

**PENGARUH PUASA TERHADAP PENGENDALIAN NAFSU SISWA
MTS MAFATHUL AKHLAQ DESA DEMANGAN KECAMATAN TAHUNAN KABUPATEN JEPARA**

Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Strata I
dalam Ilmu Ushuluddin



Disusun oleh :

ULFIANI
NIM: 4102017

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2007**

PENGARUH PUASA TERHADAP PENGENDALIAN NAFSU SISWA
MTS MAFATHUL AKHLAQ DESA DEMANGAN KECAMATAN TAHUNAN KABUPATEN JEPARA

**Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Strata I
dalam Ilmu Ushuluddin**

Disusun oleh :

ULFIANI
NIM: 4102017

Semarang,
Disetujui oleh
Pembimbing

AHMAD MUSYAFIQ, M.Ag
NIP. 150 290 934

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Ulfiani

Nomor Induk Mahasiswi 4102017

Dimunaqosahkan oleh Dewan Skripsi

Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo

Semarang Pada Tanggal :

27 Juli 2007

Dengan diterima serta disyahkan sebagai

salah satu syarat guna memperoleh gelar

Sarjana dalam ilmu Ushuluddin

Pembantu Dekan II/ Ketua Sidang

Pembimbing

Ahmad Musyafiq, M. Ag
NIP. 150 290 934

Drs. H. Adnan, M. Ag
NIP. 150 260 178

Penguji I

Drs. H. M. Bakir Yusuf, B.,M.A
NIP. 150 197 005

Penguji II

Muhtarom, M.Ag
NIP. 150 279 716

Sekretaris Sidang

Ahmad Musyafiq, M.Ag
NIP. 150 290 934

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan hasil karyaku ini teruntuk Beliau yang sangat berarti & Istimewah dihati AYAHANDA dan IBUNDA (H. Mursidi & Hj. Nur Yati) tercinta atas segala pengorbanan dan do`anya, kasih dan sayangnya untukku, sejuta harapan kepadaku kan usahakan semuanya dengan Ridlho dan Rahmatnya.

SUAMIKU tercinta (Sholihul Hadi) beserta ANAKKU tercinta (Muhammad Hikmal Abror) yang selalu memotivasi dan memberiku inspirasi, kalianlah yang selalu ada di hatiku.

ADIKKU tercinta (Devi Kurniawati dan Ahmad Syarifuddin) beserta seluruh keluarga besarku, Terima Kasih segalanya. Kasih Sayang kalian semua yang tak akan pernah PUDAR.

MOTTO

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصوم الا ثنين والخميس ,
فقيل : يا رسول الله انك نصوم الا ثنين والخميس, فقال : ان يوم
الا ثنين والخميس يغفر الله فيهما لكل مسلم الا المنتها جرین
يقول : وعهما حتى يصطلحا (رواه احمد وابن ماجه)

Artinya : “ Adalah Rosulullah SAW, selalu berpuasa pada hari senin dan kamis.
Selain seorang sahabat bertanya, “ Ya Rosulullah, Anda selalu berpuasa
pada hari senin dan kamis”. Ja wab Rosulullah, “ Sesungguhnya hari senin
dan kamis adalah hari – hari dimana Alloh mengampuni dosa – dosa setiap
muslim, kecuali orang – orang yang saling mendendam. Kepada mereka
Allah berkata, “ biarkan mereka, sehingga mereka berbaik – baik kembali “
(HR. Ahmad dan Ibnu Majah).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Allah SWT atas rahmat dan karunia – Nya, penyusun dapat menyusun skripsi ini, dan dengan petunjuk – Nya penyusun mampu menyelesaikannya.

Shalawat serta salam semoga terlimpah selaku kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat – sahabatnya dan seluruh umat yang meyakini kebenarannya.

Kemudian dengan selesainya penulisan skripsi ini perkenankanlah penyusun menyampaikan rasa terima kasih kepada mereka yang berjasa. Khususnya kepada :

1. Prof. DR. H. Abdul Jamil, M.A selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang DR. Abdul Muhaya, M.A yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak / Ibu Pembimbing Ahmad Musyafiq, M.Ag yang telah banyak memberi bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kepala Sekolah MTs Mafatihul Akhlaq Agus Sunarto B.A dan para guru serta siswa kelas I yang telah rela membantu demi kelancaran pembuatan skripsi ini.
5. Bapak H. Mursidi dan Ibu Hj. Nuriyati tercinta, yang telah memberikan do`a restu yang berupa moril dan materiil.
6. Suamiku Sholihul Hadi dan anakku tercinta M. Hikmal Abror yang telah memberiku motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Teman – teman angkatan 2002 senasib dan seperjuangan (Rombeng, Klelep, Nikmah, Pinol, Ulpex) yang telah memberi bantuan berupa pikiran dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semua bantuan dan dukungan yang telah mereka berikan dengan tulus ikhlas semoa mendapat balasan dan Allah SWT.

Semarang, 12 Juli 2007

Penulis.

ABSTRAKSI

Manusia dituntut dan diwajibkan untuk beribadah kepada Allah SWT. Jika kita pahami lebih lanjut, serta berdasarkan pengalaman atau ibadah seseorang, ternyata ada kekuatan besar dibalik ibadah yang dilakukan seseorang maka dari itu, ibadah puasa khususnya puasa sunnah Senin - Kamis sebagai ibadah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan karena sangat besar manfaatnya bagi ketenangan nafsu manusia, wacana tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Pengaruh Puasa Terhadap Pengendalian Nafsu Siswa MTs Mafatihul Akhlaq Desa Demangan Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara.*” Kata “siswa” disini dimaksudkan untuk membatasi objek penelitian dan bertujuan agar penelitian lebih fokus dan terarah. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq Desa Demangan Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara. Sedangkan permasalahan yang penulis kemukakan dalam penelitian ini adalah ; Bagaimana pelaksanaan puasa siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq Desa Demangan Kecamatan tahunan kabupaten Jepara? Bagaimana pengaruh puasa terhadap pengendalian nafsu siswa? Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk, mengetahui pelaksanaan puasa siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq Desa Demangan Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara, untuk mengetahui lebih mendalam mengenai pengendalian nafsu pada siswa. Untuk mengetahui apakah puasa berpengaruh pada pengendalian nafsu siswa.

Permasalahan - permasalahan tersebut kemudian penulis analisis dengan metode deskriptif, kualitatif, yaitu usaha mendiskripsikan dan menginterpretasikan mengenai apa yang ada dan tentang kondisi, pendapat yang sedang berlangsung serta akibat yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang tanpa menekankan pada hitungan statistik

Sebagai hasil penelitian ini didapat suatu kesimpulan bahwa pelaksanaan puasa siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq Desa Demangan Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara, sudah teroganisir dan berjalan dengan bagus. Hal ini terlihat bahwa dalam pelaksanaan puasa siswa adanya keseimbangan emosional yang positif. Hal ini dapat dilihat dari pengalaman para siswa yang merasakan tenang jiwanya setelah menjalankan perintah agama.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN ABSTRAKSI.....	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pokok Permasalahan	6
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Pemutusan Skripsi	6
D. Tinjauan Pustaka.....	7
E. Metodologi Penelitian.....	8
F. Sistematika Penulisan Skripsi	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Konsep Umum Puasa.....	13
1. Pengertian Puasa	13
2. Macam - Macam Puasa	17
3. Nilai dan Hikmah Puasa.....	22
B. Pengendalian Nafsu	24
1. Pengertian Nafsu	24
2. Pengendalian Diri.....	25
3. Melatih Kesabaran	27
BAB III GAMBARAN UMUM MTS MAFATIHUL AKHLAQ DEMANGAN TAHUNAN JEPARA	
A. Sejarah dan Motivasi Berdirinya Mts Mafatihul Akhlaq.....	29
B. Pelaksanaan Puasa Siswa.....	36

C. Hasil Pelaksanaan Puasa Siswa	37
BAB IV ANALISIS	39
A. Makna Puasa Bagi Pengendalian Nafsu	39
B. Implikasi dan Pengaruh Puasa Terhadap Pengendalian Nafsu ..	42
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran-Saran.....	48
C. Penutup	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Islam merupakan agama yang menawarkan keseimbangan dalam segala hal. Karena itu, disamping memacu kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, Islam juga memacu kemajuan aspek psikologi manusia. Salah satu peribadatan yang menjadi sarana pengembangan mentalitas atau spiritualitas manusia adalah ibadah puasa.

Islam membawa makna atau konsep baru tentang puasa. Puasa bukan pertanda dukacita, kemalangan atau berkabung dan bukan pula untuk pereda kemungkaran Tuhan serta memohon kasih sayang-Nya. Puasa wajib dalam Islam mempunyai makna yang mulia yang dilaksanakan tidak memandang apakah orang itu dalam keadaan susah ataupun dalam keadaan senang.

Puasa dijalankan sebagai salah satu ibadah kepada Allah untuk mencapai derajat “Muttaqin” yaitu mencapai derajat rohani yang tinggi. Puasa dalam Islam merupakan arena dan metode untuk melatih disiplin tingkat tinggi bagi jasmani, akhlaq dan rohani manusia.¹

Puasa sebagai tindak ibadah yang digolongkan pada rukun ibadah yang ke empat dari rukun Islam yang lima. Puasa merupakan salah satu bentuk pengabdian dan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT yang pada dasarnya adalah *pekerjaan rohani*, sekalipun dalam pelaksanaannya melibatkan juga

¹ Usman Said , *Ilmu Fiqih I*, Proyek Pembinaan Perguruan Tinggi Agama, Jakarta,1983, Jilid I, hlm. 279

perbuatan jasmani, kejiwaan, dan sosial.² Puasa yang dijalankan sebagai ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT mengandung pula nilai dan hikmah bagi jiwa manusia yang menjalankannya dengan baik.³

Puasa erat kaitannya dengan kemampuan mengendalikan diri. Puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seorang mampu bertahan menghadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan mengendalikan diri.⁴

Bila kita renungkan dengan seksama, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah *pengendalian diri (self control)*. Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian pada diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi *patologik (kelainan)* baik dalam alam pikir, alam perasaan, dan prilaku yang bersangkutan.⁵ Selain memiliki jiwa yang sehat, puasa juga dapat meningkatkan keimanan atau ketakwaan kepada Allah SWT, agar terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etik, moral maupun hukum.⁶

Disadari ataupun tidak disadari puasa akan memberi pengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance), bahkan

² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm. 180

³ Usman Said, *op.cit.*, hlm. 280

⁴ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Gema Insani Press, Jakarta, 2003, hlm. 226

⁵ Prof. DR. dr. H. Dadang Hawani, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997, hlm. 451

⁶ *Ibid*, hlm. 452

kepada ruh kita, apabila rukun syaratnya dipenuhi dan dilakukan dengan penuh sabar dan ikhlas.⁷

Sigmund Freud, pendiri aliran psikoanalisis, berpandangan bahwa pada dasarnya kehidupan manusia itu dikuasai oleh suatu prinsip, yang disebut *Prinsip Kenikmatan (Pleasure Principle)*. Prinsip ini menunjukkan bahwa manusia mempunyai kecenderungan kuat untuk selalu menginginkan kesenangan dan mencari kenikmatan, dan sebaliknya menolak hal-hal yang tak menyenangkan dan menyakitkan manusia. Manusia yang mengembangkan sikap hidup demikian hanya akan menjadi pencari-pencari kenikmatan hidup sebagai nilai tertinggi.

Puasa adalah usaha mematahkan prinsip hidup serupa itu, karena dengan berpuasa kita justru melakukan hal-hal yang tak menyenangkan yakni mengalami rasa lapar dan haus serta menahan gejolak seks, ditambah lagi harus memperbanyak ibadah yang sering dirasakan berat bagi sementara orang.

Selain menjauhkan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, orang yang berpuasa harus mencegah diri dari perbuatan-perbuatan tercela dan keji. Dalam psikologi perbuatan-perbuatan demikian digolongkan pada tindakan destruktif dan agresif, yakni tindakan-tindakan yang didorong oleh keinginan untuk menyerang dan menyakiti orang lain. Pada manusia sering

⁷ Hanna Djumhana, *op.cit*, hlm. 181

kali tindakan-tindakan agresif ini menimbulkan malapetaka tidak saja bagi diri sendiri, tapi juga orang lain dan masyarakat luas.⁸

Sudah lumrah diketahui bahwa setiap perbuatan yang tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh dan diresapi tak akan membuahkan hasil yang optimal. Bahkan sering dikatakan bahwa hasil setiap pekerjaan sangat tergantung pada kualitas kerjanya. Kerja yang sembarangan biasanya juga menghasilkan sesuatu yang asal jadi. Akan tetapi, kerja yang direncanakan dengan matang dan dilaksanakan dengan penuh ketelitian dan keseriusan akan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Hal itu juga berlaku pada setiap ibadah yang kita lakukan termasuk diantaranya puasa. Puasa memiliki spirit, ruh dan makna. Jika makna-makna yang dalam puasa itu diresapi dan di *tadabburi* dengan baik, maka besar kemungkinan, puasa akan mengubah pola hidup dan kualitas setiap insan yang berpuasa. Akan tetapi jika seseorang hanya sekedar memenuhi kewajibannya tanpa merenungkan dan meresapi nikmatnya puasa, maka hasilnya juga hanya sebatas lapar dan haus saja. Orang yang berpuasa karena motivasi iman dan ketakwaan serta mengharap ridha Allah, Allah akan mengampuni dosadossanya yang terdahulu.⁹

Bila puasa dilakukan dengan baik, puasa tidak semata menahan makan, minum, seks, dan hal-hal yang membatalkan, namun juga diikuti dengan memelihara adab-adab puasa. Menghindari hal-hal yang tidak pantas meski tidak membatalkan puasa. Anggota tubuh yang turut berpuasa tidak

⁸ *Ibid*, hlm. 187

⁹ Dr. Daud Rasyid, M.A, *Islam Dalam Berbagai Dimensi*, Gema Insani Perss, Jakarta, 1998, hlm. 59 - 60

hanya perut dan kemaluannya, namun mata, telinga, hati, tangan, dan kaki turut serta beraktivitas menahan diri.¹⁰

Puasa baik yang wajib maupun yang sunnah memberikan nilai yang sangat besar bagi pelakunya, dan diberi nilai pahala yang tidak terhingga karena orang yang berpuasa melakukan lebih banyak kesabaran. Dan puasa merupakan separuh dari kesabaran.

Sabda Rasulullah SAW :

الصيام نصف الصبر (آخر جه ابي ما جه)

“Puasa merupakan separuh kesabaran”. (HR. Ibnu Maajah).¹¹

Sekolah Madrasah Tsanawiyah merupakan suatu sekolah yang di dalamnya diajarkan tentang berbagai macam ilmu pengetahuan, baik ilmu pengetahuan umum maupun ilmu pengetahuan agama. Siswa dibekali dengan berbagai ilmu sebagai bekal hidup agar ia mampu menerapkannya dalam masyarakat ataupun dalam dirinya sendiri. Menjadi siswa kelas satu merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi masa remaja awal, yang mana seseorang dalam hidupnya kurang bisa mengontrol emosinya. Meskipun siswa sudah di bekal dengan berbagai ilmu, maka disini penulis mencoba untuk menggali dan mengkaji lebih dalam mengenai Pengaruh Puasa Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Kelas Satu MTs Mafatihul Akhlaq Demangan Tahunan Jepara.

¹⁰ Ahmad Syarifuddin, *op.cit.*, hlm. 83

¹¹ *Ibid*, hlm. 81

B. POKOK PERMASALAHAN

Permasalahan yang dapat diambil dari latar belakang masalah adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan puasa siswa kelas I MTs Mafatihul Akhlaq Demangan Tahunan Jepara ?
2. Bagaimana pengendalian nafsu pada siswa ?
3. Bagaimana pengaruh puasa terhadap pengendalian nafsu siswa ?

C. TUJUAN PENELITIAN DAN MANFAAT PENULISAN SKRIPSI

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa siswa kelas I MTs Mafatihul Akhlaq.
- b. Untuk mengetahui lebih mendalam mengenai pengendalian nafsu pada siswa.
- c. Untuk mengetahui apakah puasa berpengaruh pada pengendalian nafsu siswa.

2. Manfaat Penulisan Skripsi

Sedangkan manfaat dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat bagi penulis yaitu melalui penelitian ini penulis dapat mengaktualisasikan seluruh ilmu yang telah diperoleh selama menjalankan perkuliahan.
- b. Manfaat penelitian yang penulis lakukan bagi institusi tempat penulis belajar, dalam hal ini fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang,

adalah bertambahnya kajian ilmiah, maka peluang untuk mengembangkan materi kajian ilmiah tersebut akan semakin meluas.

D. TINJAUAN PUSTAKA

Puasa merupakan rukun iman yang ke empat, yang mana seseorang di uji kesabarannya dalam mengendalikan sesuatu. Puasa memiliki pengaruh yang luar biasa bagi kesehatan manusia, baik fisik, psikis, sosial dan juga spiritual. Ibadah adalah pengabdian dan penghambaan yang mana sebagai motivasi dan sugesti dalam menjalani ibadah, sehingga ibadah tidak lagi dianggap sebagai beban kejiwaan, melainkan kesadaran.

Seseorang dalam menjalani hidup harus dilandasi dengan kesabaran dalam menjalankan segala sesuatu agar tujuannya dapat tercapai. Karna emosi seseorang kadang-kadang tidak dapat terkendali begitu saja, seseorang juga perlu keimanan untuk mengendalikannya. Dengan berpuasa seseorang akan mampu mengendalikan emosinya (hawa nafsu) yang disertai dengan kesabaran dan keikhlasan yang tinggi. Pada akhirnya akan mampu membangun wilayah kesadaran, baik secara perseorangan maupun secara masyarakat.

Dengan berpuasa seseorang akan dapat meningkatkan ketaqwaan pada Allah SWT dan ia dapat mengendalikan emosinya secara baik yang berhubungan dengan indikator. Aqidah (keimanan), ibadah (pengamalan agama), akhlak (tingkah laku), serta prilaku sosial (hubungan dengan sesama manusia).

E. METODOLOGI PENELITIAN

Agar skripsi ini memenuhi kriteria sebagai suatu karya ilmiah berbobot dan dapat dipertanggung jawabkan validitasnya, maka dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode-metode sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Penelitian skripsi ini berjenis penelitian lapangan (Field Research) yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung ke kancah lapangan penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif yang digunakan untuk memperoleh data yang ada di lapangan

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian,¹² sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.¹³

Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, sedangkan jika yang menjadi subjek penelitian hanya sebagian saja, maka penelitiannya adalah penelitian sampel.

Penentuan jumlah sampel banyak metode yang telah didapatkan oleh para ahli penelitian yang diantaranya adalah metode penentuan sampel Suharsimi Arikunto, menjelaskan bahwa jika jumlah seluruh populasi yang diteliti kurang atau sama dengan 100, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Sedangkan apabila lebih dari 100 maka dapat diambil sebagian atau wakil dari populasi dengan perhitungan 10 –

¹² Mohammad Ali, *op.cit.*, hlm. 54

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta., 1993, hlm. 117

15 % atau 20 – 25 % atau lebih. Penentuan jumlah sampel tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya mengambil sampel 10 – 25 % dari seluruh jumlah populasi, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini 20 siswa.

Penentuan orang yang berhak menjadi sampel, penulis menggunakan teknik *Non Random Sampling*, yaitu penentuan sampel dengan cara mengambil subjek didasarkan pada strata atau daerah dan pendidikan atau secara acak yang mendasari penentuan sampel untuk memperoleh data yang mendukung objek penelitian.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi dalam 2 kelompok yaitu :

- Data primer, yaitu data yang didapatkan dari responden, baik melalui data questioner maupun data lainnya.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I MTs Mafatihul Akhlaq.

- Data sekunder, yaitu data yang didapatkan bukan dari responden .

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dokumentasi dan karya-karya ilmiah yang memiliki relevansi dengan masalah penelitian.

4. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data, maka peneliti menggunakan metode-metode sebagai berikut :

a. Metode Observasi

Yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan terhadap objek, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Metode ini digunakan untuk mengadakan pengamatan secara langsung terhadap siswa kelas I MTs Mafatihul Akhlaq Demangan Tahunan Jepara.¹⁴

b. Metode Wawancara

Yaitu metode pengumpulan data dengan tanya jawab yang dikerjakan dengan sistematis dan berdasarkan pada tujuan penelitian.

Metode ini digunakan untuk mengetahui tentang pengendalian nafsu siswa serta untuk memperoleh data tentang MTs Mafatihul Akhlaq Demangan Tahunan Jepara.¹⁵

c. Metode Dokumentasi

Yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku dan sebagainya.¹⁶

5. Metode Analisa Data

Setelah beberapa data terkumpul, maka penulis menggunakan metode sebagai berikut :

a. Analisa Deskriptif

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab

¹⁴ Mohammad Ali, *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*, Angkasa, Bandung, 1985, hlm. 91

¹⁵ Sutrisno Hadi, MA, *Metodologi Research*, Jilid II, Andi Offset, Yogyakarta, 2002, hlm. 217

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Op. Cit*, hlm. 202

permasalahan yang sedang dihadapi dengan tujuan untuk membuat penggambaran tentang suatu keadaan secara objektif.¹⁷

b. Analisa Kualitatif

Yaitu suatu analisa yang menggunakan interpretasi ilmiah terhadap suatu fenomena tanpa mengandalkan angka-angka.¹⁸

F. SISTEMATIKA PENULISAN SKRIPSI

Untuk mempermudah dan memperjelas para pembaca dalam memahami skripsi ini, akan dituangkan dalam gambaran umum dari masing-masing bab yang saling berurutan. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kekeliruan didalam penyusunan sehingga terhindar dari kesalahan didalam penyajian pembahasan masalah.

Bab Pertama, adapun yang perlu dituangkan dalam bab ini adalah sebagai berikut : mengenai metodologi yang menjadi landasan pada bab-bab berikutnya sesuai dengan bentuk judul diatas, maka dalam skripsi ini menggunakan metodologi kualitatif yang bersumber dari lapangan dan objek penelitian. Sehingga berpangkal dari metode observasi, wawancara, dan dokumentasi dari objek penelitian.

Bab Kedua, bab ini merupakan bagian yang berisi tentang pengaruh puasa terhadap pengendalian nafsu siswa yang bersumber langsung atau tidak langsung pada Al-Qur'an dan Hadits.

¹⁷ Mohammad Ali, *op.cit.*, hlm. 120

¹⁸ *Ibid*, hlm. 151

Bab ini merupakan landasan teori tentang pengaruh puasa terhadap pengendalian nafsu siswa. Dan aspek dari yang diteliti secara rinci dituangkan dalam bab berikutnya.

Bab Ketiga, bab ini berisi mengenai data penelitian berkaitan dengan pengaruh puasa terhadap pengendalian nafsu siswa dari objek penelitian dan diikuti dengan pembatasan yang akan dituangkan dalam bab berikutnya.

Bab Keempat, setelah ditentukan dan terkumpul, data tersebut dipahami dan selanjutnya penulis berupaya menganalisa dan mengolahnya sesuai dengan metode yang ditentukan sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih valid.

Bab Kelima, bab ini merupakan proses akhir dari bab-bab yang sebelumnya, sehingga disampaikan kesimpulan mengenai pengaruh puasa terhadap pengendalian nafsu siswa, yang kemudian diikuti dengan beberapa saran dan diakhiri dengan penutup.

BAB II

PUASA DAN PENGENDALIAN EMOSI

A. KONSEP UMUM PUASA

1. Pengertian Puasa

Puasa berasal dari bahasa Arab (صيام -) yang berarti berpantang atau menahan diri dari sesuatu.¹ Sedangkan menurut syari'at, puasa berarti menahan diri dari makanan, minum dan berhubungan badan, serta seluruh macam syahwat, sejak terbit matahari sampai tebenamnya matahari dengan syarat dan rukun tertentu.²

Dari pengertian puasa di atas, maka Al-Ghozali dalam Ihya' ulumuddin membagi tingkatan puasa itu dalam tiga tingkatan yaitu puasa umum, puasa khusus dan puasa yang terkhusus dari yang khusus.

Puasa yang umum ialah menahan diri dari makan, minum dan hawa nafsu seksual. Adapun puasa khusus ialah disamping menahan diri dari makan, minum dan seksual juga ditambah menahan diri dari pendengaran, penglihatan, lidah, tangan, kaki serta seluruh anggota badan dari melakukan sesuatu yang mendatangkan dosa. Sedangkan puasa yang terkhusus diantara yang khusus, disamping hal-hal tersebut di atas, ialah puasanya hati dari niatan - niatan yang rendah dan pikiran - pikiran duniawi serta memalingkan diri dari segala sesuatu selain Allah SWT.³

¹ Usman Said, *Ilmu Fiqih jilid I*, cet ke - 2 , Jakarta : Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam, 1983, hlm. 274

² Syekh Kamil Muhammad, Muhammad Uwaidah, *Fiqih Wanita terj.*, Jakarta., Pustaka Al - kautsar, 1998, hlm. 231

³ Al - Ghazali, *Rahasia Puasa dan Zakat*, cet. IV., Bandung, Karisma, 1993, hlm. 26

Adapun yang dimaksud dengan “puasa khusus” ialah orang - orang sholeh. Hal ini dapat dicapai dengan menahan anggota - anggota tubuh dari perbuatan - perbuatan dosa. Dan untuk kesempurnaannya harus dipenuhi enam hal :

1. Dengan “menunjukkan” pandangan mata serta membatasinya, sehingga tidak tertuju kepada hal yang tercela.
2. Menjaga lidah dari ucapan - ucapan sia - sia, dusta, gunjingan, fitnahan, caci maki, menyinggung perasaan orang lain, menimbulkan pertengkaran dan melakukan perdebatan berlarut - larut. Sebagai gantinya hendaknya dia memaksa lidahnya agar diam serta menyibukkannya dengan dzikir kepada Allah SWT.
3. Menahan pendengaran dari mendengarkan segala sesuatu yang dibenci oleh agama.
4. Mencegah semua anggota tubuh lainnya dari perbuatan haram.
5. Mencukupkan diri ketika berbuka dengan makanan halal sekedarnya saja.
6. Setelah selesai berbuka, hendaknya hatinya senantiasa terpaut dan terombang ambing antara harap dan cemas. Sebab ia tidak tahu apakah puasanya diterima sehingga ia termasuk golongan *Muqorrobin* (orang - orang yang didekatkan Allah) ataukah ditolak sehingga ia termasuk golongan *Mamqutin* (orang yang dibenci Allah).⁴

⁴ *Ibid*, hlm. 27

Ibadah puasa terdapat hampir di seluruh agama, bahkan telah di kenal oleh umat-umat agama terdahulu. Hal tersebut tercermin dalam firman Allah SWT :

يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون (البقرة : 183)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa.” (Q.S. Al-Baqoroh, 183).⁵

Ayat tersebut menjelaskan bahwa puasa disamping diwajibkan kepada kaum muslimin, tradisi olah psikis dan olah fisik ini juga diwajibkan kepada umat - umat dan bangsa - bangsa pada masa nabi - nabi sebelumnya.⁶

Dalam agama Hindhu, pengikut Brahmana melakukan puasa selama 24 hari setahun atau 40 hari berturut - turut di sertai dengan bacaan - bacaan kitab suci mereka. Pengikut Wisnu sangat berlebihan dalam puasanya. Ada yang tidur diatas paku menyiksa diri, berdiri terus tidak duduk, dan bahkan ada yang bergelombang dibawah terik matahari.

Para BIKSU agama Budha di Vietnam melakukan puasa sebagai protes terhadap orang atau bangsa lain yang dianggap berlaku tidak adil pada mereka. Konon Mahatma Ghandi berpuasa selama 21 hari demi persahabatan dan persatuan antara umat Hindhu dan Islam di India.

Dalam masyarakat Jawa kuno, tradisi puasa sangat terkenal. Seakan - akan puasa sudah menjadi keakraban kehidupan mereka. Ada

⁵ Usman Said, *op.cit*, hlm. 277

⁶ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta, Gema Insani, 2003, hlm. 44

puasa putih (tidak memakan jenis makanan berwarna putih), puasa ngrowot atau brakah (menghindari makan nasi putih dan umumnya hanya memakan dedaunan ketela, atau jagung), puasa patigeni (berdiam diruangan tertutup yang gelap gulita dengan tidak makan dan minum tiga hari tiga malam) dan puasa ngalong (tidak makan dan minum dengan menggelantungkan diri pada batang pepohonan di alam bebas).

Terlepas dari sekian banyak tujuan dan latar belakang umat dan bangsa - bangsa terdahulu berpuasa, tampak bahwa puasa merupakan ajaran universal. Tradisi puasa para nabi dan umat - umat mereka terdahulu yang kini dilestarikan oleh agama Islam membuktikan agama yang dibawa, oleh Nabi Muhammad SAW ini merupakan penerus yang murni dan konsekuen dari ajaran - ajaran para nabi itu.⁷

Allah tidak mensyari'atkan dan memfardhukan ibadah kepada hamba-Nya, kecuali karena ibadah yang disyari'atkan dan difardhukan-Nya itu mengandung banyak hukum, tujuan, dan kemuliaan yang tiada taranya.

Ibadah puasa bertujuan membina manusia menjadi manusia yang bertaqwa mengerjakan segala perintah dan menjahui larangannya. Sedangkan taqwa merupakan pelaksanaan ajaran Islam yang taat dan unsur - unsur jiwa sehat ada dalam ajaran - ajaran Islam itu sendiri.⁸ Selain menjadikan manusia yang bertaqwa, puasa membuat seorang muslim menjadi disiplin, kuat dan tabah seperti halnya seorang serdadu yang tidak

⁷ *Ibid*, hlm. 47 - 48

⁸ Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, Surabaya, Bina Ilmu,....., hlm. 117

melakukan atau menunda pemuasan kebutuhan - kebutuhan normalnya atas perintah komandannya, latihan ini membuatnya bisa fleksibel dan mudah menyesuaikan diri terhadap kebiasaan - kebiasaannya, mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan tidak menganggap remeh kemurahan - kemurahan Allah yang biasa ia nikmati. Puasa juga membuat muslim bisa merasakan penderitaan si miskin yang sehari-harinya biasa lapar.⁹

Maksud dan tujuan sesungguhnya dari ibadah ritual yaitu puasa adalah untuk membantu kepada hidup umat Islam agar mengabdikan kepada Allah secara total.

2. Macam - Macam Puasa

Puasa ditinjau dari segi pelaksanaan hukumnya dibedakan atas :

a. Puasa wajib, meliputi :¹⁰

1. Puasa bulan Ramadhan, umat Islam dalam bulan Ramadhan mengetahui tentang diwajibkannya puasa dan merupakan rukun Islam dan kewajiban agama yang utama wajib dijalankan sebulan penuh bertalian dengan tuhan.¹¹ Di bulan Ramadhan, rahmat Allah SWT melimpah disertai dengan kenikmatan yang beragam, itulah bulan yang oleh Allah dijadikan sebagai pelita bagi umat manusia, sarana dan aturan, serta kaidah Islam. Didalamnya Allah menurunkan kitab-Nya, Allah buka pintu - pintu tobat yang

⁹ Susanne Haneef, *Islam dan Muslim*, Jakarta, Pustaka Firdaus, 1993, hlm. 97

¹⁰ Usman Said, *loc. cit.*,

¹¹ Zaenal Abidin Syihab, *Tuntunan Puasa Praktis*, Bumi Angkasa, Jakarta, 1993, hlm. 12

bertaobat, dan Allah memberikan kesempatan bagi orang - orang yang mau beramal.¹²

Pada bulan yang sangat istimewa dan penuh rahmat inilah ibadah puasa diwajibkan bagi umat Islam, dan sudah selayaknya kita sambut dan kita jalani dengan penuh rasa syukur. Dalam artian Syara' puasa adalah menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual mulai terbit fajar sampai tenggelamnya matahari, dengan niat menjalankan perintah Allah SWT untuk mendapatkan ridha dan karunia-Nya, agar mereka yang berpuasa dijadikan-Nya orang - orang yang bertaqwa.

Syarat wajib mengerjakan puasa secara garis besar terdiri dari :

1. Orang Islam yang telah akil baligh/dewasa.
2. Berakal sehat dan kondisi jasmaninya memungkinkan puasa.
3. Tidak dalam perjalanan jauh/musyafir.
4. Tidak dalam keadaan terlarang mengerjakan shalat dan puasa.

Di samping orang - orang yang dikenakan kewajiban puasa, ditentukan pula mereka yang karena alasan - alasan tertentu mendapatkan keringanan untuk tidak puasa. Tapi mereka harus menggantikannya, baik dengan berpuasa kembali (Qadha) maupun dengan memberi makanan kepada fakir miskin (Fidyah),¹³ mereka adalah :

¹² Syaik Abu Ali Zainudin Ali Al-Muiri, *Cahaya Hati*, Bandung, Pustaka Hidayah, 2002, hlm.115

¹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam : Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001, hlm. 290

1. Orang sakit yang tidak ada harapan sembuh lagi dan orang yang dalam perjalanan jauh.
 2. Perempuan dalam haid (menstruasi), perempuan hamil dan perempuan yang menyusui anaknya.
 3. Orang - orang yang lanjut usia dengan kondisi lemah.
 4. Mereka yang bekerja berat dan banyak menguras tenaga fisik.¹⁴
2. Puasa kifarat (puasa tebusan), adalah puasa yang dikerjakan karena melanggar suatu aturan yang telah ditentukan, yaitu :
- a. Jika orang Islam dengan tidak sengaja membunuh orang Islam lainnya dan tidak cukup untuk mampu menebus dengan memerdekakan seorang budak belian yang beriman, maka ia diwajibkan menjalankan puasa dua bulan berturut - turut.
 - b. Jika seorang suami melakukan zihar terhadap istrinya, hendaklah menarik kembali ucapannya, sebelum keduanya bercampur diwajibkan memerdekakan seorang budak, bila tidak dapat berpuasa dua bulan berturut - turut.
 - c. Jika seorang bersumpah dengan sengaja dan kemudian dilanggarnya, kifarat bersumpah tersebut memberikan makan sepuluh orang miskin atau memerdekakan budak, bila tidak sanggup kifaratnya puasa selama tiga hari.
 - d. Jika seorang membunuh dengan sengaja binatang buruan padahal ia sedang ihram, kifaratnya adalah mengganti dengan

¹⁴ Nasariddin Razak, *Dienul Islam*, Bandung, Al-ma'arif, 1973, hlm. 262

binatang ternak seimbang yang dibunuhnya dengan hadiah (qurban) yang di bawa ke ka'bah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.¹⁵

- e. Jika seseorang bersetubuh, kifikratnya adalah puasa dua bulan berturut - turut.¹⁶
3. Puasa nadzar, adalah puasa yang wajib dilakukan bagi orang yang bernadzar sebanyak hari yang dinadzarkan.¹⁷
 4. Puasa qadla' adalah puasa yang dilakukan untuk mengganti puasa dalam bulan ramadhan yang ditinggalkan,¹⁸ baik karena udzur, sakit, atau bepergian.¹⁹
- b. Puasa sunnah, puasa ini apabila dikerjakan mendapat pahala kalau tinggalkan tidak mendapat dosa.
- Puasa sunnah lebih ditekankan pada hari - hari utama terdapat pada setiap tahun, setiap bulan dan setiap minggu.²⁰ Hari - hari disunahkannya puasa meliputi :
1. Pada hari Arafah yang jatuh pada tanggal sembilan bulan Dzulhijjah.
 2. Pada hari Asyura' bulan Muharram, dapat menghapuskan dosa selama satu tahun sebelumnya.

¹⁵ Usman Said, *loc. cit.*,

¹⁶ Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddiqi, *Pedoman Puasa*, Semarang, Pustaka Rizki Putra, 1999, hlm. 165

¹⁷ Usman Said, *op. cit.*, hlm. 291

¹⁸ Abdul Munir Mulkhan, *Masalah - Masalah Teologi Dan Fiqih Dalam Tarjin Muhammadiyah*, Yogyakarta, Spipress, 1994, hlm. 440

¹⁹ Usman Said, *op. cit.*, hlm. 292

²⁰ Al - Ghazali, *Mutiara Ihya'ulumuddin*, cet. XV, Bandung, mizan, 2003., hlm. 85

3. Enam hari pada bulan Syawal.
 4. Lima belas hari pertama pada bulan Sya'ban.
 5. Sepuluh hari pertama pada bulan Dzulhijjah.
 6. Puasa berselang atau puasa puasa Nabi Daud.
 7. Puasa senin kamis.
 8. Puasa tiga hari pertengahan bulan Qomariyah (13, 14, 15 setiap bulan Qomariyah).²¹
- c. Puasa makruh ada beberapa macam :
1. Puasa hari jum'at, merupakan harinya mingguan untuk Islam.
 2. Mengkhususkan puasa hari sabtu, karena merupakan harinya pekanan Yahudi.
 3. Mengkhususkan bulan Rajab untuk berpuasa.
 4. Berpuasa terus menerus sepanjang masa atau puasa Dahr.²²
- d. Puasa yang diharamkan dalam Islam adalah :
1. Puasa pada hari raya, baik hari raya Idul Fitri 1 syawal maupun hari raya Idul Adha 10 Dzulhijjah.
 2. Puasa pada hari Tasriq yaitu hari - hari 11, 12, 13 Dzulhijjah.
 3. Dua hari sebelum Ramadhan, terkecuali apabila seseorang berpuasa sunnat berselang atau puasa senin kamis.
 4. Hari syak, yakni pada tanggal 30 sya'ban yang tidak terlihat hilal pada malamnya.²³

²¹ Syekh Kamil Muhammad, Muhammad Uwaidah, *loc. cit.*,

²² Tengku Muhammad Hasbi Ash. Shiddiqy, *op. cit.*, hlm. 322

²³ *Ibid.*, hlm. 321

3. Nilai dan Hikmah Puasa

Puasa yang diwajibkan sebagai hadiah dan pengabdian kepada Allah SWT mengandung nilai dan hikmah bagi jiwa manusia yang menjalankannya dengan baik. Nilai dan hikmah ini merupakan efek langsung yang diterima setiap hamba-Nya yang menjalankan ibadah puasa. Puasa dalam Islam mengandung nilai rohani yang bertugas untuk melatih disiplin rohani, melatih diri terhadap batasan - batasan yang telah ditentukan agar dapat mengekang dan mengontrol hawa nafsu, sebab bila hawa nafsu yang berkuasa dalam diri seseorang, maka jadilah ia budak hawa nafsu, bila hawa nafsu berkuasa, tidak ada lagi batasan - batasan antara perbuatan baik dan buruk. Selain itu juga dilatih akan ditanamkan nilai moral atau akhlak yang baik pada manusia, agar manusia siap menghadapi penderitaan dan cobaan serta menjauhkan diri dari segala sesuatu terlarang dan memperbanyak kegiatan, amal sholeh, kemanusiaan dan kasih sayang.²⁴

Ilmu pengetahuan kedokteran telah membuktikan kebenaran nilai jasmani yang terkandung dalam puasa, yaitu sebagai terapi dengan mengistirahatkan organ perut untuk mendapatkan kesegaran jasmani.²⁵ Ibadah puasa bertujuan membina manusia menjadi manusia yang bertaqwa, mengerjakan segala perintah dan menjauhi segala larangan Allah SWT. Sedangkan taqwa merupakan pelaksanaan ajaran Islam yang

²⁴ Usman Said, *loc. cit.*,

²⁵ *Ibid.*, hlm. 284

taat, dan unsur - unsur jiwa sehat ada dalam ajaran Islam. Maka hikmah puasa lebih jauh membawa pelaku menjadi sehat jiwanya.²⁶

Puasa ditinjau dari segi kejiwaan maupun masyarakat mempunyai beberapa hikmah diantaranya :

1. Ditinjau dari segi kejiwaan (Psikologi), hikmah puasa yang terpenting ialah membentuk watak untuk patuh dan disiplin terhadap suatu peraturan. Orang yang melakukan puasa berusaha untuk mengendalikan diri serta mematuhi peraturan, yaitu peraturan yang melarang untuk makan, minum, dan melakukan hubungan sek yang sah dalam jangka waktu tertentu. Ia mematuhi peraturan itu tanpa perasaan takut sedikitpun kepada sangsi hukuman. Tetapi betul - betul karena kepatuhan dan kecintaan. Singkatnya, hikmah puasa yang terutama ditinjau dari segi psikologi adalah mengendalikan diri (*self - discipline*).
2. Ditinjau dari jasmani (psikologi) berpuasa dapat memelihara dan menjaga kesehatan badan. Sebab menahan diri dari makan dan minum, yang berarti mengurangi jatah dari waktu yang biasa, adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Terlalu banyak makan dan minum bisa mendatangkan penyakit. Semua dokter sudah sepakat bahwa salah sumber penyakit ialah pada perut, pencernaan, usus dan lain - lain, anggota badan bagian dalam yang bekerja ketika orang sedang makan. Malah ada beberapa jenis penyakit bagi pengobatan harus dengan

²⁶ Ahmadi Thaha, *loc. cit.*,

mengurangi makan, yang dalam istilah kesehatan disebut *diet*. Umpamanya penyakit kencing manis (diabete), tekanan darah tinggi, dan lain - lain. Jelasnya, hikmah puasa ditinjau dari segi jasmani (psikologi) ialah bisa memelihara dan menjaga kesehatan.

3. Ditinjau dari segi kemasyarakatan (sosiologi), puasa bisa mengurangi bibit - bibit diskriminasi dalam pergaulan mempertebal semangat persaudaraan, memperkuat roh kesetiakawanan dan lain - lain unsur yang perlu dalam pembinaan satu masyarakat yang berdasar kerakyatan dan perikemanusiaan.²⁷

B. PENGENDALIAN NAFSU

1. Pengertian Nafsu

Nafsu merupakan suatu dorongan untuk melakukan kesenangan. Dorongan dan tuntunan kesenangan manusia (*Pleasure Principle*). Seperti kenikmatan dan kesenangan duniawi, keindahan perhiasan dunia dan nafsu seksual. Dibalik itu setan menyulamnya dengan keindahan.²⁸

Oleh karena itu menghindari perbuatan – perbuatan yang digemari syahwat adalah suatu perbuatan yang diakibatkan oleh suatu keadaan yang disebut sabar, yaitu menangnya kecenderungan agama terhadap.

²⁷ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi (Terapi Religius)*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2004, hlm. 207

²⁸ Yusuf Qordhowi, *A –Qur`an Menyuruh kita sabar*, Jakarta, Gemah Insani Pers, 1996, hlm. 6

Kecenderungan nafsu tersebut.²⁹ Kecenderungan biologis untuk bertindak dibrntuk oleh pengalaman kehidupan serta budaya.³⁰

Jiwa menahan diri nafsu adalah titik inti dalam lingkungan ketaatan. Hawa nafsu menstimulasi dengan kuat kepada hal – hal yang melampaui batas, dan setiap yang melanggar ketentuan – ketentuan Allah serta kepada maksiat.³¹ Ia juga adalah dasar ujian, sebab munculnya kejahatan, dan manusia jarang melakukan kesalahan – kesalahan kecuali berasal dari hawa nafsu.³²

Takut kepada Allah adalah pencegah yang kuat terhadap dorongan – dorongan hawa nafsu yang ganas. Hawa nafsu yang ganas dan keras menutupi fungsi akal dan mengendalikannya. Dibutuhkan kekuatan yang besar untuk menghancurkannya, yang berpusat pada takut kepada Allah.

Hawa nafsu adalah penyakit yang membutuhkan jihad dan kesungguhan yang lama untuk mengobatinya.³³

2. Pengendalian Diri

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak - kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik cepat. Pertumbuhan cepat yang terjadi pada tubuh remaja, membawa akibat terhadap sikap, prilaku, kesehatan serta pribadinya.³⁴ Serta bergejolaknya bermacam perasaan kes

²⁹. Imam Ghozali, *Taubat Sabar dan Syukur*, Jakarta, Yinta Mas, 1982, hlm. 151

³⁰. Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2002 hlm. 9

³¹. Abdul Hamid Al- Balali, *Madrasah Pendidikan Jiwa*, Jakarta, Gema Insani, 2003, hlm.44

yang kadang - kadang bertentangan satu sama lain. Misalnya rasa ketergantungan kepada orang tua, belum dapat dihindari mereka tidak ingin orang tua terlalu banyak campur tangan dalam urusan pribadinya. Kita seringkali melihat remaja terombang - ambing dalam gejolak emosi yang tidak terkuasai, yang kadang - kadang membawa pengaruh terhadap kesehatan jasmaninya. Diantara sebab atau sumber kegoncangan emosi adalah konflik atau pertentangan yang terjadi dalam kehidupan, baik yang terjadi pada dirinya sendiri maupun yang terjadi dalam masalah umum atau di sekolah.³⁵

Kemampuan mengendalikan diri amat penting dalam kehidupan manusia. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi dorongan dan kebutuhannya dengan cara yang baik dan wajar, ia akan sering mengalami kesulitan, misalnya melanggar kaidah - kaidah agama, ketentuan hukum, hak orang lain, bahkan merugikan diri sendiri. Ukuran kemampuan pengendalian diri seseorang bergantung pada nafsu. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan nafsu, ia juga tidak akan mampu mengendalikan akal dan hatinya.³⁶ Seorang mukmin yang berakal tidak meninggalkan tali kendali jiwanya, tidak meremehkan pengendaliannya, selalu memegangnya setiap waktu dan sepanjang masa. Maka selama berada dalam kebaikan, kemanusiaan tidak menyempitkan keluasan untuk beramal.³⁷

³⁴ Zakiah Daradjat, *Ramaja, Harapan dan Tantangan*, Jakarta, Ruhama, 1993, hlm. 8

³⁵ *Ibid.*, hlm. 40

³⁶ Ahmad Syarifuddin, *loc. cit.*,

³⁷ Abdul Hamid Al-Balali, *Op. Cit*, hlm. 80.

Mengendalikan diri luas cakupannya termasuk didalamnya adalah mengendalikan diri dari sikap emosional, jika emosi disertai dengan perilaku agresif akan dapat menyebabkan seseorang marah, berang, kalap, berani tanpa kendali (konyol).³⁸

3. Melatih Kesabaran

Manusia merupakan makhluk berakal dan selalu dibebani dengan ujian dan cobaan, oleh karena itu manusia harus sabar dan ikhlas dalam menjalani ujian dan cobaan tersebut. Menurut sahabat Ali bin Abi Thalib dan Imam Al-Ghazali, sabar dibagi menjadi 3 (tiga) macam, yaitu :

1. Sabar dalam ketaatan, yakni menahan kesusahan dengan kesukaran dalam mengerjakan ibadah.
2. Sabar dari kemaksiatan, yakni menahan diri dari mengerjakan kemaksiatan kemungkaran.
3. Sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan, yakni tabah, tidak putus asa atas musibah dan penderitaan yang menimpanya.³⁹

Menghindari perbuatan - perbuatan yang digemari syahwat adalah salah satu perbuatan yang diakibatkan oleh suatu keadaan yang disebut sabar yaitu memangnya kecenderungan agama terhadap kecenderungan nafsu tersebut, kemenangan ini adalah keadaan yang diakibatkan adanya.⁴⁰ Sabar bukan sekedar kebajikan tambahan atau pelengkap, tapi suatu keharusan yang sangat dibutuhkan manusia dalam peningkatan aspek material dan spiritualnya dan kebahagiaan pribadi

³⁸ Ahmad Syarifuddin, *op. cit.*, hlm. 227

³⁹ *Ibid.*, hlm. 230

⁴⁰ Imam Ghazali, *Op. Cit*, hlm. 151

secara masyarakat.⁴¹ Sabar merupakan kondisi pengendalian diri terhadap gejolak hawa yang mencuat dengan gejolak amarah atau pemberontakan terhadap tekanan batin.⁴²

Ternyata kedudukan seseorang ditentukan oleh kualitas kesabarannya. Karena itu, orang yang tidak pernah melatih kesabaran dalam kehidupan ini akan menderita.⁴³

Jika manusia melatih dirinya untuk bersabar di dalam melakukan ibadah, maka dia akan merasakan kelezatan yang mengagumkan.⁴⁴

⁴¹ Yusuf Qordhowi, *Op. Cit* , hlm. 17

⁴² Toto Asmara, *Menuju Muslim Kaffah Menggali Potensi Diri*, Jakarta, Gema Insani, 2000, hlm. 173

⁴³ Sulaiman Al-Kumayi, M.A., *Kearifan Spiritual dari Hamka Ke AA Gym*, Semarang, Pustaka Muun, 2000, hlm. 253

⁴⁴ Husain Mazhariri, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Lentera, 2000, hlm.

BAB III
GAMBARAN UMUM MTS MAFATIHUL AKHLAQ
DEMANGAN TAHUNAN JEPARA

A. SEJARAH DAN MOTIVASI BERDIRINYA MTS MAFATIHUL AKHLAQ

Madrasah Tsanawiyah Mafatihul Akhlaq ini didirikan pada tanggal 17 Juli 1984 dengan luas tanah \pm 2700 m². Tanah yang ditempati merupakan sebagian tanah desa, tanah wakaf dan pembelian madrasah sendiri. Pada saat berdiri madrasah masih merupakan lembaga hingga pada tahun 1993 madrasah sudah resmi menjadi yayasan, yang didukung dengan staff pengajar yang sebagian besar berpendidikan SI yang sesuai dengan kedisiplinan ilmu.

Yang melatar belakangi berdirinya Madrasah Tsanawiyah Mafatihul Akhlaq adalah karena :

1. Banyaknya masyarakat yang menginginkan pendidikan di kalangan Nahdlatul Ulama' di lingkungan Desa Demangan dan sekitarnya.
2. Banyaknya anak - anak tamatan SD dan MI yang tidak dapat melanjutkan sekolah karena faktor ekonomi.
3. Karena masyarakat banyak yang berpenghasilan rendah serta taraf pendidikan yang rendah pula.
4. Hasrat masyarakat untuk meningkatkan mutu pendidikan di lingkungan desa Demangan dan sekitarnya.

Setelah dibukanya Madrasah Tsanawiyah Mafatihul Akhlaq ini, maka animo masyarakat semakin tinggi untuk mendukung berdirinya madrasah

tersebut, dengan kenyataan pada awal MTs ini berdiri siswa yang masuk berjumlah ratusan orang sehingga dibagi menjadi dua lokal besar, mengingat semakin banyaknya siswa yang masuk maka diperlukan adanya tempat penampungan yang memadai bagi mereka untuk di bina serta di bimbing demi masa depan mereka. Sebab kalau dibiarkan saja, tidak menutup kemungkinan masa depan mereka akan suram, yang tidak menyerap ilmu pengetahuan dan agama. Sehingga dukungan masyarakat sangat tinggi sekali untuk meningkatkan mutu pendidikan di MTs Mafatihul Akhlaq yang sampai sekarang masih dikembangkan dengan segala kegiatannya.¹

1. Visi dan Misi

Adapun visi dari MTs Mafatihul Akhlaq adalah “Unggul Dalam Kualitas Dan Mulia Dalam Moralitas”.

Sedangkan misi MTs Mafatihul Akhlaq sebagai berikut :

- a. Menyiapkan generasi muslim yang beriman, taqwa, berbudi pekerti yang mulia (Akhlaqul Karima) serta berfaham Ahli Sunnah Wal Jama'ah.
- b. Membentuk generasi muslim yang cerdas, terampil, mandiri, maju dalam berfikir dan bersahaja.
- c. Menciptakan situasi yang kondusif yang mendukung terciptanya visi madrasah.

¹ Wawancara dengan Bpk. H. Martin Ahmad, Pengajar, pada tanggal 10 Mei 2007

2. Tujuan Penyelenggaraan Pendidikan

MTs Mafatihul Akhlaq merupakan sarana pendidikan yang mana didalamnya terdapat berbagai macam ilmu pengetahuan dan ilmu - ilmu agama. Para siswa dituntut untuk benar - benar mendalaminya sebagai bekal masa depan.

Madrasah ini mempunyai tujuan penyelenggaraan pendidikan yang efektif yang meliputi :

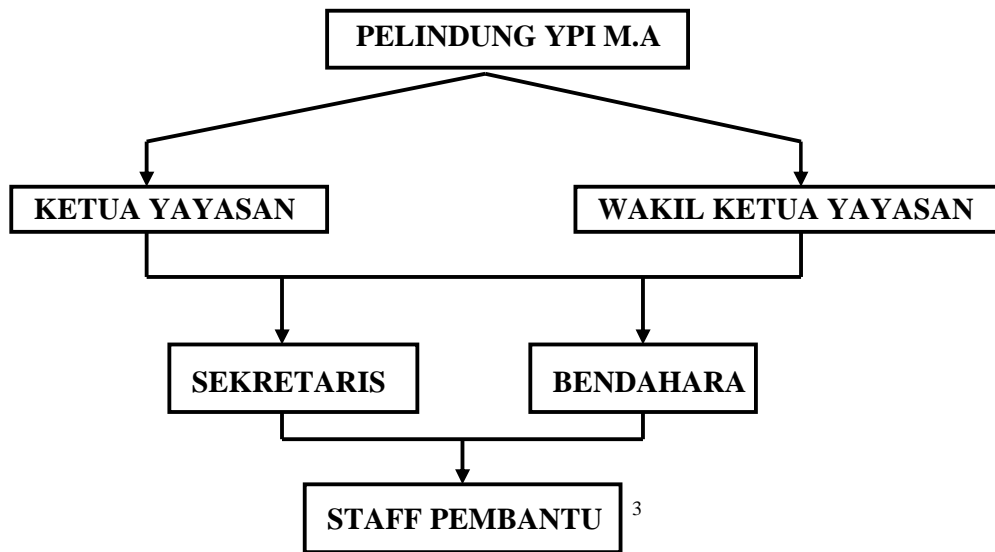
- a. Menyebarkan luaskan ajaran Ahlul Sunnah Wal Jama'ah.
- b. Ikut serta dalam usaha meningkatkan martabat hidup masyarakat melalui pendidikan.
- c. Ikut mewujudkan masyarakat madani masyarakat yang berilmu pengetahuan, bertaqwa, dan berkualitas mulia.
- d. Melaksanakan usaha pemerintah dalam pembangunan manusia seutuhnya.
- e. Melaksanakan usaha pemerintah dalam pelaksanaan program mencerdaskan kehidupan bangsa.

Dengan adanya tujuan penyelenggaraan pendidikan tersebut diharapkan siswa dapat menjadi manusia yang bertaqwa serta berakhlakul karimah, sehingga menjadi siswa yang berkualitas.²

² Dokumentasi MTs Mafatihul Akhlaq Demangan Jepara

3. Struktur Organisasi Kepengurusan Yayasan Pendidikan Islam Mafatihul Akhlaq

Untuk mengetahui lebih jelas tentang struktur kepengurusan yayasan pendidikan Islam Mafatihul Akhlaq adalah sebagai mana ini :



Adapun personalia kepengurusan yayasan pendidikan Islam Mafatihul Akhlaq Demangan adalah :

Pelindung : Kepala Desa.

Ketua : H. Ali Syarif.

Wakil Ketua : Amin Fatah.

Sekretaris I : Surahman.

Sekretaris II : Asmin.

Bendahara I : H. Abdul Rouf.

Bendahara II : Sahli.

³ Diambil dari ststistik, dikantor MTs Mafatihul Akhlaq, tanggal 8 Mei 2007

Seksi – Seksi :

1. Usaha : Abdul Ghofur.
2. Pembangunan : H. Misbahud.
3. Humas : Asmui.
4. Perencanaan : H. Abdul Khamid.
5. Pembantu – Pembantu : Pardi.
Kasmani.

4. Jumlah Staff Pengajar dan Tenaga Administrasi MTs Mafatihul Akhlaq Demangan

Adapun jumlah staff pengajar yang ada di MTs Mafatihul Akhlaq Demangan, untuk tahun dimana penulis mengadakan penelitian ini berjumlah 26 guru pengajar, serta 3 tenaga administrasi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut :

DAFTAR PENGAJAR

MTs MAFATIHUL AKHLAQ DEMANGAN

TAHUN 2007

No.	NAMA	MATA PELAJARAN
1.	H. Martin Ahmad, A.Md	Ke – NU - an
2.	H. Ridwan Ihsan	- Bahasa Arab - Nahwu Shorof - Qiro'atul Kutub
3.	H. Sumarno Amin	Qur'an Hadits
4.	Agus Sumarto, BA	- Bahasa Indonesia - Kimia
5.	H. Ali Masyhudi	Bahasa Jawa
6.	Sumarno, BA	- Fiqih - Aqidah Akhlaq
7.	Drs. H. Sumani Efendi	Biologi
8.	H. Abdul Wakhid	Matematika

No.	NAMA	MATA PELAJARAN
9.	Bambang Hermanto, S.Pd	Bahasa Inggris
10.	Sya'roni, BA	Sejarah Kebudayaan Islam
11.	Drs. Sunadi	Ekonomi
12.	Drs. Mustam	PPKn
13.	Nur Kholiq	Kesenian
14.	Muntasno, S.Pd	Bahasa Inggris
15.	Nur Jazin, S.Ag	PPKn
16.	Rosyidi, S.Pd	Matematika
17.	Siti Umaroh, S.Pd	Fisika
18.	Musta'in, S.Ag	Sejarah
19.	Subardi, S.Pdi	Aqidah Akhlaq
20.	Emy Sudarti, S.Pdi	Bahasa Indonesia
21.	M. Sya'roni, A.Md	Olahraga
22.	Siti Aisyah, SE	TIK
23.	Tafrikhul Rozikin	Olahraga
24.	Puji Hastutik, S.Si	Matematika
25.	Ida Srimulyani, S.Pdi	Ekonomi
26.	Nur Faidah, S.Pdi	Bahasa Arab

DAFTAR TENAGA ADMINISTRASI
MTs MAFATIHUL AKHLAQ DEMANGAN
TAHUN 2007

No.	NAMA	MATA PELAJARAN
1.	M. Jamil	Kepala Tata Usaha
2.	Sofirin	Bendahara
3.	Muttaqin	Staff Tata Usaha

5. Jumlah Siswa Kelas Satu MTs Mafatihul Akhlaq Demangan dan Kegiatan Ekstra Kulikuleranya.

Disini jumlah siswa kelas satu sebanyak 65 siswa yang di bagi menjadi dua lokal, yaitu kelas satu A dan B untuk kelas satu A berjumlah 33 siswa, sedangkan satu B berjumlah 32 siswa. Untuk mengetahui daftar nama siswa kelas satu A dan B, dapat dilihat dalam table berikut :

DAFTAR SISWA KELAS IA DAN IB
MTs MAFATIHUL AKHLAQ DEMANGAN
TAHUN 2007

Kelas IA

No.	Nama Siswa
1.	Abdul Basith
2.	Ahmad Jawahir
3.	Ali Kusen
4.	Arie Supriyanto
5.	Eni Rofiana
6.	Faris Adi Setiawan
7.	Faizatul Alawiyah
8.	Fitrotun Nisa'
9.	Kholiq Fadlullah
10.	Laili Saidah
11.	Muh. Badawi
12.	Muh. Tafrikan
13.	Muh. Zainudin
14.	Musfiroh
15.	Nur Al-Amin
16.	Nurul Istiqomah
17.	Nurul Qomariyah
18.	Nur Wakhid
19.	Rinasari
20.	Rofiatun
21.	Syafa'atun Sa'adah
22.	Sholikin
23.	Sholikul Khafidl
24.	Siti Aliyatun Badriyah
25.	Siti Kiswanti
26.	Siti Muasaroh
27.	Siti Puji Winarni
28.	Siska Ariyani
29.	Suciyanto
30.	Sofyan Akhyas
31.	Suaibatul Aslamiyah
32.	Zaenal Abidin
33.	Zamni Zahroh

Kelas IB

No.	Nama Siswa
1.	Abdullah Khofil
2.	Agus Ngatoyo
3.	Atika Sari
4.	Bambang Siswoyo
5.	Dian Akhsanur Rozi
6.	Ellis Susanti
7.	Endang Mubarakah
8.	Faisol Amir
9.	Fahrul Anam
10.	Iin Ayu Minangsih
11.	Ikhلماتul Ghufriyah
12.	Maf'ul Sajad
13.	Maulidiyah Rohmah
14.	Muh. Iwanuddin
15.	Muh. Zanul khaq
16.	Muh. Zaenudin
17.	Musthofa
18.	Neni Widiyanti
19.	Nurul Asro
20.	Retno Purwandari
21.	Rifka Nurliyana
22.	Rizani Anwar
23.	Rosyadi
24.	Siti Aliyatun Mardliyah
25.	Siti Robiatul Adawiyah
26.	Siti Rokhaniyah
27.	Sholikul Hadi
28.	Supriyanto
29.	Sri Purwanti
30.	Tatik Subiyanti
31.	Zarotun Muniroh
32.	Zarotun Ni'mah ⁴

⁴ Dokumentasi, MTs Mafatihul Akhlaq Demangan Jepara

Adapun untuk menggali potensi para siswa serta bakat mereka selain dalam pendidikan formal, pihak sekolah telah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di luar jam sekolah. Selain bertujuan menggali potensi dan bakat para siswa, ekstrakurikuler ini juga bertujuan untuk membangun siswa agar lebih maju dan tidak tertinggal dengan sekolah yang lain serta untuk menambah kegiatan siswa, sehingga mereka punya kegiatan di luar jam sekolah. Untuk mengetahui jenis kegiatan ekstra kurikuler dapat dilihat berikut :

DAFTAR KEGIATAN EKSTRA KURIKULER

MTs MAFATIHUL AKHLAQ DEMANGAN

TAHUN 2007

No.	JENIS EKSTRAKURIKULER	HARI	JAM
1.	Sepak Bola	Jum'at	06.00 – 08.00 WIB
2.	Volly	Selasa - Rabu	14.00 – 16.00 WIB
3.	Pramuka	Jum'at	13.30 – 15.00 WIB
4.	PMR	Rabu	13.30 – 15.00 WIB
5.	Komputer	Setiap Hari	16.30 – 18.00 WIB
6.	Rebana Qosidah	Kamis	16.30 – 18.00 WIB
7.	Tari Jiwa	Kamis	16.30 – 18.00 WIB
8.	Drum Band	Jum'at	15.30 – 17.00 WIB ⁵

B. PELAKSANAAN PUASA SISWA

Puasa sunnah senin - kamis merupakan puasa sunnah yang sudah lazim dilakukan oleh banyak orang, bahkan bagi para siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq Demangan. Dalam hal ini penulis meminta pada para siswa untuk melaksanakan puasa sunnah senin - kamis secara rutin. Para siswa

⁵ Wawancara dengan M. Jamil, Kepala tata usaha, tanggal 12 Mei 2007

mengaku sudah terbiasa untuk melaksanakan puasa, karena mereka sering mendapat masukan dari pengajar, dan memang mereka diajarkan ilmu agama yang memadai sehingga pengetahuan siswa tentang agama pun lebih menonjol, terutama pada saat pelaksanaan puasa sunnah Senin - Kamis. Siswa sangat berantusias untuk melaksanakan, karena siswa menganggap itu suatu hal yang biasa mereka lakukan.

Antusiasme siswa untuk melaksanakan puasa sunnah Senin - Kamis membuat haru bagi penulis serta dari pihak sekolah pun merasa bangga, karena anak didik mereka dapat menjalankan puasa sunnah senin - kamis dengan baik.

Siswa dalam melaksanakan puasa sunnah Senin - Kamis dilakukan dengan penuh kesabaran serta keikhlasan hati yang nantinya akan membuat jiwa menjadi tenang. Dalam berpuasa siswa dianjurkan untuk berperilaku positif dan menghormati siapa saja terutama para pengajar, bukan hanya pada saat berpuasa saja, tapi pada kehidupan sehari - hari.

C. HASIL PELAKSANAAN PUASA SISWA

MTs Mafatihul Akhlaq merupakan suatu sekolah yang didalamnya diajarkan berbagai macam pelajaran, termasuk didalamnya diajarkan tentang puasa. Para siswa juga dianjurkan untuk senantiasa berbuat kebajikan. Selain itu juga siswa dianjurkan untuk melaksanakan puasa Senin - Kamis, hal ini dimaksudkan agar para siswa terbiasa melaksanakan puasa Senin - Kamis baik di lingkungan sekolah nantinya. Disamping itu juga untuk menambah keimanan siswa dalam melaksanakan perintah Allah, serta guna melatih diri

dalam pembentukan kepribadian dan jiwa atau mental siswa sehingga mencerminkan perilaku positif.

Siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq berjumlah 65 siswa yang ruangnya di bagi menjadi dua kelas. Setelah diteliti dan diamati ditemukan bahwa puasa juga mengandung hikmah bagi kesehatan fisik maupun kesehatan psikis.apabila dilakukan dengan sungguh – sungguh.

Bagi siswa sendiri puasa sunnah Senin - Kamis, sangat penting bagi mereka karena siswa merasakan adanya perbedaan yang menonjol pada saat berpuasa dan pada saat tidak berpuasa. Dengan berpuasa akan mendorong siswa untuk berperilaku positif dalam kehidupan sehari - hari.

BAB IV

ANALISA

A. MAKNA PUASA BAGI PENGENDALIAN NAFSU

Puasa merupakan suatu ibadah yang dapat mendidik jiwa untuk senantiasa bertaqwa kepada Allah SWT dan taat melaksanakan, perintah-Nya, karena puasa itu sendiri bertujuan untuk menjaga jiwa dari perbuatan dosa dan nafsu syahwat, serta membersihkan diri dari berbagai macam perilaku tercela.

Puasa sunnah Senin - Kamis, tidak asing lagi bagi siswa kelas I MTs Mafatihul Akhlaq, karena disana sudah diajarkan materi puasa dan bagaimana pelaksanaannya serta apa saja yang harus dihindari agar tidak membatalkan puasanya dalam hal ini, penulis mencoba untuk meminta pada siswa untuk berpuasa sunnah Senin - Kamis, apakah benar - benar dapat mengendalikan emosi.

Dengan rutinitas berpuasa sunnah Senin - Kamis, siswa akan sadar, yakni dan sabar melatih dirinya dalam menahan lapar, haus serta menghindari dari perbuatan yang negatif. Puasa bisa dilakukan sebagai benteng yang kokoh bagi pertahanan diri terhadap segala godaan apabila puasa siswa dilakukan dengan penuh kesadaran, keimanan, dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Sehingga akan mendorong siswa untuk bersikap Iklas, jujur dan mengendalikan diri dalam setiap amal yang dilakukannya.

Dengan berpuasa sunnah Senin - Kamis secara benar diharapkan mampu memberi ketenangan jiwa pada diri siswa. Apabila siswa sering

melakukan puasa berarti ia akan jauh dari sifat jahat, semakin terkendali dan kuatlah benteng pertahanan dirinya.

Puasa sunnah Senin - Kamis tidak saja membawa manfaat bagi diri siswa sebagai pribadi dan sebagai anggota masyarakat, tapi juga sebagai hamba Allah yang baik dan berguna. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa berpuasa merupakan proses pengembangan dan aktualisasi diri kearah manusia bertaqwa.

Kemampuan mengendalikan diri pada saat berpuasa sangat penting bagi siswa. Apabila siswa tidak mampu mengatasi dorongan dan kebutuhannya dengan cara yang baik, maka ia akan menghadapi kesulitan, misalnya melanggar kaidah - kaidah agama, yang dapat merugikan diri sendiri bahkan merugikan orang lain.

Bagi siswa yang melakukan puasa dengan ikhlas, tentu mereka dapat dikatakan telah membuktikan imannya kepada Allah SWT. Karena Iman itu bukan saja diucapkan dengan lidah, tapi harus diikrarkan dengan kalbu kemudian dibuktikan dalam perbuatan. Karena siswa menganggap dengan berpuasa sunnah senin - kamis akan memberi manfaat bagi perkembangan jiwa dan jasmani.

Oleh karena puasa bertujuan menjadikan manusia yang bertaqwa maka puasa juga memiliki hikmah, baik ditinjau dari segi kejiwaan maupun masyarakat.

- Ditinjau dari segi kejiwaan puasa membentuk watak untuk patuh dan disiplin terhadap suatu peraturan.

- Ditinjau dari segi jasmani, berpuasa dapat memelihara dan menjaga kesehatan badan.
- Ditinjau dari segi kemasyarakatan, puasa bisa mengurangi bibit - bibit diskriminasi dalam pergaulan serta mempertebal semangat persaudaraan dan memperkuat kesetiakawanan .

Berkaitan dengan ini, di MTs Mafatihul Akhlaq yang terletak di desa Demangan Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara mempunyai peranan seperti madrasah Tsanawiyah lain yang ada di Indonesia. Terutama di dalam mengembangkan tentang ilmu agama atau ajaran agama, semacam ini mempunyai tujuan dan harapan yang mendasar bagi kehidupan diri sendiri dan masyarakat.

Adapun tujuan dari hal tersebut adalah upaya membina, dan membentuk kepribadian jiwa atau mental siswa yang berakhlaqul karimah seutuhnya, yang semua itu merupakan manifestasi dari ajaran Al-Qur'an, Hadits dan agama.

Aktivitas yang dilakukan para siswa berupa puasa sunnah senin - kamis di MTs Mafatihul Akhlaq diharapkan bisa menjadi penerang jiwa dan suri tauladan bagi masyarakat pada umumnya, karena pada dasarnya puasa dapat mencegah manusia dari segala perbuatan yang keji dan mungkar, yang menjijikkan dan yang merusak.

Puasa merupakan bentuk peribadatan ritual yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat Islam pada bulan tertentu yaitu satu tahun sekali berkaitan dengan ibadah seperti puasa sunnah Senin - Kamis yang dilaksanakan oleh

para santri dilaksanakannya secara bersama dan waktunya pada hari senin - kamis.

Puasa sunnah Senin - Kamis mempunyai peranan yang besar sekali terutama dalam pembentukan kepribadian dan jiwa atau mental seseorang. Salah satunya adalah obat penyakit hati. Puasa sunnah Senin - Kamis merupakan suatu bentuk ibadah yang memiliki peranan dan pengaruh yang sangat penting dalam mengendalikan nafsu seseorang, puasa sunnah Senin - Kamis yang dilakukan dengan khusyu' dan konsisten akan mengerti dan menghayati makna yang terkandung didalamnya. Apa yang diketahuinya itu dapat dipraktekkan, diterapkan dalam kehidupan sehari - hari secara positif, maka dengan demikian segala yang dihayati dan dirasakan dalam puasa tersebut akan mempengaruhi *sikap emosi* dan tingkah lakunya dalam kehidupan.

Para siswa umumnya dapat menyesuaikan dengan segala sesuatu atau dapat menghidarkan tekanan - tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi, serta dapat mewujudkan keharmonisan jiwa dan tingkah laku dalam kehidupannya.

B. IMPLIKASI DAN PENGARUH PUASA TERHADAP PENGENDALIAN NAFSU

Puasa merupakan suatu ibadah yang didalamnya mengandung makna yang sangat besar sekali bagi pelakunya, apabila puasa orang tersebut dilakukan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, serta mampu mengendalikan nafsu saat berpuasa , berkaitan dengan hal tersebut diatas, para

siswa dalam menjalankan puasa pada umumnya mempunyai kesadaran terhadap dirinya, bahwa puasa harus dilaksanakan dengan kesungguhan hati serta kesabaran dalam melakukan sesuatu sehingga para siswa tidak ingin puasanya terkotori dari perbuatan dosa. Puasa merupakan sesuatu yang penting, serta mempunyai perasaan dan pengaruh yang besar terhadap pengendalian emosi karena jika emosi seseorang tidak terkontrol pada saat berpuasa, maka ia akan merasa rugi, karena puasa juga dapat memberi ketenangan jiwa seseorang.

Dari hasil penelitian ini, para siswa dalam melaksanakan puasa sunnah senin - kamis mempunyai tujuan agar mendapatkan ridlo Allah SWT dan ingin mendapatkan rasa kedekatan dengan Allah SWT oleh karena apabila tidak melaksanakan merasa rugi.

Tentunya dengan semua itu, mempunyai pengaruh dalam diri yang melaksanakan puasa tersebut . Sesuatu yang dilakukan dengan niat baik akan memperoleh sesuatu yang baik pula, begitupun sebaliknya.

Para siswa dalam melaksanakan puasa berusaha menciptakan kekhusyu'an dan konsisten serta ikhlas, karena dengan semua itu nantinya tidak akan sia - sia, dan juga dapat bermanfaat bagi dirinya, apalagi dalam menjalankan ibadah puasa sunnah senin - kamis .

Puasa erat kaitannya dengan kemampuan menahan diri puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seseorang bertahan menghadapi ujian dan cobaan serta siap menghadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih berat, seperti yang kita ketahui orang yang menjalani

puasa dituntut untuk memelihara emosinya. Emosi tidak boleh lepas kontrol. Sebagaimana kita ketahui hidup sangat memerlukan perlengkapan dan penunjang.

Sedangkan aktivitas yang dilakukan siswa, diharapkan bisa menjadi penentram dan penentram jiwa dan pembentukan pribadi yang berakhlakul karimah serta bisa menjadi suritauladan bagi masyarakat umum.

Puasa sunnah senin - kamis, dilaksanakan secara rutin. Disamping membentuk siswa, yang taat kepada Allah SWT juga mengemban misi yang mulia yaitu membentuk pribadi yang baik khususnya yang dapat membawa pengaruh yang positif bagi masyarakat pada umumnya.

Dengan puasa sunnah senin - kamis tersebut, ternyata mempunyai pengaruh dalam kepribadian siswa. Hal ini dapat dilihat dari pola kehidupan dan prilaku siswa disekolah yang selalu mencerminkan tingkah laku dan sikap yang Islami.

Pengaruh yang fundamental ketika siswa melakukan rutinitas puasa sunnah senin - kamis adalah mampu mengendalikan emosinya, serta kesabaran dan keikhlasan hati. Selain itu ia akan mendapatkan ketenangan jiwa dan kedamaian hati. Jika jiwa dalam keadaan tenang, maka ketika seorang siswa terkena suatu masalah ia akan menyikapinya dengan tenang pula. Sehingga ia akan mendapatkan jalan keluar yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Jika siswa sudah dapat melakukan secara rutin puasa sunnah senin - kamis seperti puasa wajib, maka lama kelamaan puasa sunnah senin - kamis dapat mewujudkan keharmonisan jiwa dan tingkah laku

positif . Dari hal tersebut siswa yang rutin melakukan puasa sunnah senin - kamis seperti puasa Ramadhan lama kelamaan puasa sunnah senin - kamis menjadi suatu kebutuhan. Dalam hal tersebut siswa yang rutin dalam melaksanakan, melakukannya dengan khusu` dan merasa tidak dipaksa. Maka akan tercermin kalau secara fisik dapat dilihat dari tingkah laku yang berakhlak karimah, kalau secara psikis dapat dilihat dari keimanan serta ketaqwaannya kepada Allah SWT.

Sebagai salah satu hasil / manfaat dari pelaksanaan puasa siswa adalah mengakibatkannya tidak mudah terjerumus kedalam hal - hal yang berbau kemaksiatan, serta tertumbuhnya akhlaq yang mulia, sehingga dalam pergaulannya mereka dapat melahirkan tingkah laku yang positif.

Puasa sunnah senin - kamis yang dilaksanakan para siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq, untuk menambah keimanan dan ketaqwaan pada Allah SWT, serta membentuk sikap siswa yang beriman penuh kepasrahan (tawakal) dan taqwa kepada Allah SWT, apabila didukung oleh kesabaran, keikhlasan serta kekhusyuan.

Selanjutnya dalam kehidupan ini, puasa mempunyai beberapa peranan, diantaranya; Puasa merupakan modal dasar pembangunan manusia seutuhnya, puasa dapat melatih kedisiplinan dalam mengendalikan diri, puasa dapat membentuk masyarakat yang sejahtera dan damai serta bahagia, puasa dapat mengantarkan pada sikap hidup yang bertaqwa, serta dapat melatih kesabaran sholat dalam mendidik manusia untuk menjadi orang yang jujur. Disamping

itu juga puasa sebagai salah satu pengobatan. Puasa juga mencegah manusia dari perbuatan yang keji dan mungkar.

Melihat peranan puasa tersebut bagi pengamalnya, diharapkan bisa memiliki dan menerapkannya dalam kehidupan sehari - hari, sehingga pada akhirnya bisa dikatakan, kaitannya dengan implikasi puasa ini dalam kehidupan, diharapkan pengamalnya mudah berinteraksi dengan sesama tanpa adanya rasa minder dan grogi. Selain itu bagi pengamalnya diharapkan mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dimanapun ia berada . Hal ini bisa tercantum dan terwujud apabila puasa sunnah senin - kamis tersebut dilaksanakan dengan khusyu` dan benar.

Sebagai insan yang beriman sudah seharusnya membiasakan diri untuk melaksanakan puasa sunnah senin - kamis, hal ini dilakukan sebagai salah satu sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan merasa dekat dengan-Nya. Sehingga dalam hatinya tertanam kesabaran dan keikhlasan. Dan pada akhirnya dalam menghadapi kehidupan ini mereka merasa tenang dan bermakna dalam kehidupan sehari - hari sehingga terdorong untuk melakukan hal - hal yang bersifat positif dan hal - hal yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dengan mencermati dan melengkapi uraian - uraian yang ada sebelumnya maka dapat di ambil kesimpulan dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Dengan adanya siswa dalam melaksanakan puasa sunnah Senin - Kamis, ia akan menjadi sadar, yakin dan sabar melatih dirinya dalam menahan lapar, haus serta menahan dari segala perbuatan negatif. Bagi siswa puasa merupakan suatu benteng pertahanan diri yang kokoh apabila dijalankan penuh dengan kesadaran, keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.
2. Puasa sunnah senin - kamis sangat berpengaruh terhadap pengendalian nafsu siswa kelas satu MTs Mafatihul Akhlaq. Hal ini bisa dilihat dengan adanya keseimbangan emosional yang positif, misalnya jika seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah dengan pikiran yang positif dan dengan kesabaran, maka ini merupakan ciri terpenting yang mewarnai kepribadian seseorang.
3. Pelaksanaan puasa Senin - Kamis mempunyai implikasi terhadap terciptanya tingkah laku sosial keseharian siswa di sekolah misalnya suka bergaul dengan teman dan tidak saling membedakan, seringnya bertegur sapa, saling menasehati tentang kesadaran dan kebenaran, pada akhirnya siswa akan selalu terbiasa hidup bermasyarakat dan hidup penuh sosial serta dapat beradaptasi dengan lingkungan dimana ia berada.

B. SARAN – SARAN

Sebelum penulis mengakhiri pembahasan skripsi ini penulis menyampaikan saran - saran yang dimaksud sebagai usaha, guna membiasakan diri untuk melakukan puasa yang telah ditentukan dalam ajaran agama Islam, juga sebagai bahan pertimbangan amal ibadah kita untuk menuju keyakinan yang sempurna dan lebih mendalam.

Adapun saran - sarannya sebagai berikut :

1. Hendaknya para pengajar senantiasa meningkatkan kecakapan dan ketrampilan siswa agar kelak menjadi generasi yang selalu berbakti kepada nusa, bangsa dan agama serta berguna bagi masyarakat banyak.
2. Bagi pemerintah sangat diharapkan untuk ikut serta membantu baik secara moril maupun materiil. Sebab bagaimanapun juga MTs Mafatihul Akhlaq ikut serta membantu pemerintah dalam menanggulangi kebodohan.
3. Orang tua siswa hendaknya memberi dukungan kepada anaknya, untuk belajar dengan baik agar menjadi siswa yang berkeuailtas.

C. PENUTUP

Puji syukur kepada Allah SWT karena dengan segala taufiq dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengharapakan dengan selesainya skripsi ini akan membawa manfaat pada khalayak umum dan khususnya bagi penulis sendiri. Penulis sadar skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya saran dan kritik sangatlah penulis harapkan dan pada akhirnya segenap kerendahan hati penulis memohon kepada Allah

semoga karya yang sangat sederhana ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah memberi petunjuk dan ampunan-Nya, Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Balali, Abdul Hamid, *Madrasah Pendidikan Jiwa*, Jakarta, Gema Insani, 2003
- Al-Kumayi, Sukaiman, M.A, *Kearifan Spiritual Dari Hamka ke Aa Gym*, Semarang, Pustaka Umum, 2002
- Al-Gazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin*, Cet – XV, Bandung, Mizan, 2003
- Al-Gazali, *Rahasia Puasa dan Zakat*, Cet – IV, Bandung, Karisma, 1993
- Ash-Shiddiqy, Tengku Muhammad Hasbi, Prof. Dr., *Pedoman Puasa*, Semarang, Pustaka Rizki Putra, 1999
- Ali Muhammad, Drs., *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*, Jakarta, Kalam Mulia, 2000
- Arikunto, Suharsismi, Dr., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta, 1993
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Intregasi Psikologi dalam Islam Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001
- Darajat, Zakiah, Prof. Dr. Hj., *Remaja, Harapan dan Tantangan*, Jakarta, Ruhama, 1993
- Golmen, Daniel, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2002
- Hadi, Sutrisno, MA., *Metodologi Reseach*, Jilid II, Yogyakarta, Andi Ofseet, 1992
- Hanari, Dadang, H. Prof. DR. dr., *Al-qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta, Dana Bakti Prima Yasa, 1997
- Haneef, Susanne, *Islam dan Muslim*, Jakarta, Pustaka Firdaus, 1993
- Imam Gazali, *Taubat, Sabar dan Syukur* , Jakarta, Tinta Mas, 1982
- Mazhariri, Husain, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Jakarta, Lentera, 2003
- Mulkam, Abdul Munir, *Masalah - Masalah Teologi dan Fiqih*, Yogyakarta, Sipes, 1994
- Qordhowi, Yusuf, DR., *Al-qur'an Menyuruh Kita Sabar*, Jakarta, Gema Insani, 1982

- Razak, Nasruddin, Drs., *Deinul Islam*, Bandung, Al-ma'arif, 1973
- Rasyid, Daud, DR., M.A., *Islam Dalam Berbagai Dimensi*, Jakarta, Gema Insani Pers, 1998
- Syarifuddin, Ahmad, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta, Gema Insani, 2003
- Sururin, M.Ag., *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004
- Said, Usman, *Ilmu Fiqih*, Jilid I, Jakarta, Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam, 1983
- Syaikh Abu Ali Zainuddin Ali Al-muiri, *Cahaya Hati*, Bandung, Pustaka Hidayah, 2002
- Syek Kamid Muhammad, Muhammad Uwaidah, *Fiqih Wanita Terj.*, Jakarta, Pustaka Alkautsar, 1998
- Syihab, Zaenal Abidin, Drs. Tgk., *Tuntunan Puasa Praktis*, Jakarta, Erlangga, 1999
- Thaha, Achmadie, *Kedokteran Dalam Islam*, Surabaya, Bina Ilmu

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap : Ulfiani
Tempat / tanggal lahir : Jepara, 24 Juni 1984
Alamat asal : Semat Rt.02 Rw.01 Tahunan Jepara

PENDIDIKAN FORMAL

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. SDN Semat 02 Tahunan Jepara | lulus tahun 1996 |
| 2. MTs Miftahul Akhlaq Tahunan | lulus tahun 19999 |
| 3. MA Banat Kudus | lulus tahun 2002 |
| 4. IAIN Walisongo Semarang | angkatan 2002 |

Demikian daftar riwayat hidup ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 16 Juli 2007

Hormat saya,

ULFIANI
NIM: 4102017

SURAT KETERANGAN

No :

Yang bertanda tangan dibawah ini kami :

Nama : AGUS SUNARTO, B.A

Jabatan : Kepala Sekolah MTS. Mafatihul Akhlaq Demangan Tahunan
Jepara

Menenrangkan dengan sesungguhnya , bahwa :

Nama : U L F I A N I

NIM : 4102017

Pekerjaan : Mahasiswi IAIN Walisongo Fakultas Ushuluddin Semarang,
Mahasiswi tersebut diatas benar – benar telah mengadakan penelitian di MTS.
Mafatihul Akhlaq Demangan Tahunan Jepara untuk mendapatkan data dalam
rangka pembuatan skripsi dalam ilmu Ushuluddin.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, semoga yang
berkepentingan menjadikan maklum

Jepara, 24 Juli 2007

Kepala Sekolah

AGUS SUNARTO, B.A