada antara (0,80-1,000). Hal ini menunjukkan bahwa antara puasa dengan kesehatan mental siswa terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat baik. Adapun kontribusi Puasa (Variabel X) dengan kesehatan mental siswa (Variabel Y) sebesar 98,01% pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa. Sedangkan sisanya 1,99% yang dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat diteliti kembali.

Kata kunci : Puasa, Kesehatan Mental



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lampiran : Skripsi
Perihal : **Ujian Munaqasah
a.n.Ratu Badriatul
Munawwaroh
NIM : 142101855**

Kepada Yth.
Bapak Dekan Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN
SMH BANTEN
Di -
Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Ratu Badriatul Munawwaroh, NIM: 142101855 yang berjudul *Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Mental Siswa (Studi di MAN 2 Kota Cilegon)*, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Serang, 25 April 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Malik Musthofa, M.M.Pd.
NIP. 19560712 198203 1 004

Drs. H. Rd. Hidayatullah, M.M.Pd.
NIP.19551111 198403 1 002

**PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA
(STUDI DI MAN 2 KOTA CILEGON)**

Oleh:

RATU BADRIATUL MUNAWWAROH

NIM:142101855

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Malik Musthofa, M.M.Pd.

NIP.19560712 198203 1 004

Drs. H. Rd. Hidayatullah, M.M.Pd.

NIP.19551111 198403 1002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Ketua Jurusan
Pendidikan Agama Islam

Dr. H. Subhan, M.Ed
NIP.19680910 200003 1 001

Drs. H. Saefudin Zuhri, M.Pd.
NIP. 19681205 200003 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk kedua orangtua tercinta Bapak Ubad Subadri dan Ibu N.Rodiah, karena berkat cinta dan kasih sayang keduanya mampu membuatku tak pantang menyerah dalam meraih mimpi di masa depan.

Teruntuk Keluarga Besar Ku yang senantiasa menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tugas akhir.

Teruntuk Teman-teman Single lillah (Ilaika, Lena, Nina, Ana, Restu, Pipit) dan Gengs Riweh (Elvin, Dewi, Lela, Ira, Nika, Yuyun) yang selalu menjadi tempat berbagi keluh kesah dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Teruntuk sahabat-sahabatku seperjuangan selama 4 tahun yakni teman-teman se-PAI C, yang selalu memberikan dukungan dan semangatnya kepada penulis agar tidak putus asa dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

MOTTO :

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

(الرحمن . ٥٥ . ٦٠)

“Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula)”.

(Q.S Ar-Rahman : (55) 60)¹

¹ Al-Qur'an dan Terjemahnya Juz 1-Juz 30, Departemen Agama RI, (Bandung: Diponegoro, 2005), 424.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Pandeglang, pada tanggal 04 September 1996. Penulis bertempat tinggal di Kp. Kadu Peusing RT/RW 001/009 Kec. Pandeglang Kab Pandeglang. Orang tua penulis Bapak Ubad Subadri dan Ibu N.Rodiah memberi nama penulis “Ratu Badriatul Munawwaroh”.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut: TK Al-Wardah lulus tahun 2002, SDN 1 Pandeglang lulus tahun 2008, SMPN 1 Pandeglang lulus tahun 2011, SMAN 2 Pandeglang lulus tahun 2014, dan pada tahun 2014 masuk perguruan tinggi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, yang telah memberikan nikmat sehat serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW pada keluarganya, sahabatnya, serta kita yang selalu mengikuti sunnah-sunnahnya hingga akhir zaman, Aamiin.

Skripsi ini mungkin tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Subhan, M.Ed. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Drs. H. Saefudin Zuhri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Drs. H. Malik Musthofa, M.M.Pd. sebagai Pembimbing I dan Drs. H. Rd. Hidayatullah, M.M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh guru dan siswa MAN 2 Kota Cilegon yang telah memberikan penulis inspirasi.

7. Ayahanda Ubad Subadri dan Ibunda N.Rodiah yang sudah memberikan kasih sayangnya kepada penulis dengan tulus.
8. Keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang telah memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Amin

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Serang, 25 April 2019

Penulis,

Ratu Badriatul Munawwaroh

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRISPI	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR USULAN MUNAQSAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Perumusan Masalah	9
D. Pembatasan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II INTENSITAS PUASA TERHADAP KESEHATAN	
MENTAL	13
A. Landasan Teori	13
1. Pengertian Intensitas Puasa	13
2. Unsur-unsur dan Indikator Intensitas Puasa	15

3.	Ketentuan-ketentuan dalam berpuasa	17
4.	Macam-macam Puasa	22
5.	Hikmah Puasa	30
6.	Pengertian Kesehatan Mental	33
7.	Kedudukan dan Peran Kesehatan Mental	36
8.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	38
9.	Indikator Kesehatan Mental	40
B.	Kerangka Berpikir.....	43
C.	Hasil-hasil penelitian yang relevan	47
D.	Hipotesis penelitian.....	53
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	55
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	55
B.	Metode Penelitian	56
C.	Variabel Penelitian	57
D.	Populasi dan sampel	59
E.	Instrument Penelitian	60
F.	Teknik Analisis Data	65
G.	Hipotesis Statistik	72
BAB IV	HASIL PENELITIAN	75
A.	Deskripsi Hasil	75
B.	Uji Persyaratan Analisis	80
C.	Pengujian Hipotesis	83
D.	Pembahasan Hasil Penelitian	87

BAB V	PENUTUP	89
	A. Kesimpulan	89
	B. Saran-saran	90
DAFTAR PUSTAKA		91
LAMPIRAN- LAMPIRAN		94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kerangka Berpikir Penelitian.....	46
Tabel 3.1	Jadwal Penelitian.....	55
Tabel 3.2	Kisi-kisi instrument Intensitas Puasa	64
Tabel 3.3	Kisi-kisi instrument Kesehatan Mental	64
Tabel 3.4	Alternatif Jawaban Angket Responden	65
Tabel 3.5	Nilai Interpretasi.....	70
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi Variabel X.....	76
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Variabel Y.....	79
Tabel 4.3	Data Distribusi Frekuensi Observasi dan Harapan Variabel X	81
Tabel 4.4	Data Distribusi Frekuensi Observasi dan Harapan Variabel Y.....	82
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas	83
Tabel 4.6	Nilai Interpretasi product moment	85
Tabel 4.7	Hasil Uji Signifikansi	86

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Histogram dan Poligon frekuensi Variabel X	77
Grafik 4.2	Histogram dan Poligon Frekuensi Variabel Y	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Observasi	94
Lampiran 2	Kuesioner Angket Penelitian.....	102
Lampiran 3	Uji Validitas.....	106
Lampiran 4	Uji Reliabilitas.....	112
Lampiran 5	Pengolahan Data.....	118
Lampiran 6	Uji Normalitas	124
Lampiran 7	Uji Homogenitas.....	125
Lampiran 8	Analisis Korelasi	126
Lampiran 9	Tabel r	129
Lampiran 10	Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	131
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian	133
Lampiran 12	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	134
Lampiran 13	Dokumentasi.....	135
Lampiran 14	Buku Bimbingan Skripsi	137

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat, namun karena suatu sebab ada sebagian orang yang memiliki mental yang tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin. Dengan suasana batin seperti itu, kepribadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu ketenangannya. Gejala inilah yang menjadi pusat pengganggu ketenangan hidup.¹

Kesehatan mental tidak hanya terhindarnya diri dari gangguan batin saja, tetapi posisi pribadinya juga harus harmonis dan baik, selaras dengan dunia luar, selaras dengan dirinya sendiri, dan selaras dengan lingkungannya. Mental yang sehat terletak pada posisi pribadi dan luar dirinya.²

Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat salah satunya yaitu memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegritas secara baik. Ketidaksehatan mental bisa dialami oleh beberapa orang tak terkecuali siswa, tidak mudah seorang siswa menyesuaikan diri dengan teman-temannya, guru-gurunya, dan lingkungannya. Di dalam sekolah seorang siswa harus mandiri, jauh dari orang tua, beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang berbeda dengan lingkungan rumahnya, dan adanya aturan-aturan yang harus

¹ Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 1999), 17

² Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 1999), 9

dipatuhi. Jadi, orang yang sehat mentalnya, dapat melakukan adaptasi (menyesuaikan diri) dengan lingkungannya, dengan mudah dapat menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif berpartisipasi dan dapat merasakan kepuasan atas terpenuhi kebutuhannya. Apabila Kesehatan mental terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dapat dibagi dalam 4 kelompok besar yaitu perasaan, pikiran, perilaku dan kesehatan badan.³

Menurut pandangan islam orang sehat mentalnya ialah orang yang berperilaku, pikiran dan perasaannya mencerminkan dan sesuai dengan ajaran Islam. Ini berarti, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang di dalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku perasaan, pikirannya dan jiwa keberagamaanya. Dengan demikian tampaknya sulit diciptakan kondisi kesehatan mental dengan tanpa agama. Bahkan dalam hal ini Malik B. Badri berdasarkan pengamatannya berpendapat, keyakinan seseorang terhadap islam sangat berperan dalam membebaskan jiwa dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Disinilah peran penting islam dalam membina kesehatan mental.⁴

Pendidikan tidak bisa luput dari kebutuhan semua orang. Pendidikan bisa didapatkan di sekolah-sekolah formal. Pendidikan dapat diperoleh di Madrasah. Madrasah tidak hanya mengajarkan tentang agama saja, akan tetapi juga mendapatkan pelajaran umum. Hal tersebut dapat diperoleh di Madrasah

³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*,(Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), cet, ke 5, 17

⁴ Ramayulis, *Psikologi Agama*. (Jakarta: KALAM MULIA, 2004), cet. Ke-7, 146

zaman modern ini. Madrasah dapat mengurangi tingkat kenakalan remaja, antara lain Madrasah dapat mencegah remaja untuk melakukan perbuatan menyimpang seperti mabuk, siswa putus sekolah karena tidak ada biaya, mengkonsumsi obat-obatan, dan lain-lain yang dapat menyebabkan penyakit jiwa (mental).

Sesungguhnya untuk menyelamatkan generasi yang akan datang, pembangunan mental harus sangat diperhatikan dan dilaksanakan dengan intensif. Oleh karena itu kita tidak boleh melupakan anak-anak yang sekarang telah terganggu kesehatan mentalnya, dan telah terlanjur kosong dadanya dari jiwa agama, demikian pula keadaan masyarakat umum yang tidak sedikit pengaruhnya dalam pembangunan mental anak.⁵ Dengan begitu untuk meminimalisir perbuatan menyimpang dari anak perlu adanya Pendidikan, khususnya Pendidikan Agama Islam.

Pendidikan Agama Islam adalah Pendidikan yang wajib diikuti oleh umat islam. Sebab perkembangan agama pada seseorang ditentukan oleh Pendidikan dan pengalaman hidup sejak kecil. Baik dalam keluarga, sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat. Terutama pada masa pertumbuhan. Maka seyogianya Pendidikan Agama Islam ditanamkan dalam pribadi anak sejak ia lahir bahkan sejak dalam kandungan dan kemudian hendaklah

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT GUNUNG AGUNG, 1975), 41

dilanjutkan pembinaan pendidikan ini disekolah, mulai dari taman kanak-kanak sampai dengan perguruan tinggi.⁶

Salah satu unsur mata pelajaran Pendidikan Agama Islam adalah Fiqih. Mata pelajaran Fiqih di Madrasah mempelajari tentang ibadah, terutama menyangkut pengenalan dan pemahaman tentang ketentuan hukum Islam yang berkaitan dengan ibadah mahdah dan muamalah serta dapat mempraktikkan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari. Maka mempelajari Fiqih itu penting bagi setiap muslim. Sehingga untuk hal-hal yang wajib dilakukan, hukumnya pun wajib untuk mempelajarinya. Misalnya kita tahu bahwa puasa itu hukumnya wajib. Maka belajar Fiqih puasa itu pun hukumnya wajib juga. Sebab tanpa ilmu Fiqih, seseorang tidak mungkin menjalankan puasa dengan benar sebagaimana perintah Allah SWT dan Rasulullah SAW.

Kita tahu bahwa puasa adalah rukun islam yang ketiga. Karena itu setiap orang yang beriman, setiap orang islam yang mukallaf wajib melaksanakannya. Melaksanakan ibadah puasa ini selain untuk mematuhi perintah Allah adalah juga untuk menjadi tangga ke tingkat takwa, karena takwalah dasar keheningan jiwa dan keluruhan budi dan akhlak. Sedangkan Puasa menurut bahasa Arab adalah menahan dari segala sesuatu”, seperti menahan makan, minum, nafsu, menahan berbicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut agama Islam yaitu “menahan diri dari sesuatu yang

⁶ Abdul Majid, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 3.

membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.”⁷

Puasa telah diwajibkan kepada umat-umat agama sebelumnya, puasa menjadi satu rukun dari beberapa rukun agama, karena puasa merupakan salah satu jenis ibadah yang paling kuat dan sarana terbaik dalam proses pendidikan. Untuk mengantisipasi bentuk-bentuk penyimpangan yang terjadi pada siswa maka disinilah Madrasah menjadi salah satu lembaga Pendidikan yang dapat meminimalisir terjadinya rusaknya mental siswa. Serta mengikuti kegiatan-kegiatan positif yang ada di Madrasah tersebut.

Kegiatan disekolah yang diharapkan dapat memperbaiki mental siswa adalah salah satunya dengan berpuasa sunnah, yaitu puasa senin kamis. Karena puasa bertujuan membentuk manusia yang takwa, maka ia tentu memiliki hikmah dan faedah yang besar bagi siswa. Siswa yang masih dalam keadaan transisi yang penuh kritis dan gejolak itu sangat membutuhkan bimbingan dan pegangan yang mantap, sehingga ia akan mampu melewati masa itu dengan selamat dan sukses. Bimbingan dan pegangan yang ampuh untuk mengatasi segala gejolak itu tiada lain hanyalah puasa dan pendidikan agama.⁸

Dengan berpuasa kita juga dapat lebih dekat dengan Allah SWT. Puasa yang dimaksud tidak hanya sekedar menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa yang sifatnya dzahir saja, lebih dari itu puasa berarti

⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1994) Cet. Ke-27, h 220

⁸ Imam Musbikin. *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), 211

menahan diri dalam arti yang luas, yakni menjaga seluruh anggota tubuh kita dari hal-hal yang tidak sesuai dengan syari'at-Nya.⁹ Oleh karena itu wajar jika puasa merupakan tangga takwa bagi orang-orang yang beriman. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 183.

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

لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرة؛ ٢ : ٣ : ١٨)

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*” (QS. Al-Baqarah;2:183).¹⁰

Dalam ayat tersebut tujuan dari disyari'atkannya berpuasa adalah agar manusia bertakwa. Karena dengan takwa, perkara akhlak dan moralitas umat menjadi tertata, sehingga terhindar dari keruntuhan, kerusakan maupun penyimpangan. Orang yang bertakwa senantiasa mendapat pimpinan dan bimbingan dari Allah SWT dan dalam penghidupan dan perjuangannya akan memperoleh kemenangan.¹¹

Mengingat bahwa puasa merupakan suatu cara yang menjadi bagian dari kehidupan manusia maka puasa dapat menjadi sarana untuk mengendalikan kesehatan mental atau jiwa. Agar puasa yang dijalankan tidak sia-sia maka ada beberapa hal yang harus ditaati dalam berpuasa di antaranya

⁹ Tengku Hasbi Ash-Shiddieqy. *Pedoman Puasa* (Semarang: Rizki Putra, 2010), 35

¹⁰ Al-Qur'an dan Terdjemahnya. (Kementrian Agama: PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), 34

¹¹ Imam Musbikin. *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), 206

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.¹² Penyakit-penyakit tersebut yang menjadikan mental seseorang sakit. Ibadah puasa adalah suatu upaya pengendalian diri untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebih-lebihan. Maka, dapat dipahami bahwa agar manusia dapat menjaga kesehatan mentalnya, Allah memberi sarana yaitu melalui ibadah puasa.

Di Sekolah MAN 2 Kota Cilegon ada sebagian siswa yang berpuasa, akan tetapi belum berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa. Oleh karena itu didalam sekolah ini puasa yang dianjurkan untuk dilaksanakan oleh siswanya adalah puasa Senin Kamis. Karena dengan menjalankan puasa ini siswa tidak akan merasa terbebani dalam menjalankannya. Tujuan dianjurkannya Puasa Senin Kamis itu sendiri yaitu untuk mendidik, melatih, membiasakan diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan dibiasakannya puasa Senin Kamis itu terlihat bagaimana tingkah laku, maupun kepribadian siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa**” (Studi di MAN 2 Kota Cilegon). Dari penelitian yang dilakukan penulis dapat

¹² Miftah, Faridl. *Puasa Ibadah Kaya Makna* (Jakarta: Gema Insani, 2007), 66

mengetahui pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa. Dan penelitian ini juga bermanfaat bagi siswa untuk mengendalikan dirinya sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan dapat dipahami bahwa kesehatan mental siswa mudah terganggu, sehingga belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya sedangkan orang yang sehat mentalnya dapat melakukan adaptasi (penyesuaian diri) dengan lingkungan, dengan mudah dapat menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif berpartisipasi, dapat merasakan kepuasan atas terpenuhinya kebutuhan hidup, berperilaku, pikiran dan perasaannya mencerminkan sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian tampaknya sulit diciptakan kondisi kesehatan mental dengan tanpa agama. Disinilah peran penting islam dalam membina kesehatan mental. Maka penulis mencoba mengidentifikasi beberapa masalah, diantaranya:

1. Kesehatan mental siswa mudah terganggu
2. Siswa belum bisa mengendalikan dirinya sendiri
3. Seseorang tidak akan mendapatkan ketenangan jiwa, jika mentalnya terganggu
4. Seseorang yang mentalnya terganggu akan mempengaruhi perasaan, pikiran, perilaku, dan kesehatan badan
5. Belum ada cara yang bisa mencegah terjadinya gangguan kejiwaan

C. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas, maka penulis perlu menetapkan perumusan masalah. Rumusan masalahnya ialah:

- a. Apakah siswa MAN 2 Kota Cilegon mengikuti kegiatan puasa senin kamis dengan baik?
- b. Bagaimana kesehatan mental siswa MAN 2 Kota Cilegon?
- c. Apakah ada atau tidaknya pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa?

D. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari perbedaan persepsi maka perlu mengarahkan pembatasan masalah dalam skripsi ini sebagai berikut:

- a. Puasa yang dimaksud adalah puasa sunnah (senin kamis)
- b. Pengaruh yang dimaksud adalah pengaruh terhadap kesehatan mental yakni terhindarnya siswa dari gejala gangguan jiwa seperti mudah emosi, merasa tidak tenang, ketakutan, kecemasan dan rasa tidak nyaman.
- c. Siswa yang dimaksud disini adalah siswa MAN 2 Cilegon Tahun 2018-2019.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah siswa MAN 2 Kota Cilegon mengikuti kegiatan puasa senin kamis dengan baik
2. Untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental siswa MAN 2 Kota Cilegon

3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis, sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi sarjana (S1) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Banten (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin Banten”.
2. Bagi Akademik, dapat dijadikan sebagai panduan dan membantu pengetahuan referensi bagi mahasiswa dan juga tambahan informasi bagi pihak-pihak yang berkepentingan di dalam dunia pendidikan untuk penelitiannya.
3. Bagi Lembaga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ide atau gagasan tentang bagaimana Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa. Untuk kemudian dijadikan sumber pengayaan pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bagi Pengembang Ilmu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai inovasi baru dalam pengembangan ilmu khususnya dunia pendidikan mengenai Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa, serta memberikan pengetahuan bagi peneliti dan lembaga pendidikan untuk dijadikan acuan atau referensi pada masa yang akan datang.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan diperlukan untuk memudahkan dalam pembahasan penelitian dan mendapatkan hasil yang utuh, terarah serta penyajian yang konsisten dalam sebuah penelitian ini dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang berisi mengenai gambaran umum penelitian yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, perumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan

Bab II berisi mengenai kajian teori yang terdiri atas pengertian intensitas puasa, unsur-unsur dan indikator intensitas puasa, ketentuan-ketentuan dalam berpuasa, macam-macam puasa, hikmah puasa, kesehatan mental terdiri dari: pengertian, kedudukan dan peran, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan indikator kesehatan mental. Kerangka Berpikir, dan hipotesis penelitian

Bab III berisi metodologi penelitian meliputi tempat dan waktu penelitian, metode penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, instrumen dan teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan hipotesis statistik

Bab IV Deskripsi Hasil Penelitian, terdiri dari Deskripsi hasil, Uji persyaratan analisis pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

INTENSITAS PUASA DAN KESEHATAN MENTAL

A. Landasan Teori

1. Definisi Intensitas Puasa

a. Pengertian Intensitas

Intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan ukuran atau besar intensnya atau tingkatan seberapa sering melakukannya. Sedangkan intens sendiri berarti hebat atau sangat kuat (tentang kekuatan, efek), tinggi (tentang mutu), bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (tentang perasaan), sangat emosional (tentang orang).¹³ Dalam Tesaurus Bahasa Indonesia intensitas adalah keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat.¹⁴ Jadi intensitas adalah tingkat keseringan atau rutinitas yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat dalam melakukan sesuatu.

Dalam Kitab Fiqih Fathul Qarib Syekh Ibrahim Al-Baijuri menyebutkan pengertian Shaum atau Puasa baik secara bahasa maupun istilah dengan pendapat sebagai berikut; الصوم dan الصيام menurut bahasa adalah menahan (الإمساك). Sedangkan menurut syari'at adalah menahan

¹³ Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 438

¹⁴ Eko Endarmoko, *Tesaurus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), 242

diri dari segala apa Syang membatalkan puasa semenjak terbit fajar sampai terbenam matahari.¹⁵

Adapun menurut Al-hafidz puasa ialah menahan yang khusus dalam waktu yang khusus dari sesuatu yang khusus dengan syarat-syarat yang khusus. shohibul muhkam mengatakan shaum adalah meninggalkan makan, minum, hubungan badan, dan ucapan/kalam, dikatakan صَامَ

صَوْمًا وَصِيَامًا, Ar-Roghib mengatakan shaum menurut aslinya adalah menahan dari perbuatan, dan karena itulah dikatakan bagi kuda yang menahan dari perjalanan menahan (صَائِمٌ). Sedangkan menurut syari'at adalah menahannya orang yang mukallaf dengan niat dari makan, minum, bersenang-senang, dari waktu fajar sampai maghrib.¹⁶

Shaum (puasa) berasal dari kata bahasa arab yaitu صَامَ يَصُومُ صَائِمٌ shaama-yashuumu-shiyam, yang bermakna menahan.

Yaitu menahan diri dari segala apa yang membatalkan puasa. Menurut Imam Pamungkas Puasa memiliki pengertian sebagai suatu ibadah untuk menahan diri dari makan, minum serta melakukan hubungan intim antara suami istri. Ibadah puasa ini dimulai dari matahari terbit hingga sampai pada waktu terbenam. Secara bahasa, puasa adalah imsak yang berarti menahan.¹⁷ Allah SWT berfirman:

¹⁵ Syekh Ibrahim Al-Bajuri, *Kitab Fiqih Fathul Qarib*, 2005. 426

¹⁶ Sayyid Sabiq, *Terjemahan Kitab Fiqih Sunnah* (Bandung: Al-Ma'arif, 2005), 161

¹⁷ M. Imam Pmungkas, H. Maman Surahman. *Fiqih 4 Madzhab* (Jakarta: Al-Makmur, 2015), 151

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا
 ﴿مريم [١٩]: ٢٦﴾

Artinya: “*Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.*” (QS. Maryam [19]: 26)¹⁸

Adapun pengertian puasa secara istilah adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari dengan dibarengi niat karena Allah SWT.¹⁹ Allah SWT. Berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
 لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرة [٢] ١٨٣)

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*” (QS. Al-Baqarah; 2 :183).²⁰

Jadi puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan, baik menahan makan, minum, nafsu serta bersetubuh dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat yang telah ditentukan.

¹⁸ Al-Qur'an dan Terdjemahnya. (Kementrian Agama: PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), 134

¹⁹ M. Imam Pmungkas, H. Maman Surahman. Fiqih 4 Madzhab (Jakarta: Al-Makmur, 2015), 151

²⁰ Al-Qur'an dan Terdjemahnya. (Kementrian Agama: PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), 34

Dari pengertian intensitas dan puasa diatas penulis menyimpulkan bahwa Intensitas puasa adalah suatu ibadah yang dilakukan secara rutin atau sering yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat penuh motivasi tinggi dalam melaksanakan Puasa (Senin Kamis).

b. Unsur-unsur Intensitas Puasa

Adapun unsur-unsur intensitas puasa beserta rincian indikatornya adalah sebagai berikut:

1) Rutinitas Puasa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia rutinitas diartikan sebagai prosedur yang teratur, menjadikan rutin, konsisten dan hal yang dibiasakan.²¹ Maksudnya adalah kegiatan yang dilakukan secara rutin, teratur dan terbiasa. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator rutinitas puasa adalah rutin, teratur dan terbiasa dalam melaksanakan Puasa (Senin Kamis).

2) Kesungguhan

Yang dimaksud kesungguhan dalam hal ini adalah sungguh-sungguh dengan cara menghayati, menjiwai serta mengambil hikmah ketika melaksanakan puasa Senin Kamis. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran indikator puasa adalah

²¹ Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 1194

menghayati, menjiwai dan mengambil hikmah ketika melakukan (Puasa Senin Kamis).

3) Motivasi Puasa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia motivasi diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu.²² Hal ini dapat dipahami bahwa dalam melaksanakan puasa ada faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan hal tersebut. Faktor tersebut terbagi menjadi dua, yaitu faktor pendorong yang berasal dari dalam diri seseorang (intrinsik) dan faktor pendorong yang berasal dari luar diri seseorang (ekstrinsik). Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator motivasi puasa Senin Kamis adalah sebagai berikut: a) faktor intrinsik diantaranya mencari Ridho Allah SWT, mengikuti sunah Rasulullah SAW, mencari pahala, berhemat, agar memperoleh kelancaran dan kemudahan dalam urusan. b) faktor ekstrinsik diantaranya disuruh orang tua, disuruh bapak atau ibu guru, disuruh teman atau pacar, agar dinilai sebagai orang yang rajin ibadah.

2. Ketentuan-ketentuan Dalam Berpuasa

Adapun Syarat Wajib dan Sahnya Puasa sebagai berikut:

1. Syarat wajib puasa

²² Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 930

- a. Beragama Islam
 - b. Baligh dan berakal ; anak-anak belumlah diwajibkan berpuasa, tetapi apabila kuat mengerjakannya, boleh diajak berpuasa sebagai latihan.
 - c. Suci dari haidh dan nifas (ini tertentu bagi wanita)
 - d. Kuasa (ada kekuatan), kuasa disini artinya tidak sakit dan bukan yang sudah tua. Orang sakit dan orang tua, mereka boleh tidak berpuasa, tetapi wajib membayar fidyah.²³
2. Syarat sahnya puasa ;
- a. Islam
 - b. Tamyiz, artinya orang-orang/anak-anak yang dapat membedakan antara baik dan buruk, tegasnya bukan anak yang terlalu kecil dan bukan orang gila.
 - c. Suci dari haidh dan nifas, wanita yang sedang haidh dan nifas tidak sah jika mereka berpuasa, tetapi wajib qadha pada waktu lain, sebanyak bilangan hari yang ia tinggalkan.

عَنْ عَائِشَةَ كُنَّا نُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّلَاةِ . رواه

البخارى

Dari Aisyah. Ia berkata, "Kami disuruh oleh Rasulullah SAW, mengqada puasa, dan tidak disuruhnya untuk mengqada

²³ Hasbiyallah, *Fiqh dan Ushul Fiqh Metode Istinbath dan Istidal*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), Cet. Ke 2, 227

shalat.” (Riwayat Bukhari)

- d. Tidak di dalam hari-hari yang dilarang untuk berpuasa.²⁴

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kewajiban puasa tidak dibebankan kepada orang non muslim (kafir), orang gila, anak kecil, sakit keras, dalam perjalanan, wanita haid atau nifas, orang yang sangat tua, wanita hamil dan menyusui. Diantara mereka itu ada yang tidak wajib secara mutlak, seperti kafir dan orang gila; ada yang tidak wajib berpuasa (wajib berbuka) tapi wajib *qadha*; ada yang tidak wajib berpuasa (dibolehkan tidak berpuasa) tidak wajib *fidyah*.

3. Adapun hal-hal yang membatalkan puasa

Menurut Hasbiyaallah hal-hal yang membatalkan puasa dan wajib mengqadhanya antara lain sebagai berikut:

1. Makan dan minum secara sengaja

Jika seseorang makan dan minum karena lupa, salah, atau dipaksa, maka puasanya tetap sah, tidak wajib qadha dan tidak wajib kafarat.

2. Muntah secara sengaja

Jika seseorang muntah tanpa sengaja, maka tidak wajib qadha dan tidak wajib kafarat. Hal ini sudah kesepakatan para ulama.

²⁴ Hasbiyallah, *Fiqh dan Ushul Fiqh Metode Istinbath dan Istidal*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), Cet. Ke 2, 227

3. Haid dan Nifas

Para ulama sepakat bahwa haid dan nifas membatalkan puasa, walaupun pada saat-saat menjelang matahari terbenam (saat berbuka).²⁵

4. Istimna

Istimna adalah proses keluarnya sperma dengan sebab apapun.

Hal ini membatalkan puasa, baik disebabkan memeluk atau mencium istrinya, atau oleh tangannya sendiri. Tetapi kalau sebab keluarnya sperma itu hanya karena memandang, maka tidak membatalkan puasa, demikian pula keluar *madzi* tidak ada pengaruh apapun pada puasa, sedikit maupun banyak.

5. Orang yang berniat buka padahal dia berpuasa walaupun dia tidak makan atau minum sedikitpun

6. Apabila makan dan minum atau melakukan setubuh dengan dugaan bahwa waktu Maghrib telah tiba atau waktu fajar belum tiba, padahal dugaannya salah, maka dia wajib *qadha*.

Demikian pendapat mayoritas ulama, termasuk imam mazhab yang empat.²⁶

Dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang membatalkan puasa yaitu makan dan minum, muntah dengan sengaja, haid dan nifas, mengeluarkan mani (sperma) dengan sengaja, membatalkan niat

²⁵ Muhammad Ridho Al-Thurisinai, *Buka Puasa Bersama Rasulullah SAW*, (Jakarta: AkbaRmedia, 2010), 50

²⁶ Imam Pamungkas & Maman Surahman, *Fiqih 4 Madzha*, (Jakarta: Al-Makmur, 2015), 158

puasa, bersenggama dan penulis menambahkan hilang akal/gila. Sebab jika gila itu datang waktu siang hari, batallah puasanya.

4. Rukun-rukun puasa

Menurut A. Munir dan Sudarsono beberapa hal yang termasuk rukun puasa adalah sebagai berikut:

1. Niat pada malamnya, yaitu menyengaja dalam hati pada tiap-tiap malam puasa, waktunya dari tenggelam matahari hingga terbit fajar shiddiq.
2. Menahan dari segala yang membatalkan/membukakan dari terbit fajar hingga matahari terbenam²⁷

Menurut Sulaiman Rasjid fardu (rukun) puasa terbagi menjadi dua yaitu:

1. Niat pada malamnya, yaitu setiap malam selama bulan Ramadhan.
2. Menahan diri dari segala yang membatalkan sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.²⁸

Dari uraian diatas menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa rukun puasa terbagi menjadi 2 yaitu: niat dan menahan diri dari segala yang membatalkan. Dalam hal ini niat tidak diwajibkan talaffudz (pelapalan), karena niat adalah aktifitas

²⁷ A. Munir & Sudarsono, *Dasar-dasar Agama Islam*, (Jakarta: PT rineka Cipta, 2001), Cet. Ke, 2, 193

²⁸ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: PT Sinar Baru Algesindo, 1994), cet. Ke-27. 229

hati. Talaffudz hanya sekedar pengantar agar hati selalu ingat akan niat tersebut.

3. Macam-macam puasa

Menurut Hasbiyallah puasa setidaknya dapat dibagi kepada tiga bagian, yaitu puasa wajib, sunah dan haram.²⁹

Menurut Sulaiman Rasjid Puasa ada empat macam, yaitu puasa wajib, sunah, makruh dan haram

1. Puasa wajib
2. Puasa sunah
3. Puasa makruh
4. Puasa haram³⁰

Sedangkan Menurut Yusuf Qardhawi puasa ditilik dari segi hukumnya, bermacam-macam. Ada yang fardhu ada pula yang tathawu'. Atau dengan kata lain, ada puasa wajib, puasa sunah, puasa haram dan puasa makruh.³¹

²⁹ Hasbiyaallah, *Fiqh dan Ushul Fiqh*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2014), cet. Ke-2, 234

³⁰ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: PT Sinar Baru Algesindo, 1994), cet. Ke-27.220

³¹ Yusuf Qardhawi, *Fiqh Puasa* (Solo: PT ERA ADICITRA INTERMEDIA, 2010), cet. Ke-9. 29

1. Puasa wajib

a. Puasa Ramadhan

Puasa ramadhan adalah puasa selama sebulan penuh (29 atau 30 hari) di bulan ramadhan. Ia merupakan salah satu rukun islam. Kewajibannya bersifat asasi dan ‘aini bagi setiap muslim.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ
وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ
سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(البقرة [٢]: ١٨٥)

Artinya: “Bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Qur’an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur” (QS. Al Baqarah{2}: 185)³²

³² Al-Qur’an dan Terdjemahnya. (Kementrian Agama: PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), 34

b. Puasa kafarat

Puasa kafarat termasuk kategori puasa wajib. Ia dilaksanakan sebagai pengganti syariat agama yang dilanggar. Seperti bersetubuh dengan sengaja waktu berpuasa di siang hari ramadhan, sumpah, pembunuhan, dan lain-lain.

c. Puasa Nazar

Jika seseorang bernazar akan melakukan puasa bila keinginannya tercapai, maka wajib baginya untuk melaksanakan puasa tersebut.

2. Puasa Sunah

Puasa-puasa sunah cukup banyak macamnya. Disunahkan karena waktunya memang waktu yang sangat baik untuk melakukan ibadah dan berbagai *taqarrub* (pendekatan) kepada Allah, khususnya puasa.

a. Puasa 6 hari Bulan Syawal

Puasa 6 hari di bulan syawal ini berdasarkan pada hadits Nabi SAW berikut:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

“Barang siapa puasa Ramadhan kemudian ia diringi dengan (puasa) enam hari di bulan Syawal maka seolah-olah ia berpuasa setahun” (HR. Muslim).³³

³³ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2. 446

b. Puasa Arafah

Yang dimaksud puasa Arafah adalah puasa pada tanggal 9 Dzulhijjah. Puasa ini terbilang paling afdhal, karena pada hari itu jamaah haji sedang wukuf di padang Arafah dengan mengenakan busana ihram, mereka memenuhi panggilan Allah, mengkhhususkan dirinya beribadah kepada Allah. Nabi menyatakan bahwa puasa Arafah dapat menghapus dosa satu tahun.

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ. قَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ , وَسُئِلَ عَنْ صِيَامِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ. قَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ الْإِثْنَيْنِ, قَالَ: ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ, وَبُعِثْتُ فِيهِ, أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ) رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Dari Abu Qotadah al-Anshory Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wa Sallam pernah ditanya mengenai puasa hari Arafah, lalu beliau menjawab: "Ia menghapus dosa-dosa tahun lalu dan yang akan datang." Beliau juga ditanya tentang puasa hari Asyura, lalu beliau menjawab: "Ia menghapus dosa-dosa tahun yang lalu." Dan ketika ditanya tentang puasa hari Senin, beliau menjawab: "Ia adalah hari kelahiranku, hari aku diutus, dan hari diturunkan al-Qur'an padaku." (Riwayat Muslim).³⁴

³⁴ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2. 446

c. Puasa di Bulan Muharam

Menurut sejumlah riwayat, puasa di bulan Muharram khususnya tanggal sepuluh, amat dikenal di kalangan Quraisy pada zaman jahiliyah, begitu juga di kalangan Yahudi. Bahkan menurut suatu riwayat, sebelum diwajibkan puasa ramadhan, umat islam mengerjakan puasa di bulan Muharram ini.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ، وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ. (مسلم)

Dari Abu Hurairah, dia berkata, “Rasulullah bersabda, Puasa yang paling mulia setelah Ramadhan adalah puasa di bulan Muharram, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat malam” (Muslim)³⁵

d. Puasa di bulan Sya’ban

Disunahkan berpuasa di bulan Sya’ban sebagai persiapan dalam rangka menghadapi bulan suci ramadhan, dan dalam rangka mengikuti sunah Nabi. Dalam hadits dijelaskan:

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ شَهْرًا أَكْثَرَ مِنْ شَعْبَانَ، فَإِنَّهُ كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ كُلَّهُ. (رواه البخارى ومسلم)

³⁵ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2. 441

Aisyah berkata “*Belum pernah Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam berpuasa satu bulan yang lebih banyak dari pada puasa bulan Sya’ban. Terkadang hampir beliau berpuasa Sya’ban sebulan penuh*” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).³⁶

e. Puasa di Bulan-bulan Haram (Mulia)

Bulan-bulan haram adalah Dzu al-Qa’dah, Dzu al-Hijjah, Muharram dan Rajab. Bulan Haram ini adalah bulan yang diagungkan oleh Allah dan diharamkan melakukan peperangan di bulan-bulan ini.

f. Puasa Senin-Kamis

Nabi Muhammad SAW sangat bersungguh-sungguh berpuasa di hari Senin dan Kamis. Hal ini karena memang kedua hari ini adalah hari yang utama. Menurut beliau, kedua hari itu adalah saat amal manusia disetorkan di hadapan Tuhan seru sekalian alam.

عَنْ عَائِشَةَ كَانَتْ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْاِثْنَيْنِ
وَالْحَمِيسِ (روه الترمذي)

Dari Aisyah. "Nabi besar Saw. memilih waktu puasa hari senin dan hari kamis." (H.R. Turmudzi)

g. Puasa Tiga Hari di setiap bulan

Diantara sekian banyak puasa sunah, adalah puasa tiga hari tiap-tiap bulan, atau yang disebut dengan *ayyam al-biydh*. Allah

³⁶ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2. 445

memberikan balasan satu kebaikan dengan sepuluh kebaikan. Jadi, tiga hari puasa dalam satu bulan sama halnya dengan puasa tiga puluh hari atau sebulan penuh. Nabi sendiri melakukan puasa ini, dan menganjurkan kepada umatnya.³⁷

h. Satu Hari puasa-Satu Hari Berbuka

Puasa ini disebut pula dengan puasa Nabi Daud As. Menurut keterangan, puasa ini paling utama dan paling dicintai Allah bagi orang yang mampu dan tidak berat mengerjakannya.³⁸

3. Puasa Haram

a. Dua hari raya (idul fitri dan idul adha)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
نَهَى عَنْ صِيَامِ يَوْمَيْنِ يَوْمِ الْأَضْحَى وَيَوْمِ الْفِطْرِ. (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhum bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam melarang puasa pada dua hari : Idul Fithri dan Idul ‘Adha. (H.R. Muslim)³⁹

b. Hari Tasyriq

عَنْ نُبَيْشَةَ أَلْهَدَى لِي قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيَّامُ
التَّشْرِيقِ أَيَّامٌ أَكَلٍ وَشُرْبٍ (وَ فِي رِوَايَةٍ) وَذَكَرَ لِلَّهِ. (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Dari Nubaisyah Al-Hudzali, dia berkata, “Rasulullah bersabda, ‘Hari-hari Tasyriq adalah hari-hari makan dan minum.’”

³⁷ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2.450

³⁸ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2. 452

³⁹ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid 1*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), cet Ke 2.448

(Dalam riwayat lain, dan hari untuk berdzikir kepada Allah).
(H.R. Muslim)⁴⁰

c. Hari jumat

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا يَصُومُ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا أَنْ يَصُومَ قَبْلَهُ أَوْ يَصُومَ بَعْدَهُ. (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Abu Hurairah, dia berkata, “Rasulullah bersabda, ‘Janganlah seseorang diantara kalian berpuasa pada hari Jum’at kecuali ia berpuasa pula (dihari) sebelumnya dan sesudahnya.’” (H.R. Muslim).⁴¹

d. Hari sabtu

e. Hari yang diragukan

Hari yang diragukan adalah ketika diakhir bulan sya’ban belum terlihat hilal ramadhan, dan hari itu masih diragukan “apakah sudah masuk ramadhan atau belum”, maka saat itu puasa tidak diperbolehkan.

f. Puasa setahun penuh

Diharamkan melakukan puasa sepanjang tahun, termasuk puasa dihari-hari yang dilarang oleh agama seperti Idul Fitri atau hari tasyriq.

⁴⁰ Imam An-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim Jilid 8*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), cet Ke 1.74

⁴¹ Imam An-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim Jilid 8*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), cet Ke 1. 78

- g. Puasa wanita tanpa izin suami

لَا يَحِلُّ لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَصُومَ وَرَوْحَهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ. (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Artinya: “Tidaklah halal bagi seorang wanita untuk berpuasa sedangkan suaminya ada (tidak bepergian) kecuali dengan izin suaminya.”(H.R.Muslim)

- h. Puasa terus menerus (wishal)⁴²

4. Puasa Makruh yaitu puasa Dahr adalah puasa terus menerus setiap hari, selain hari-hari yang tidak disahkan berpuasa, yaitu di hari raya (Idul Fitri dan Idul Adha) dan hari-hari tasyrik. Mengkhususkan bulan Rajab untuk berpuasa. Menghususkan puasa dihari jumat. Menghususkan puasa hari sabtu dan berpuasa tetapi tidak shalat.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa puasa ada empat macam yaitu: puasa wajib, puasa sunah, puasa haram dan puasa makruh.

4. Hikmah Puasa

Ibadah puasa itu mengandung beberapa hikmah, diantaranya sebagai berikut:

1. Menumbuhkan Kesamaan Status Sosial antara Orang Fakir dan Orang Kaya

⁴² Wahbah Al-Zuhayly, *Puasa dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab*, (Bandung: PT remaja rosdakarya, 2005), cet. Ke 4, 107

Puasa mendidik umat bahwa status mereka adalah sama dihadapan Tuhan. Orang kaya, walaupun dia mampu untuk membeli makanan dan apa saja yang dibutuhkannya, tetapi dia tidak dapat seenaknya menyalahi perintah Tuhan. Dengan puasa, perintah dan larangan bersifat menyeluruh, sehingga orang-orang kaya dan mampu akan merasakan apa yang diderita oleh orang-orang fakir dan miskin, Ibn Qayyim pernah berkata: “Puasa dapat mengingatkan orang-orang kaya akan penderitaan dan kelaparan yang dilanda orang-orang miskin”.

2. Mengajarkan Keteraturan dan Kedisiplinan, Sabar, dan Penuh Rasa Sayang serta Cinta

Puasa mendidik umat untuk disiplin terhadap berbagai peraturan. Bagaimanapun kedudukan dan pangkat seseorang, dia harus tunduk pada peraturan yang berlaku. Sejak terbit fajar sampai terbenam matahari, umat dididik untuk disiplin berbakti hanya kepada Allah. Puasa juga mendidik umat untuk memiliki sifat sabar. Sabar disini dalam berbagai bidang; sabar ketika mendapat musibah, yaitu merasakan rasa lapar dan haus, sabar dalam beribadah, tidak tergoda oleh sifat-sifat buruk dan menjauhi kemaksiatan. Selain itu, puasa juga menumbuhkan sifat sayang dan cinta sesama manusia. Puasa menuntun umat untuk memiliki solidaritas sosial, peka terhadap apa yang terjadi pada saudaranya, sehingga dia mau

mengulurkan tangan membantu saudaranya yang kesusahan, menghibur saudaranya yang sedih, memberikan harapan kepada yang putus asa.

3. Menyehatkan Badan

Penemuan medis telah membuktikan bahwa puasa dapat menyembuhkan penyakit jantung, kencing manis, penyakit-penyakit kulit, dan mengurangi kadar kolesterol. Penemuan-penemuan inilah yang diisyratkan Nabi SAW dalam sabdanya:

صُوْ مُؤَا تَصِحُّوْا. (رواه ابن سنّ وأبونام)

Artinya: “*Berpuasalah niscaya kamu sehat*” (H.R. Ibnu Sunni dan Abu Nuaim)⁴³

4. Menekan dan Mengendalikan Nafsu Seks

Sudah menjadi kesepakatan ulama bahwa gharizah jinsiyyah (naluri seks) termasuk senjata syaithan yang paling berbahaya dalam membujuk dan menjerumuskan manusia. Maka dengan puasa yang penuh keteraturan akan dapat menurunkan tensi seks secara baik.

5. Mewujudkan Penghambaan Sejati kepada Allah

Hal yang penting dari hikmah puasa, terlepas dari faedah-faedah diatas adalah mewujudkan penghambaan dan ketakwaan manusia kepada Allah SWT.⁴⁴

⁴³ Winarno, *Hidup Sehat dengan Puasa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), 50

Dapat disimpulkan bahwa setiap ibadah yang diwajibkan kepada manusia, pasti ada hikmah dan manfaat. Begitu pula dengan ibadah puasa, menurut penulis hikmah dan keutamaan puasa yaitu menumbuhkan kesamaan status sosial dihadapan Tuhan, mendidik untuk disiplin terhadap peraturan, guna menjaga kesehatan badan dan mental, dapat mengendalikan hawa nafsu, dan agar bertakwa kepada Allah.

5. Pengertian Kesehatan Mental

Dalam pengertian yang amat sederhana kesehatan mental itu sudah dikenal sejak manusia pertama (Adam), karena Adam as merasa berdosa yang menjelaskan jiwanya gelisah dan hatinya sedih. Untuk menghilangkan kegelisahan dan kesedihan tersebut, ia bertaubat kepada Allah dan taubatnya diterima serta ia merasa lega kembali.⁴⁵

Apabila ditinjau dari etimologi, kata “mental” berasal dari kata latin, yaitu “mens” atau “mentis” artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata hygiene, yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (ilmu kesehatan mental).⁴⁶

⁴⁴ Hasbiyallah, *Fiqh dan Ushul Fiqh Metode Istinbath dan Istidal*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), Cet. Ke 2, 227

⁴⁵ Ramayulis, *Psikologi Agama*. (Jakarta: Kalam Mulia, 2004), cet. Ke-7, 125

⁴⁶ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), 9

Menurut Zakiah Daradjat berikut ini merupakan beberapa definisi dari kesehatan mental:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose)
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa
4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁴⁷

Menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Keabnormalan itu dapat

⁴⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), cet, ke 5,

dibagi atas dua golongan, yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan sakit jiwa (*psychose*). Keabnormalan itu terlihat dalam bermacam-macam gejala, yang terpenting diantaranya adalah: ketegangan batin (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah/cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (*compulsive*), *hysteria*, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk, dan sebagainya.⁴⁸

Ada perbedaan antara *neurose* dan *psychose*. Orang yang kena *neurose*, masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psychose* tidak. Disamping itu orang yang kena *neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas, dan masih hidup dalam kenyataan pada umumnya. Sedangkan orang yang kena *psychose*, kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu, tidak ada integritas dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.⁴⁹

Sedangkan Marie Jahoda memberikan batasan yang agak luas sedikit tentang pengertian kesehatan mental dan pengertian sebelumnya, sehingga pengertian orang terhadap ilmu kesehatan mental itu juga mengalami perkembangan dan kemajuan.

⁴⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1975), 35

⁴⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1975), 35

Menurut Marie Jahoda pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas kepada absennya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa, tetapi orang yang sehat mentalnya⁵⁰

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

6. Kedudukan dan Peran Kesehatan Mental

Para ahli kesehatan mental telah sepakat bahwa kedudukan kesehatan mental dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) bagian, yaitu:

1. Kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan)

Kedudukan kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan) mengacu kepada pengertian kesehatan mental seperti tersebut diatas, seperti terhindar gangguan kejiwaan (neuroses) dan penyakit kejiwaan (psychoses). Selain itu jga mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan dengan masyarakat dimana ia hidup, mampu mengendalikan diri dalam berbagai masalah serta terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.

⁵⁰ H. Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2016), cet. Ke 11, 141

2. Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan

Sebagai cabang ilmu psikologi, kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan semua potensi yang ada pada manusia seoptimal mungkin, serta memanfaatkannya sebaik-baiknya agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan

3. Kesehatan mental sebagai terapi

Kesehatan mental sebagai ilmu terapan, mengkaji, dan mengembangkan teknik-teknik konseling dan terapi kejiwaan.

Dalam dunia islam kedudukan, fungsi dan peranan kesehatan mental tampak lebih jelas lagi. Maksud dan tujuan Allah menciptakan manusia di muka bumi adalah untuk beribadah dalam pengertian luas. Ibadah dalam pengertian, kegiatannya mencakup seluruh aspek kegiatan manusia. Baik yang bersifat i'tiqad, pikiran, amal sosial, jasmani, ruhani, akhlak, dan keindahan.⁵¹

Dari uraian singkat diatas dapat disimpulkan bahwa kedudukan kesehatan mental dibagi menjadi 3 yaitu: keadaan mental sebagai kondisi (keadaan), kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan, kesehatan mental sebagai terapi.

⁵¹ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 148.

7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Dari beberapa ciri-ciri atau kriteria jiwa yang sehat adalah mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Penyesuaian diri adalah penerimaan individu terhadap dirinya, tidak dibenci, lari, dongkol, atau tidak percaya padanya. Kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas dan tidak puas.

Keadaan konflik yang umum dalam kehidupan sehari-hari mencakup pula fakta kejiwaan lainnya, yaitu takut dan cemas. Sesungguhnya konflik, frustrasi dan kecemasan merupakan suatu rangkaian, yang unsur-unsurnya berkaitan satu sama lainnya.

a. Frustrasi

Frustrasi ialah pernyataan sikap seseorang akibat adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan frustrasi dalam kehidupan sehari-hari.⁵²

Contoh yang sederhana adalah seorang anak kecil sudah mulai dihadapkan kepada berbagai kebiasaan yang diharuskan

⁵² Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 1999),

oleh orang tuanya. Misalnya makan, tidur, bermain buang air dan sebagainya harus pada waktu dan tempat tertentu. Semuanya itu merupakan halangan bagi terpenuhinya keinginan anak itu dengan semau-maunya. Semakin besar si anak, semakin banyak pula faktor-faktor frustrasi yang harus dialaminya.⁵³

b. Konflik

Konflik jiwa adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.⁵⁴ Konflik itu dibagi kepada beberapa macam, yaitu:

- 1) Pertentangan antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang sama-sama diinginkan, tapi tidak mungkin diambil keduanya.
- 2) Pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedang yang kedua tidak diinginkan.
- 3) Pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan; yaitu orang menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi.

⁵³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1975), 35

⁵⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1975), 35

c. Kecemasan

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya.⁵⁵

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah frustasi, konflik, dan kecemasan.

8. Indikator Kesehatan Mental

Yang dimaksud dengan indikator kesehatan mental atau ciri mental yang sehat adalah dasar-dasar yang harus di tegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan. Diantara prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menurut organisasi kesehatan se-dunia (WHO), menetapkan indikator kesehatan mental sebagai berikut:
 - 1) Bebas dari ketegangan dan kecemasan
 - 2) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari
 - 3) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), cet, ke 5,

- 4) Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan
- 5) Merasa lebih puas memberi daripada menerima
- 6) Dapat merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya
- 7) Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi
- 9) Mempunyai spiritual atau agama

b. Indikator kesehatan mental menurut Said Hawa

Said Hawa menetapkan indikator kesehatan mental berdasarkan *tathhiral-qalh* (penyucian jiwa) dengan indikatornya sebagai berikut:

- 1) Sempurna dalam melaksanakan ibadah sesuai dengan perintah Allah SWT.
- 2) Terlihat efek dari peribadatannya pada sifat-sifatnya yang utama dan *akhlak-al-karimah* dan melaksanakan *habl min Allah* dan *habl min al-nas*
- 3) Mempunyai hati yang mantap dalam mentauhidkan Allah SWT
- 4) Tidak mempunyai penyakit hati, yang bertentangan dengan keesaan Allah SWT
- 5) Jiwanya menjadi suci, hatinya menjadi suci, dan pandangannya menjadi jernih

- 6) Seluruh anggota tubuhnya senantiasa berbuat sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT⁵⁶

c. Indikator Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat

Zakiah Daradjat menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan. Menurutny indikator kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa
- 2) Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan
- 3) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu
- 4) Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain
- 5) Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.⁵⁷

Berdasarkan uraian-uraian di atas mengenai indikator kesehatan mental siswa, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mengandung banyak arti, yakni tidak hanya terhindarnya seseorang

⁵⁶ H. Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2016), cet. Ke 11, 162

⁵⁷ H. Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2016), cet. Ke 7, 150

dari gejala gangguan-gangguan kejiwaan tetapi lebih bersifat kemampuan dan mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

9. Mengembangkan sehat mental dengan puasa

Hasan Al-Bashri menggambarkan orang yang sudah mencapai sehat jiwanya (insan kamil), teguh dalam keyakinan, teguh tapi bijaksana, tekun dalam menuntut ilmu, semakin berilmu semakin merendah, semakin berkuasa semakin bijaksana, tampak wibawanya didepan umum, jelas syukurnya disaat beruntung, senantiasa bersikap indah walaupun miskin, selalu cermat, tidak boros walau kaya, murah hati dan murah tangan, tidak suka menghina, tidak suka mengejek dan sebagainya.⁵⁸

B. Kerangka berpikir

Peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan, maupun sebagai alat untuk kesehatan mental. Dalam ibadah puasa, kejujuran yang dituntut adalah jujur terhadap diri sendiri disamping jujur kepada orang lain. orang yang tahu persis apakah seseorang itu berpuasa atau tidak, adalah diri dirinya. Orang lain dapat dibohonginya.

⁵⁸ Winarno, *Hidup Sehat dengan Puasa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), 51

Puasa merupakan hubungan antara makhluk dengan kholiknya, orang yang sedang mengerjakan puasa dengan khusus tidak akan merasa sendiri. Puasa bertujuan agar manusia selalu dekat dengan Allah SWT, sehingga mendorong manusia untuk berusaha dan tidak tergelincir serta terperosok kepada gelisah, bersalah dan tidak tenang. Adapun kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala jiwa seperti cemas, adanya konflik, hingga timbul rasa gelisah dan frustrasi. Oleh karena itu, hubungan ibadah puasa dengan kesehatan mental sangat erat, karena ibadah puasa dengan kesehatan mental sangat erat, ibadah puasa mampu menyetatkan mental manusia. Sebagaimana Sabda Rasulullah SAW:

صُومُوا تَصِحُّوا. (رواه ابن سنّ وأبونام)

Artinya: “Berpuasalah niscaya kamu sehat” (H.R. Ibnu Sunni dan Abu Nuaim)⁵⁹

اغْزُوا تَعْنَمُوا، وَصُومُوا تَصِحُّوا، وَسَافِرُوا تَسْتَعْنُوا. (رواه الطبراني)

Artinya: “Berperanglah niscaya kalian akan mendapatkan keuntungan, berpuasalah maka kalian akan sehat, dan bersafarlah maka kalian akan kaya.” (H.R. Thabrani)

Menurut Hasan Al-Bashri orang yang gemar menjalankan ibadah puasa, selain dapat mendidik jiwanya kearah insan kamil, dia juga akan mendapat pahala tambahan dari Allah yakni disediakan untuknya sebuah pintu khusus disurga yang disebut pintu Rayyan yang artinya menyegarkan. Sehingga yang memasukinya tidak akan merasakan dahaga selamanya.⁶⁰

⁵⁹ Winarno, *Hidup Sehat dengan Puasa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), 50

⁶⁰ Winarno, *Hidup Sehat dengan Puasa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), 52

Demikianlah, bahwa dengan berpuasa yang sungguh-sungguh dan diniati karena hanya untuk mendapatkan ridha Allah SWT, maka power (kekuatan) dari puasa tersebut akan mampu menggerakkan dan mengarahkan nafsu manusia yang rendah (sufli) menuju maqam (kedudukan) jiwa yang ulwi (insan kamil)

Puasa merupakan jalan menuju takwa dengan berupaya mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya, dengan cara menahan diri dari hawa nafsu jasmani dan rohani sesuai waktu yang ditentukan. Banyak ragam puasa sunnah yaitu puasa tambahan yang dilakukan secara sukarela di luar bulan Ramadhan sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi SAW, salah satunya adalah puasa Senin Kamis. Puasa Senin Kamis adalah puasa yang banyak digemari oleh umat islam yang dilakukan 2 kali dalam sepekan yaitu pada hari Senin dan hari Kamis. Tidak sedikit siswa saat ini yang melakukan puasa Senin Kamis. Bahkan banyak lembaga Pendidikan Islam seperti Madrasah yang menganjurkan siswanya untuk melakukan puasa Senin Kamis. Yang tidak lain tujuannya adalah untuk mendidik, melatih, membiasakan diri melakukan puasa Senin Kamis, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh puasa dengan kesehatan mental. Apabila siswa menjalankan ibadah puasa dengan baik dan benar, maka jiwa atau mentalnya akan baik, karena jiwa atau mental yang sehat akan

mempengaruhi gaya hidup yang normal, berkepribadian yang baik hingga dapat tercipta masyarakat yang baik pula.

Dari kerangka berpikir tentang intensitas puasa terhadap kesehatan mental dapat disimpulkan dalam bentuk bagan seperti:

Tabel 2.1

Kerangka Berpikir Penelitian

Intensitas Puasa (Variabel X)	Kesehatan Mental (Variabel Y)
1. Rutinitas (rutin, teratur, konsisten dan terbiasa dalam melaksanakan (Puasa Senin Kamis). 2. Kesungguhan (menghayati, menjiwai dan mengambil hikmah ketika melakukan (Puasa Senin Kamis). 3. Motivasi {faktor intrinsik diantaranya mencari Ridho Allah SWT, mengikuti sunah Rasulullah SAW, mencari pahala, berhemat, agar memperoleh kelancaran dan	1. Pentingnya jujur 2. Sabar dalam menghadapi ujian 3. Mengendalikan emosi 4. Menyesuaikan diri 5. Kasih sayang

<p>kemudahan dalam urusan. faktor ekstrinsik diantaranya disuruh orang tua, disuruh bapak atau ibu guru, disuruh teman atau pacar, agar dinilai sebagai orang yang rajin ibadah}</p>	
--	--

C. Penelitian yang Relevan

Dalam Penelitian ini peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti;

1. Penelitian Umi Masitoh

Penelitian Umi Masitoh berjudul “Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta.” Rumusan masalah penelitian ini adalah mengapa siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis, bagaimana peranan puasa sunnah Senin Kamis terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, dengan mengambil latar Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta. Metode pengumpulan datanya diperoleh dari observasi, dokumentasi, dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah. Analisis data dilakukan dengan menyeleksi dan menyusun data yang diperoleh, kemudian diolah dan dianalisis sehingga dapat ditarik kesimpulan. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Alasan pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah adalah: a) menjalankan sunnah Rasul yang mudah, b) mendekatkan diri kepada Allah, dan c) meningkatkan prestasi belajar. 2) Peranan pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual adalah a) menumbuhkan sikap fleksibel dan tanggap, b) meningkatkan rasa ingin tahu, c) menumbuhkan kesadaran diri, d) meningkatkan sikap jujur, e) meningkatkan sikap sabar, f) menumbuhkan sikap kasih/sayang, g) meningkatkan sikap cinta damai, h) meningkatkan sikap sederhana, i) meningkatkan sikap berjiwa besar/dermawan j) menumbuhkan sikap empati. Pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis

dapat memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa.⁶¹

Adapun yang membedakan dengan penelitian ini yaitu metode yang digunakan, penelitian yang dilakukan oleh Umi Masitoh menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode kuantitatif. Persamaannya yaitu variabel X yang digunakan, sama-sama meneliti Puasa Senin Kamis.

2. Penelitian Achmad Irchamni

Penelitian Achmad Irchamni berjudul “Pengaruh Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba’ul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora.” Rumusan masalah penelitian ini adalah Adakah Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecemasan Santri dalam Menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah “Mamba’ul Huda” Talokwohmojo Ngawen Blora?

Subyek penelitian sebanyak 40 responden, pengambilan sampelnya menggunakan random sampling. Pengumpulan data X dan Y menggunakan angket. Dalam kajian hipotesis penulis menggunakan

⁶¹ Umi Masitoh “Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta.” (Skripsi, Program Sarjana, Yogyakarta, 2014), p. 105.

analisis regresi sederhana. Hasil uji hipotesis regresi sederhana satu prediktor diketahui bahwa ada pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap kecemasan santri Mamba'ul Huda hal ini berdasarkan dari analisis uji F reg (X terhadap Y) diketahui $F_{reg} = 8.33$, setelah dicocokkan dengan tabel F pada taraf signifikan 5 % sebesar 4.08 sedangkan pada taraf signifikan 1 % sebesar 7.31 karena $F_{reg} > F_{t(0.05)}$ dan (0.01) maka signifikan. Ada pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecemasan santri, uji korelasi antara puasa Senin Kamis dan kecemasan santri Mamba'ul Huda diketahui nilainya 0.424. setelah di uji t diketahui nilainya 2,87, setelah dicocokkan pada t tabel pada taraf 5 % sebesar 2.021 maka $t_h > t_{t(0.05;40)}$ sehingga signifikan. Hal ini juga ditunjukkan dengan persamaan garis regresi : $= 31.068 + 0.438 X$.⁶²

Adapun yang membedakan dengan penelitian ini yaitu variabel yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Irchamni menggunakan variabel Y *kecemasan santri* sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan variabel Y *kesehatan mental siswa*. Persamaannya yaitu dalam teknik pengumpulan data, sama-sama menggunakan angket.

⁶² Achmad Irchamni, "Pengaruh Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba'ul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora." (Skripsi, program Sarjana, UIN Walisongo, Semarang, 2017), p. 203.

3. Penelitian Chusna, Nur Asri'ul

Penelitian Chusna, Nur Asri'ul berjudul “Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang” Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana tingkat rutinitas pelaksanaan puasa senin kamis di Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang tahun 2016, Bagaimana tingkat kesehatan mental santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang tahun 2016, Adakah pengaruh rutinitas puasa Senin Kamis terhadap kesehatan mental santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang tahun 2016.

Objek penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang tahun 2016 yaitu kelas 10, 11, dan 12 dengan sample penelitian sebanyak 80 responden.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan tehnik statistik sederhana yang merupakan prosentase analisis dan analisis uji hipotesis menggunakan rumus korelasi product moment dibantu program Microsoft Office Exel 2007. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa (1) Variabel rutinitas melaksanakan puasa senin kamis dari 80 responden yang berada dalam kategori baik sebanyak 57 santri atau

71,25%, adapun dengan kategori sedang sebanyak 23 santri atau 28,75%, dan dalam kategori sedang atau kurang baik sebanyak 0%. (2) Variabel kesehatan mental santri dari 80 responden yang berada dalam kategori baik sebanyak 67 santri atau 83,75%, adapun dalam kategori sedang sebanyak 13 santri atau 16,25%, dan dalam kategori sedang atau kurang baik ada 0%. (3) Dari hasil perhitungan korelasi product moment menghasilkan r hitung sebesar 0,275. Kemudian langkah mengkonsultasikan r hitung dengan r tabel, harga r tabel untuk jumlah responden 80 dan signifikan pada taraf kepercayaan 5% adalah 0,143. Dari uraian di atas terlihat bahwa harga r_{xy} hitung lebih besar dari r_{xy} tabel signifikan pada taraf kepercayaan 5%. Berdasarkan analisis tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengaruh rutinitas melaksanakan puasa senin kamis terhadap kesehatan mental santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan.⁶³

Adapun yang membedakan dengan penelitian ini yaitu tempat yang diteliti. Tempat Penelitian yang dilakukan oleh Chusna, Nur Asri'ul di Pondok Pesantren sedangkan tempat penelitian yang dilakukan penulis di Madrasah. Persamaannya yaitu menggunakan variabel yang sama, puasa dan kesehatan mental.

⁶³ Chusna, Nur Asri'ul berjudul "Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang" (Skripsi, Program Sarjana, IAIN Salatiga, Semarang, 2017), p. 119.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.⁶⁴

Dalam penelitian ini hipotesis dinyatakan dengan menggunakan kalimat:

Ha: ada pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa

Ho: tidak ada pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa

⁶⁴ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2011), Cet. Ke 2, 63

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang dijadikan sebagai penelitian adalah MAN 2 Kota Cilegon. Alasan penulis memilih lokasi tersebut berdasarkan beberapa alasan, antaralain:

1. Terdapat permasalahan yang menarik untuk diteliti secara ilmiah.
2. Kesehatan mental siswa mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya
3. Penulis mendapat izin dari pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cilegon
4. Sekolah tersebut mewajibkan puasa (senin kamis)

Waktu penelitian ini selama 5 bulan mulai dari bulan Juni sampai dengan bulan Oktober 2018. Jadwal penelitian sebagaimana tabel dibawah ini:

Tabel 3.1

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu/Bulan					Keterangan
		Dese mber	Janua ri	Febr uari	Mar et	Ap ril	
1.	Penyusunan proposal skripsi						
2.	Seminar proposal penelitian						
3.	Penyusunan instrumen penelitian						

4.	Pengumpulan data					
5.	Analisis data dan pengolahan data					
6.	Penyusunan laporan hasil penelitian					

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yakni pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian – bagian dan fenomena serta hubungan – hubungannya. Data hasil penelitian kuantitatif disajikan dalam bentuk angka – angka statistik.⁶⁵

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. yaitu metode yang menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variabel dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung dan menyajikannya apa adanya.⁶⁶

Pendapat lain dikemukakan oleh Jamal Ma'ruf Asmani dalam bukunya, ia mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha

⁶⁵ Nana jumahana, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, (Serang: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2016), 4

⁶⁶ M. Subana, *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah* (Bandung : Pustaka Setia, 2005). 89

mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang.⁶⁷

Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto bahwa pendekatan korelasi adalah suatu pendekatan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel.⁶⁸

Jadi metode deskriptif korelasional adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data informasi tentang gejala atau fakta yang ada untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel.

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Intensitas Puasa adalah variabel (X) sebagai variabel terikat

a. Definisi konsep

Intensitas Puasa adalah suatu ibadah yang dilakukan secara rutin atau sering yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat penuh motivasi tinggi dalam melaksanakan (Puasa Senin Kamis).

b. Definisi Operasional

Intensitas Puasa adalah suatu ibadah yang dilakukan secara rutin atau sering yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat penuh motivasi tinggi dalam melaksanakan (Puasa Senin

⁶⁷ Jamal Ma'mur Asmani, *Metodologi Praktis Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Divapress, 2011). 40

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005). 247

Kamis). Dengan indikator antara lain: (1) Rutinitas (2) Kesungguhan (3) Motivasi

2. Kesehatan mental adalah variabel (Y) sebagai variabel bebas

a. Definisi Konsep

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

b. Definisi Operasional

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Dengan indikator antara lain: (1) Pentingnya jujur; (2) Sabar dalam menghadapi ujian; (3) Mengendalikan emosi; (4) Menyesuaikan diri; (5) Kasih sayang

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁹

Adapun yang menjadi Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi MAN 2 Kota Cilegon yang terdiri dari 595 orang siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).⁷⁰

Ada beberapa rumus yang digunakan oleh peneliti dalam menentukan jumlah sampel yaitu menurut Suharsimi Arikunto memaparkan bahwa jika peneliti mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan kurang lebih 25-30% dari jumlah subjek tersebut. Jika jumlah

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung : Alfabeta, 2015), Cet. Ke 21, 117.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung : Alfabeta, 2015), Cet. Ke 21, 118

anggota subjek dalam populasi hanya meliputi antara 100 hingga 150 orang, dan dalam pengumpulan data peneliti menggunakan angket, sebaiknya sejumlah itu diambil seluruhnya.

Akan tetapi apabila peneliti menggunakan teknik wawancara atau pengamatan, jumlah tersebut dapat dikurangi menurut teknik pengambilan sampel sesuai dengan kemampuan peneliti. Berdasarkan hal itu, maka diambil sampel sebanyak 25% dari jumlah populasi 595 sehingga yang menjadi sampelnya adalah 150 siswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Sampel diambil dengan menggunakan teknik non probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dengan memakai model insidental sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.⁷¹

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam upaya pengumpulan data penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan dua metode pendekatan penelitian, yaitu:

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung : Alfabeta, 2015), Cet. Ke 21, 122

1. Penelitian Kepustakaan (Libery Research)

Bertujuan untuk memberi literatur buku-buku dan teori yang berkaitan dengan pembahasan dalam proposal

2. Penelitian Lapangan (Field Research)

Suatu penelitian yang dilakukan dengan terjun langsung ke obyek penelitian

Untuk memperoleh data di lapangan ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Metode Observasi

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang diselidiki⁷².

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya. Apa yang dikatakan ini adalah pengamatan langsung⁷³.

Metode observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis yang sengaja diadakan dengan alat indera terhadap kejadian-kejadian yang bisa ditangkap. Metode ini penulis lakukan

⁷² Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid 2*, (Yogyakarta: ANDI, 2000), 136.

⁷³ Burhan Bungin,, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, , 2014), 143.

dengan mengamati terhadap pelaksanaan kegiatan-kegiatan yang dilakukan disekolah juga mengamati keadaan lingkungan sekolah seperti fasilitas sekolah, keadaan guru dan murid, perlengkapan sekolah dan lain-lain.

2) Angket

Sering pula metode angket disebut pula sebagai metode kuesioner atau dalam bahasa inggris disebut (daftar pertanyaan). Metode angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, angket dikirim kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti. Dalam pelaksanaan angket ini peneliti menggunakan angket langsung.⁷⁴

Dengan metode angket ini penulis mempersiapkan sejumlah pertanyaan tertentu, kemudian disebarkan kepada responden, untuk mendapatkan jawaban yang diperlukan secara langsung. Angket diberikan kepada siswa untuk diisi untuk dijadikan sampel dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa. Angket yang digunakan penulis adalah angket tertutup yang berisi pertanyaan yang disertai jawaban terikat pada sejumlah kemungkinan jawaban yang sudah disediakan.

⁷⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : Kencana Prenamedia Group, 2005), 133

3) Metode Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto bahwa dokumentasi adalah kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya peneliti harus meneliti benda-benda tertulis, dokumen-dokumen peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya⁷⁵.

Penggunaan metode dokumentasi ini diharapkan dapat membantu dalam mengumpulkan informasi yang benar-benar akurat sehingga akan menambah kevalidan hasil penelitian seperti:

- a. Mencatat nama-nama guru
- b. Mencatat jumlah siswa

F. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan pada kajian teoritis yang telah dipaparkan. Jumlah instrumen yang dibuat sebanyak 2 buah, sesuai dengan jumlah variabel dalam penelitian yaitu:

Agar instrumen yang disusun bersifat sistematis, mudah dikontrol, dan dapat dikoreksi sebelum instrumen disusun terlebih dahulu dibuat kisi-kisi instrumen seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut:

⁷⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 236.

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen Intensitas Puasa

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. item		Jumlah soal
			Positif	Negatif	
Intensitas Puasa	Rutinitas	Rutin	1,2		2
		Konsisten	3,4	5,6,7	5
	Kesungguhan	Menghayati	8		1
		Menjiwai	9,10	11,12	4
		Mengambil Hikmah		13	1
	Motivasi	Intrinsik	14,15,16, 17		4
		Ekstrinsik	18,19,20		3
	Jumlah Total			14	6

Tabel 3.3

Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental

Variabel	Indikator	No. item		Jumlah soal
		Positif	Negatif	
Kesehatan Mental	Pentingnya jujur	7,8,9	16	
	Sabar dalam menghadapi ujian	1,5	12	
	Mengendalikan emosi	2,18	11	
	Menyesuaikan diri	3,4,6,19	10,13,14,15	

	Kasih Sayang	17	20	

Tabel 3.4

Keterangan: Skor item alternatif jawaban angket responden

Positif		Negatif	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sering	4	Tidak Pernah	1
Selalu	3	Kadang-kadang	2
Kadang-kadang	2	Selalu	3
Tidak Pernah	1	Sering	4

G. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah berikutnya adalah mengolah dan menganalisa data, untuk membuktikan atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dengan menggunakan tehnik statistik. Variabel yang dapat dibagi sebagai variabel dependen yaitu variabel yang mempengaruhi (X) dan variabel bebas yaitu variabel yang dipengaruhi (Y). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen (X) yaitu Intensitas Puasa sedangkan variabel bebasnya (Y) yaitu Kesehatan Mental Siswa.

Adapun tahapan – tahapannya antarlain:

1. Pengolahan data

- a. Membuat tabulasi data disusun berdasarkan nilai terendah sampai nilai tertinggi.
- b. Uji Validitas

Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapat data (mengukur itu valid). Valid berarti instrumen itu dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁷⁶

Untuk menghitung validitas tiap butir soal, digunakan rumus korelasi *Product Moment* yang ditemukan oleh Pearson.⁷⁷

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2] \times [N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi

N = Jumlah Sampel

X = Variabel X

y = Variabel Y

Sesuai pernyataan Sugiono jika r hitung $\geq r$ tabel maka instrumen atau item-item pertanyaan dinyatakan valid. Namun jika r hitung $\leq r$ tabel maka instrumen atau item-item pertanyaan dinyatakan tidak valid.

⁷⁶ Sugiyono, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 172.

⁷⁷ Suharsimi Arikunto, *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi Kedua*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), Cet. 1, 78.

c. Uji Reliabilitas

Apabila data memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama, reliabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan sesuatu.

Pada penelitian ini perhitungan reliabilitas menggunakan rumus Spearman Brown. Pada penggunaan rumus spearman brown butir dibuat setara sepasang demi sepasang, biasanya dengan memasang nomor urut ganjil dan genap, pasangan ini biasa disebut dengan belah dua (*split-half*).

Andaikata skor hasil uji instrumen ganjil dinotasikan X dan skor genap dinotasikan Y, maka kedua skor belahan tersebut dapat dicari korelasinya dengan dengan rumus korelasi pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum x.y}{\sqrt{(\sum x^2 \cdot \sum y^2)}}$$

r_{xy} = Reliabilitas yang dicari

\sum = Jumlah skor

X^2 = Skor instrumen ganjil

Y^2 = Skor instrumen genap

Harga korelasi yang didapatkan tersebut adalah baru merupakan

koefisien reliabilitas separoh dari yang dicari. Untuk mendapatkan

koefisien reliabilitas yang penuh, maka harga korelasi tersebut

dimasukkan ke dalam rumus spearman brown sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{2r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

- d. Mencari nilai Range (R), dengan menggunakan rumus :

$$R = \text{skor}_{\max} - \text{skor}_{\min}^{78}$$

- e. Menentukan jumlah atau banyaknya kelas (K), dengan menggunakan rumus:

$$K = 1 + (3,3) \log n$$

- f. Menentukan Panjang Kelas interval (P), dengan rumus:

$$P = \frac{R}{K}$$

Keterangan :

P = Panjang Kelas

R = total range

K = jumlah kelas interval

- g. Membuat tabel distribusi frekuensi

- h. Menghitung standar deviasi dengan menggunakan rumus:

$$Sd = \frac{\sqrt{\sum fi(xi-x)^2}}{(\sum fi-1)}$$

- i. Membuat grafik histogram dan poligon

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

- 1) Membuat daftar frekuensi observasi dan ekspektasi.⁷⁹
- 2) Menghitung nilai (chi kuadrat), dengan menggunakan rumus:

$$X^2 = \left(\frac{fo-fe}{fe} \right)^2$$

Keterangan :

X^2 = chi kuadrat

⁷⁸ Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), 144.

⁷⁹ Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), 144.

f_o = frekuensi yang ada
 f_e = frekuensi yang diharapkan

- 3) Menentukan kriteria pengujian normalitas dengan menggunakan distribusi X^2 dengan $dk = \text{banyaknya kelas} - 3$ dan taraf signifikan $\alpha (0,05)$

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengkaji apakah sebaran data berasal dari populasi yang homogeny atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji varians. Langkah-langkah untuk uji varians sebagai berikut:

- 1) Menghitung varians terbesar dan terkecil dengan rumus

$$F_{\text{hitung}} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Untuk mencari nilai varians akan digunakan rumus sebagai

berikut:
$$S = \sqrt{\frac{n \sum f X_I^2 - (\sum f X_i)^2}{n(n-1)}}$$

- 2) Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus:

$db_{\text{pembilang}} = n-1$ (untuk varians terbesar)

$db_{\text{penyebut}} = n-1$ (untuk varians terkecil)

taraf signifikan (α) = 0.05 dengan kriteria sebagai berikut:

Jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ maka varians homogen.

Jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ maka varians tidak homogen.⁸⁰

⁸⁰ Ridwan, *Dasar-dasar Statistika* (Bandung: Alfabeta, 2008)

3. Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Korelasi *Product Moment*

1) Untuk uji korelasi penulis menggunakan rumus koefisien korelasi

product moment, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2] \times [N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan

r_{xy} : Angka indeks korelasi “r” *productmoment* (antara x dan y)

$\sum xy$: Jumlah perkalian antara skor (x) dan skor (y)

$\sum x$: Jumlah satuan skor (x)

$\sum y$: Jumlah satuan skor (y)

N : *Number of Cases* (Jumlah sampel).⁸¹

Dari rumus tersebut maka diperoleh nilai korelasi (xy) kemudian r akan dikonsultasikan dengan nilai r dalam tabel *product moment*, sehingga dapat diketahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan. Interpretasi dengan menggunakan tabel harga kritik dari “r” *Product Momen* maka langkah yang diambil adalah:

Tabel 3.5: Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien (Besarnya nilai r)	Interpretasi
Antara 0,00 – 0,199	Antara variabel X dan variabel Y memang terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu sangat lemah atau sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan atau dianggap tidak ada korelasi (Sangat Rendah). Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah
Antara 0,20 – 0,399	

⁸¹Anas Sudjiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo, 2014), 204.

Antara 0,40 – 0,599	(Rendah).
Antara 0,60 – 0,799	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sedang atau cukup (Sedang).
Antara 0,80 – 1,000	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi (Kuat)
	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi (Sangat Kuat). ⁸²

2) Uji T (Uji Signifikansi)

Apabila kedua variabel tersebut memiliki korelasi maka dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Untuk pengujian hipotesis, peneliti menggunakan uji dua pihak dengan mengambil tingkat kesalahan atau taraf nyata alpha 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n - 2$. Hipotesis dilakukan terhadap hipotesis nol (H_0) dengan satu hipotesis alternative (H_a), sedangkan untuk mengetahui signifikansi dengan menggunakan rumus statistik t, yaitu:

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dari hasil perhitungan statistik t (t_{hitung}) dikonsultasikan pada daftar distribusi t (t_{tabel}) dengan ketentuan, sebagai berikut :

Jika : $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka korelasi tidak signifikan

Jika : $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka korelasi signifikan.

⁸²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: ALFABETA, 2015), h. 257

Uji signifikansi kedua, dengan pengujian kurva signifikansi uji dua pihak, taraf kesalahan 5% maka taraf kepercayaan 95% dengan pengetesan 2 daerah kritis.

3) Koefisien Determinasi (Uji CD)

Untuk mengetahui keberartian korelasi antara variabel X dengan variabel Y, menggunakan analisis koefisien determinasi (cd), dengan menggunakan rumus: $cd = r^2 \times 100\%$

H. Hipotesis Statistik

Menurut Suharsimi Arikunto, hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁸³

Dengan demikian yang dimaksud hipotesis adalah suatu kesimpulan tetapi kesimpulan ini masih sangat lemah sehingga harus diujikan kembali kebenarannya melalui penelitian.

Penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini akan menyoroti dua variabel, yaitu: Puasa (Variabel X) dan Kesehatan mental (Variabel Y)

Maka muncul sebuah asumsi bahwa terdapat hubungan antara Puasa dengan kesehatan mental siswa. Dengan demikian penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut:

⁸³ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hal. 110.

$H_0 : \rho_{xy} = 0$ tidak ada hubungan yang positif antara variabel X (Puasa) dengan variabel Y (Kesehatan Mental)

$H_a : \rho \neq 0$ Terdapat hubungan yang positif antara variabel X (Puasa) dengan variabel Y (Kesehatan Mental)

BAB IV

DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil

1. Deskripsi Data Variabel X

Data tentang Puasa, peneliti lakukan dengan penyebaran angket kepada 150 siswa yang ditetapkan sebagai responden penelitian. Agar data dapat dibaca dengan mudah maka peneliti menyusun berdasarkan nilai terendah dan nilai tertinggi, yaitu sebagai berikut:

45 45 45 45 45 46 46 47 47 48 48 48 49 49 49 49 49 49 50 51 51 51 51 51
51 51 51 51 51 51 51 52 52 52 52 52 52 53 53 53 53 53 53 53 53 53 53 53
53 53 53 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54 55 55 55
55 55 55 55 55 55 55 55 55 56 56 56 56 56 56 56 56 56 56 56 56 56 57
57 57 57 57 57 57 57 57 57 57 57 57 57 58 58 58 58 58 58 58 59 59 59 59
59 59 59 59 59 60 60 60 60 60 60 61 61 61 61 61 61 62 63 64 64 64 64 65 68

a. Validitas

Berdasarkan hasil perhitungan validitas menggunakan Microsoft Excel, diperoleh kesimpulan bahwa 20 butir soal pada instrumen variabel X adalah valid. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 106

b. Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Microsoft Excel, diperoleh bahwa nilai reliabilitas 20 butir soal pada instrumen variabel X

adalah 0,53. Nilai ini dikategorikan sangat tinggi atau dengan kata lain instrumen ini layak digunakan dalam penelitian. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 112

c. Range

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai range instrumen variabel X adalah 23. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 118

d. Jumlah Kelas Interval

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai jumlah kelas interval instrumen variabel X adalah 8. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 118

e. Panjang kelas

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai panjang kelas instrumen variabel X adalah 3. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 118

f. Gambar tabel Distribusi Frekuensi Variabel X

Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Variabel X

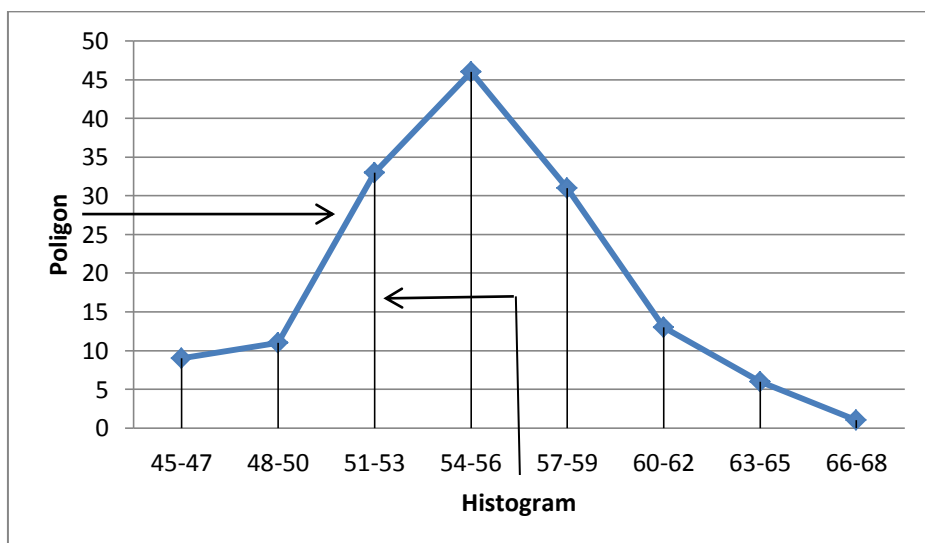
No.	Kelas Interval	F
1.	45-47	9
2.	48-50	11
3.	51-53	33
4.	54-56	46
5.	57-59	31
6.	60-62	13
7.	63-65	6
8.	66-68	1

g. Standar Deviasi

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai standar deviasi instrumen variabel X adalah 6. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 120

Gambar 4.1

Grafik Histogram dan Poligon Puasa (Variabel X)



Keterangan :

1. Angka 0 – 46 = frekuensi data variabel x
2. Angka 45 – 68 = batas kelas interval variabel x

2. Analisis Data Variabel Y

Data mengenai Kesehatan Mental Siswa (Variabel Y) diperoleh dari responden sebanyak 150 orang. Agar data dapat dibaca dengan mudah maka peneliti menyusun berdasarkan nilai terendah dan nilai tertinggi, yaitu sebagai berikut:

46 47 49 50 51 52 52 52 52 53 53 53 53 54 54 54 55 55 55 55 56 56 56 56
56 57 57 57 57 57 57 57 57 57 58 58 58 58 58 58 58 58 59 59 59 59 59 59
59 59 60 60 60 60 60 60 60 60 60 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61 61
61 61 61 61 62 62 62 62 62 62 62 62 62 62 62 62 62 62 63 63 63 63
63 63 63 64 64 64 64 64 64 64 64 64 64 64 64 65 65 65 65 65 65 65 65 66
66 66 66 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67 68 68 68 69 69 70 70 71 71
71 72 75 75 76 77

a. Validitas

Berdasarkan hasil perhitungan validitas menggunakan Microsoft Excel, diperoleh kesimpulan bahwa 20 butir soal pada instrumen variabel Y adalah valid. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 109

b. Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Microsoft Excel, diperoleh bahwa nilai reliabilitas 20 butir soal pada instrumen variabel X adalah 0,50. Nilai ini dikategorikan cukup tinggi atau dengan kata lain instrumen ini layak digunakan dalam penelitian. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 115

c. Range

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai range instrumen variabel Y adalah 31. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 121

d. Jumlah Kelas Interval

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai jumlah kelas interval instrumen variabel Y adalah 8. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 121

e. Panjang kelas

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai panjang kelas instrumen variabel Y adalah 4. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 121

f. Gambar Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Y

Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Variabel Y

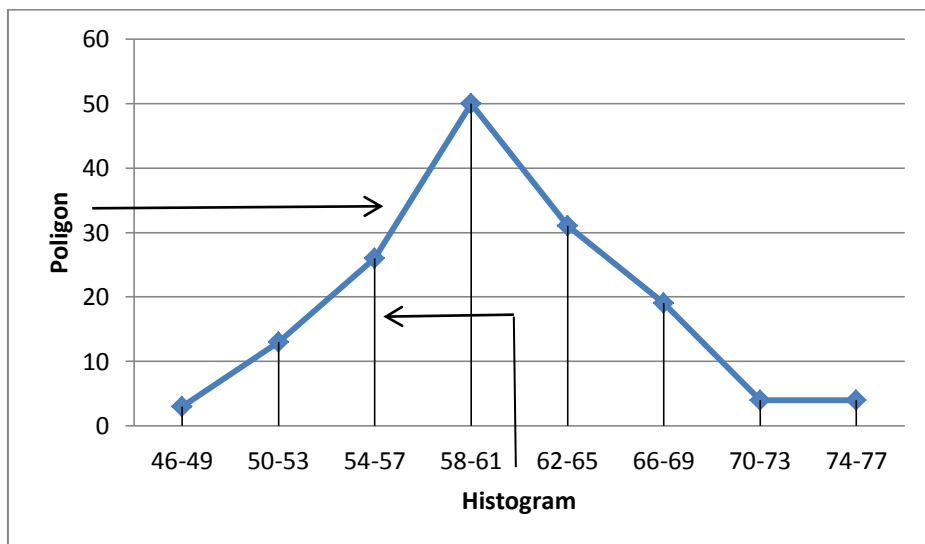
No.	Kelas Interval	F
1.	46 – 49	3
2.	50 – 53	13
3.	54 – 57	26
4.	58 – 61	50
5.	62 – 65	31
6.	66 – 69	19
7.	70 – 73	4
8.	74 – 77	4
Jumlah		150

g. Standar Deviasi

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai standar deviasi instrumen variabel Y adalah 9. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 122

Gambar 4.2

Grafik Histogram dan Poligon Kesehatan Mental Siswa (Variabel Y)



Keterangan :

1. Angka 0 – 50 = frekuensi data variabel x
2. Angka 46 – 77 = batas kelas interval variabel x

B. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji normalitas Variabel X dengan Chi Kuadrat

Tabel 4.3: Data Distribusi Frekuensi Observasi dan Frekuensi Harapan

No	Interval kelas	Fo	Fe	(Fo-Fe)^2/Fe
1	45 - 47	9	5.25	2.67
2	48 - 50	11	16.47	1.82
3	51 - 53	39	32.56	1.28
4	54 - 56	46	40.61	0.72
5	57 - 59	30	31.96	0.12
6	60 - 62	13	15.87	0.52
7	63 - 65	1	4.97	3.17
8	66 - 68	1	-29.74	-31.78
		150		-21.48

Taraf signifikan $\alpha = 0,05$

$$X^2_{\text{tabel}} = 11,070$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Microsoft Excel, diperoleh bahwa nilai chi kuadrat hitung instrumen variabel X adalah -21.48 dan chi kuadrat tabel adalah 11.070. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 124

Berdasarkan perhitungan di atas dapat diketahui bahwa chi kuadrat hitung = -21.48 dan chi kuadrat tabel = 11.070, maka $X^2_{\text{hitung}} < X^2_{\text{tabel}} = -21.48 < 11,070$ maka H_0 diterima. Artinya data skor Puasa di MAN 2 Kota Cilegon berdistribusi normal.

2. Uji normalitas Variabel Y dengan Chi Kuadrat

Tabel 4.4: Data Distribusi Frekuensi Observasi dan Frekuensi Harapan

No	Interval kelas	Fo	Fe	(Fo-Fe)^2/Fe
1	46 - 49	3	3.45	0.06
2	50 - 53	13	12.59	0.01
3	54 - 57	26	28.60	0.24
4	58 - 61	50	40.54	2.21
5	62 - 65	31	35.87	0.66
6	66 - 69	19	19.80	0.03
7	70 - 73	4	6.82	1.16
8	74 - 77	4	-10.25	-19.81
		150		-15.43

Taraf signifikan $\alpha = 0,05$

$$X^2_{\text{tabel}} = 11,070$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Microsoft Excel, diperoleh bahwa nilai chi kuadrat hitung instrumen variabel Y adalah -15.43 dan chi kuadrat tabel adalah 11.070. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 124

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa chi kuadrat hitung = -15.43 dan chi kuadrat tabel = 11.070, maka $X^2_{\text{hitung}} < X^2_{\text{tabel}} = -$

$15.43 < 11,070$ maka H_0 diterima. Artinya data skor Kesehatan Mental Siswa MAN 2 Kota Cilegon berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Berikut ini adalah hasil uji homogenitas antara variabel x dan variabel y.

Tabel 4.5: Hasil Uji Homogenitas Variabel X dan Variabel Y

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji F	$f_{hitung} = 1.80$ $f_{tabel} = 1.31$	Tidak Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Microsoft Excel, diperoleh bahwa nilai uji f_{hitung} adalah 1.80 dan f_{tabel} adalah 1.31. Adapun langkah-langkah perhitungannya terdapat pada lampiran halaman 125

Hasil uji homogenitas pada variabel x dan variabel y yang ditunjukkan pada tabel 11 yaitu f_{hitung} lebih besar dari f_{tabel} atau $1.80 > 1.31$ sehingga dapat dikatakan data variabel x dan variabel y adalah tidak homogen.

C. Uji Hipotesis

1. Melakukan uji koefisien korelasi *Product Moment* untuk variabel X dan variabel Y.

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui kuat tidaknya hubungan antara variabel (X) independent yaitu Puasa dan variabel (Y) dependen yaitu Kesehatan Mental Siswa atau untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara satu variable dengan variabel lainnya.

Adapun pengujian yang peneliti gunakan dengan rumus korelasi *product moment* didapat dari data hasil penyebaran angket kepada 150 responden yang memberikan tanggapan dalam 20 pernyataan yang diajukan.

Jawaban koefisien korelasi *product moment* antara Puasa dengan Kesehatan Mental Siswa adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{N(\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2 - (\sum X)^2)] \times [N(\sum Y^2 - (\sum Y)^2)]}} \\
 &= \frac{150(508678) - (8226) \cdot (9210)}{\sqrt{[150(454014 - (8226)^2)] \times [150(570052 - (9210)^2)]}} \\
 &= \frac{76301700 - 75761460}{\sqrt{[68102100 - 67667076] \times [85507800 - 84824100]}} \\
 &= \frac{540240}{\sqrt{[435024] \times [683700]}} \\
 &= \frac{540240}{\sqrt{297425908800}} \\
 &= \frac{540240}{545367,6822} \\
 r &= 0,990597752
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif sebesar 0.990597752 antara Puasa dengan kesehatan mental Siswa dengan tingkat hubungan interpretasi koefisien korelasi adalah sangat kuat. Untuk memberi interpretasi terhadap kuatnya pengaruh itu, maka dapat digunakan pedoman seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.6: Nilai Interpretasi

Interval Koefisien (Besarnya nilai r)	Interpretasi
Antara 0,00 – 0,199	Antara variabel X dan variabel Y memang terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu sangat lemah atau sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan atau dianggap tidak ada korelasi (Sangat Rendah).
Antara 0,20 – 0,399	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah (Rendah).
Antara 0,40 – 0,599	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sedang atau cukup (Sedang).
Antara 0,60 – 0,799	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi (Kuat)
Antara 0,80 – 1,000	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi (Sangat Kuat). ⁸⁴

2. Uji T (Uji Signifikansi)

a. Menentukan nilai (t) hitung dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sqrt{n} - 2}{\sqrt{1 - r^2}} \\
 &= \frac{0,99\sqrt{150} - 2}{\sqrt{1 - 0,99^2}} \\
 &= \frac{0,99\sqrt{148}}{\sqrt{1 - 0,9801}} \\
 &= \frac{(0,99)(12,16)}{\sqrt{0,0199}}
 \end{aligned}$$

⁸⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: ALFABETA, 2015), h. 257

$$= \frac{12,0384}{0,141}$$

$$t = 85,37$$

b. Menentukan derajat kebebasan

$$Dk = N - 2$$

$$= 150 - 2$$

$$= 148$$

c. Menentukan t tabel dengan taraf signifikan 5%

$$t_{tabel} = (1-a)(dk)$$

$$= (1-0,05)(148)$$

$$= (0,95)(148)$$

$$= 1,976$$

Berikut ini adalah hasil uji signifikansi

Tabel 4.7: Hasil Uji Signifikansi Variabel X dan Variabel Y

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji T	$t_{hitung} = 85,37$ $t_{tabel} = 1.976$	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, bahwa nilai uji t_{hitung} adalah 85,37 dan t_{tabel} adalah 1.976.

Diketahui $t_{hitung} = 85,37$ dan $t_{tabel} = 1.976$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima, sedangkan hipotesis (H_0) ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat korelasi positif yang signifikan antara Puasa (Variabel X) dengan Kesehatan Mental Siswa (Variabel Y).

3. Koefisien determinasi

Menentukan besar variabel X terhadap Variabel Y dengan koefisien determinasi dengan rumus :

$$\begin{aligned} CD &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,99^2 \times 100\% \\ &= 0,9801 \times 100\% \\ &= 98,01\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa nilai koefisien determinasi adalah 98.01%. Dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh Puasa terhadap kesehatan mental Siswa adalah 98,01% sedangkan sisanya 1,99% dipengaruhi oleh faktor lain.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa puasa dapat mempengaruhi mental siswa, apabila puasa semakin rendah, maka kesehatan mental siswa pun akan berkurang. Ini berarti, semakin tinggi nilai puasa siswa, maka semakin dapat pula siswa memenage dan menjaga jiwanya dari hal-hal yang merusak dirinya sehingga terwujud dalam implmentasi sikap yang lebih baik.

Dalam penelitian ini ditemukan harga korelasi 0,99 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang kuat. Kemudian diperoleh $t_{hitung} = 85,37 > t_{tabel} = 1,976$, ini berarti hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara puasa dengan kesehatan mental siswa ditolak. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara puasa terhadap kesehatan mental siswa sebesar 0,99 adalah positif dan signifikan, artinya koefisien tersebut dapat digeneralisasikan pada populasi dimana sampel diambil.

Penelitian ini pun mengemukakan bahwa puasa bukanlah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa di MAN 2 Kota Cilegon. Hal ini berdasarkan pada koefisien determinasi, yang mana 98,01% dipengaruhi oleh puasa dan 1,99% dipengaruhi oleh faktor lain.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di MAN 2 Kota Cilegon mengenai Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan Puasa (Senin Kamis) di MAN 2 Kota Cilegon tergolong cukup. hal ini terlihat dari data yang terkumpul menunjukkan bahwa rata-rata sebesar 55, nilai tersebut berada pada skala nilai 40-60 yang berada pada kategori cukup, dengan demikian pelaksanaan puasa termasuk dalam kategori cukup.
2. Kesehatan Mental siswa dalam melaksanakan puasa (Senin Kamis) di MAN 2 Kota Cilegon tergolong baik, hal ini terlihat dari data yang terkumpul menunjukkan bahwa rata-rata sebesar 60,46 nilai tersebut berada pada skala nilai 40-60 yang berada pada kategori baik, dengan demikian kesehatan mental siswa termasuk dalam kategori baik
3. Terdapat pengaruh yang sangat kuat antara puasa dengan kesehatan mental siswa. Hal ini terlihat dari korelasi yang diperoleh $r = 0,99$. Dengan koefisien determinasi 98,01%. Artinya 98,01% kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh puasa.

B. Saran-saran

1. Para guru perlu ditingkatkan kerja sama yang baik, khususnya guru agama dalam rangka menjawab segala permasalahan-permasalahan kontemporer, memberikan pemahaman ajaran-ajaran agama secara jelas sehingga siswa dapat mempraktkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Para siswa agar terus meningkatkan motivasi belajarnya dan mengimplementasikan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah SWT dalam kehidupan sekolah, keluarga maupun masyarakat.
3. Para orangtua agar terus mengawasi dan memberikan arahan serta bimbingan kepada anak-anak dalam bersikap maupun berperilaku dalam mempraktekan ajaran-ajaran agama yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terdjemahnya. (2012). *Kementrian Agama: PT Sinergi Pustaka Indonesia*
- Al-Thurisinai, M. R. (2010). *Buka Puasa Bersama Rasulullah SAW*. Jakarta : Akbarmedia.
- Al-Zuhayly, W. (2005). *Puasa dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya .
- Arikunto Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta
- Bungin, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Burhanuddin, Y. (1999). *Kesehatan Mental Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK* . Bandung : CV PUSTAKA SETIA .
- Daradjat, Z. (1975). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT GUNUNG AGUNG .
- Daradjat Zakiah, (1989). *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Faridl, Miftah. (2007). *Puasa Ibadah Kaya Makna*, Jakarta: Gema Insani
- Hadi Sutrisno. (2000). *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: ANDI
- Hamid Abdul. (2009). *Fiqh Ibadah*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA
- Hasbiyallah. (2014). *Fiqh dan Ushul Fiqh Metode Istinbath dan Istidlal*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya .
- Irchamni Achmad. "Pengaruh Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba'ul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora", (Skripsi, Program Sarjana,UIN Walisongo,Semarang, 2017).

- Jumhana Nana, (2016). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Serang: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- Majid Abdul dan Dian Andayani, (2006). *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Majid Abdul, (2012). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Masitoh Umi. "Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta". (Skripsi, Program Sarjana, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2014).
- Munir A. (2001). *Dasar-dasar Agama Islam*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Musbikin Imam. (2004). *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder* . Jakarta: PT Raja Grafindo Persada .
- Nur Asri'ul, Chusna. "Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang" (Skripsi, Program Sarjana, IAIN Salatiga, Semarang, 2017)
- Ramayulis. (2016). *Psikologi Agama* . Jakarta : Kalam Mulia .
- Ridwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*, Bandung: Alfabeta, 2008
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015) *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: ALFABETA.
- Sukmadinata Nana Syaodih. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Surahman, M. I. (2015). *Fiqih 4 Madzhab* . Jakarta : Al-Makmur .
- Sururin. (2004). *Ilmu Jiwa Agama* . Jakarta : PT Raja Grafindo Persada .
- Syihab, H.Z.A. (2001). *Tuntunan Puasa Praktis*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Winarno. (2013). *Hidup Sehat dengan Puasa* . Yogyakarta: Graha Ilmu .
- Zuhairini, (1995). *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara