PROSES TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL DENGAN PUASA SENIN DAN KAMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi
Jurusan Psikologi Dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Oleh:

EKA OKTAVIA MUFLIHAH
NIM. 18.11.3.1.011

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
2022

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING

PROSES TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL DENGAN PUASA SENIN DAN KAMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi
Jurusan Psikologi Dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Oleh:

EKA OKTAVIA MUFLIHAH
NIM. 18.11.3.1.011

Surakarta,12 Desember 2022

Disetujui dan disahkan oleh:
Dosen Pembimbing Skripsi

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN BIRO SKRIPSI

PROSES TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL DENGAN PUASA SENIN DAN KAMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi
Jurusan Psikologi Dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Oleh:

EKA OKTAVIA MUFLIHAH
NIM. 18.11.3.1.011

Surakarta,12 Desember 2022

Disetujui dan disahkan oleh:
Biro Skripsi

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : EKA OKTAVIA MUFLIHAH

NIM : 18.11.3.1.011

PROGRAM STUDI : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS : USHULUDDIN DAN DAKWAH

Menyatakan bahwa penelitian skripsi yang berjudul "**PROSES TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL DENGAN PUASA SENIN DAN KAMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**" adalah hasil karya peneliti sendiri bukan merupakan plagiasi dan belum pernah diteliti sebelumnya. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, peneliti bersedia untuk bertanggung jawab sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakartà, 12 Desember 2022

Eka Oktavia Muflihah

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Saudari Eka Oktavia Muflihah
Lamp : -

Kepada Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Di Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, bersama dengan surat ini kami beritahukan bahwa setelah membaca, menganalisis, membimbing dan melakukan perbaikan sepertinya, kami mengambil keputusan skripsi saudari:

Nama : Eka Oktavia Muflihah
NIM : 181131011
Judul : Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut sudah dapat dimunaqosahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 12 Desember 2022

Dosen Pembimbing Skripsi

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

PENGESAHAN

PROSES TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL DENGAN PUASA SENIN DAN KAMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

Oleh:

EKA OKTAVIA MUFLIHAH

NIM. 18.11.3.1.011

Telah dinyatakan lulus dalam ujian munaqosah
Pada hari/tanggal Selasa, 1 November 2022 dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama

Surakarta, 12 Desember 2022

Penguji Utama

Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag
NIP. 19710105 199803 1 001

Penguji I/Ketua Sidang

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900802 201801 1 001

Penguji II/Sekretaris Sidang

Lintang Seira Putri, M.A
NIP. 19910414 201903 2 011

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

KEMENTERIAN AGAMA FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH REPUBLIK INDONESIA

Dr. Islah, M. Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

MOTTO

"Urip iku dijalani, dinikmati, lan disyukuri. Rak usah kakehan sambat, isin kambi Gusti Allah SWT."
(Eka Oktavia Muflihah)

" Your life is your responsibility. So if you're not happy, then make your own happiness."

(Eka Oktavia Muflihah)

"Lebih banyak hal yang tidak kita ketahui, dari pada yang kita ketahui. Carilah apa yang ingin kamu cari. Lakukanlah apa yang ingin kamu lakukan. Berpetuanglah, dunia tidak selebar daun kelor."

(Eka Oktavia Muflihah)

"Hidup yang tidak dipertaruhkan, tidak akan pernah dimenangkan"

(Sutan Sjahrir)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin. Sujud syukur saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya yang tercinta. Terimakasih atas segala kasih sayang, do'a, dukungan dan pengorbanannya yang tiada henti diberikan kepada saya. Terimakasih telah menjadi panutan hidup saya yang telah mengajarkan banyak hal tentang kehidupan ini. Saya tahu saya bukan anak yang baik, tetapi saya harap saya tidak mengecewakan kalian.
2. Kepada kedua adik saya yang tercinta. Terimakasih telah terlahir di dunia ini dan menjadi semangat, acuan, dan pegangan untuk saya hidup dengan baik. Terimakasih telah tumbuh dengan baik, menjadi anak yang baik dan menjadi kebanggaan bagi saya. *I khow I'm not a good eldest sister, but i'll be there for you*.
3. Kepada segenap keluarga besar saya yang saya sayangi dan saya hormati. Terimakasih atas do'a, dukungan dan perhatiaannya yang begitu besar kepada saya. Terimakasih atas kesempatan dan kepercayaannya, saya harap saya tidak mengecawakan kalian.
4. Kepada semua teman-teman saya, terimakasih atas dukungannya. Terimakasih telah berada disamping saya dan menemani saya saat senang maupun sedih. Terimakasih atas pertemanannya yang berharga ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Selawat serta salam penulis juga panjatkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang telah membawa zaman jahiliyah kepada zaman yang terang benderang. Dengan izin Allah SWT yang telah memberikan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta". Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan Studi Jenjang Strata 1 (S1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mudofir, S.Ag., M.Pd, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
2. Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S.Ag, M.Ag selaku Wakil Rektor III dan sekaligus penguji utama, terimakasih atas segala saran dan masukannya dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
4. Dr. Retno Pangestuti, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
5. Lintang Seira Putri, M.A, selaku Koordinator Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, dan sekaligus dosen penguji, terimakasih atas segala saran dan masukannya dalam penulisan skripsi ini.
6. Ahmad Saifuddin, M.Psi, Psikolog selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak perhatian, waktu, arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Biro Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas bimbingan dan permudahan perlengkapan administrasi dalam urusan akademik.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
9. Kedua orang tua penulis, Ibu Sri Aminah dan Bapak Madkosih. Terimakasih banyak atas segala cinta, do'a, dukungan dan pengorbanan yang tak pernah ada habisnya, kasih sayang kalian akan selalu terkenang sepanjang masa.
10. Kedua adik penulis, Eri Dwi Saputra dan Athalla Salsa Putri. Terimakasih atas kasih sayang, semangat, motivasi dan dukungannya yang telah diberikan kepada penulis.
11. Kepada Bapak Slamet Sugiarto, segenap keluarga Bapak Abdul Azis, S.Ag, segenap keluarga Ibu Yudi Puji Riayati, S.Psi, segenap keluarga Ibu Sri Utami, dan seluruh keluarga besar penulis. Terimakasih banyak atas dukungan, bantuan, kepercayaan, dan perhatiannya yang telah diberikan kepada penulis.
12. Teman-teman penulis, terimakasih atas dukungan dan bantuannya yang membersamai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada informan AK, AU, HL dan NS terimakasih telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Surakarta, 12 Desember 2022

Penulis

Eka Oktavia Muflihah

ABSTRAK

Puasa Senin dan Kamis merupakan ibadah puasa sunah yang dikerjakan dua hari dalam seminggu yaitu pada hari Senin dan Kamis. Puasa Senin dan Kamis sebagai praktik peribadatan dapat menghindarkan seseorang agar tidak mengalami ketidakstabilan mental. Hal ini disebabkan pengamalan puasa Senin dan Kamis dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental para pengamalnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengalaman para pengamal puasa Senin dan Kamis dan untuk mendeskripsikan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Raden Mas Said Surakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Peneliti mengidentifikasi pengalaman para pengamal puasa Senin dan Kamis dan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis. Informan pada penelitian ini sebanyak empat orang yang memiliki karakteristik penelitian, yaitu mahasiswi Universitas Raden Mas Said Surakarta yang merasakan perubahan mental setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Informan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yang diperoleh dari penyebaran kuesioner atau angket kepada mahasiswa Universitas Raden Mas Said Surakarta. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan,dan penyebaran kuesioner atau angket. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analis yang dikemukakan oleh Moustakas yang menggunakan 5 tahap yaitu horizonalisasi, reduksi, klaster, deskripsi, dan sintesis. Keabsahan data dikaji dengan menggunakan *member checking* dan triangulasi sumber dan metode.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa proses tercapainya kesehatan mental dengan melalui unsur terapeutik ibadah puasa yaitu pergerakan fisik, restrukturisasi kognitif, penerimaan diri dan kepasrahan, pengendalian diri, dan dengan aspek fisik, psikis, sosial, religius. Kemudian dari teori dan pengalaman para pengamal memunculkan dua alur dalam proses tercapainya kesehatan mental dengan praktik ibadah puasa Senin dan Kamis, yaitu alur fisik dan psikis. Pada proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis, ditemukan aspek baru yaitu aspek mekanisme pembiasaan. Dengan melalui proses tersebut tercapailah kondisi mental yang sehat atau kesehatan mental.

Kata kunci : Puasa Senin dan Kamis, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Fasting on Monday and Thursday are sunnah fasting that have done two days a week, namely on Monday and Thursday. Fasting on Monday and Thursday as a practice of worship can prevent a person from experiencing mental instability. This is because the practice of fasting on Mondays and Thursdays can have an impact on the mental health of the practitioners. The aim of this study is to describe the process of achieving mental health by fasting on Monday and Thursday for its practitioners. The purpose of this study is to describe the experience of fasting practitioners on Monday and Thursday and to describe the process of achieving mental health by fasting on Monday and Thursday at Raden Mas Said University Students, Surakarta.

This study used a qualitative research approach with phenomenological methods. Researchers identified the experience of fasting on Monday and Thursday and the process of achieving mental health by fasting on Monday and Thursday. The informants in this study were four people who had research characteristics, the students from State Islamic University of Raden Mas Said Surakarta who felt mental changes after practicing fasting on Monday and Thursday. Informants were determined by purposive sampling technique, which was obtained from distributing questionnaires to students at State Islamic University of Raden Mas Said Surakarta. The data collection used semi-structured interviews, non-participant observation, and distributing questionnaires. Data analysis in this study used the analytical technique proposed by Moustakas which used five steps: horizontalization, reduction, clustering, description, synthesis. The validity of the data was assessed using member checking and triangulation of sources and methods.

This study concludes that the process of achieving mental health through the therapeutic elements of fasting are physical movement, cognitive restructuring, self-acceptance and submission, self-control, and with physical, psychological, social, religious aspects. Then from theory and experience of the practitioners, two paths emerged in the process of achieving mental health with the practice of fasting on Monday and Thursday, namely the physical and psychological paths. In the process of achieving mental health by fasting on Mondays and Thursdays, new aspects were found, namely aspects of habituation mechanisms. Through this process, a healthy mental state or mental health has achieved.

Keywords: Fasting on Monday and Thursday, Mental Health

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING ii
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN BIRO SKRIPSI iii
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI iv
NOTA PEMBIMBING v
PENGESAHAN vi
MOTTO vii
PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR ix
ABSTRAK xi
ABSTRACT xii
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI 9
A. Tinjauan Pustaka 9
B. Landasan Teori 12
1. Puasa 12
2. Kesehatan Mental 15
3. Manfaat Puasa Terhadap Kondisi Psikologi 18
4. Unsur-unsur Teraupetik dalam Peribadatan 19
C. Kerangka Berpikir 22
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Jenis Penelitian 27
B. Teknik Pengumpulan Data 28
C. Informan Penelitian 34

D. Teknik Analisis Data 37
E. Keabsahan Data 39
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN 41
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian 41
B. Sintesis Tema yang Muncul 101
C. Pembahasan 104
1. Pengalaman Para Pengamal Puasa Senin dan Kamis 104
2. Proses Tercapainya Kesehatan Mental Para Pengamal Puasa Senin dan Kamis 120
BAB V KESIMPULAN 127
A. Kesimpulan 127
B. Saran 128
DAFTAR PUSTAKA 129
VERBATIM WAWANCARA 133
REDUKSI DATA 164
META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS 189
OBSERVASI PENELITIAN 195

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Panduan Wawancara Penelitian 29
Tabel 2. Panduan Wawancara Penelitian 31
Tabel 3. Panduan Observasi Penelitian 33
Tabel 4. Karakteristik Informan 35
Tabel 5. Informan Penelitian 41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990, mahasiswa merupakan orang yang telah tercatat secara resmi menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi. Sedangkan menurut Knopfemacher, mahasiswa merupakan calon sarjana yang terdidik di perguruan tinggi tertentu yang diharapkan oleh masyarakat sebagai calon intelektual bangsa (Kurniawati & Baroroh, 2016). Mahasiswa sering dijuluki sebagai calon intelektual atau cendikiawan muda. Mahasiswa juga sering dijuluki sebagai "*agent of change*". Predikat ini sesungguhnya merupakan gambaran mengenai harapan dan juga tanggung jawab yang dibebankan oleh masyarakat di pundak meraka, untuk mewujudkan sumber daya manusia yang memiliki kualitas dan mutu yang tinggi supaya dapat bersaing pada arus modernisasi dalam kaitannya sebagai peran masa depan.

Mahasiswa sebagai insan terpelajar tidak hanya dituntut untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tetapi juga untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Seperti keluarga, teman kuliah, teman indekos, dan masyarakat di lingkungannya. Belum lagi ketika mahasiswa berkecipung dalam dunia organisasi, mahasiswa memiliki tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas organisasi. Oleh karena itu dari tuntutan-tuntutan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa memiliki beban akademik dan juga non-akademik. Beban akademik dan non-

akademik ini yang kemudian ketika tidak dilakukan secara maksimal akan mengakibatkan munculnya ketidakstabilan mental.

Ketidakstabilan mental adalah bentuk gangguan psikologis yang membuat terhalangnya seseorang agar bisa hidup sehat seperti layaknya yang diharapkan oleh individu itu sendiri ataupun orang lain (Semiun, 2006). Ketidakstabilan mental merupakan kekacauan fungsi mental yang terjadi karena gagalnya seseorang dalam melakukan pengesuian diri terhadap stimulus yang hadir sehingga dapat menyebabkan suatu gangguan pada fungsi sistem mental (Kartono, 2009). Orang yang mentalnya terganggu dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri seperti jiwanya mengalami kekacauan dan kebingungan, mengalami ketegangan batin, mengalami ketakutan dan kecemasan, mempunyai amarah yang eksplosif, bersifat apatis, menarik diri dari interaksi dengan orang lain, tidak memiliki rasa percaya diri, dan tidak memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah hidup (Kartono, 2009). Oleh sebab itu mahasiswa membutuhkan cara atau alat untuk mengatasi hal tersebut. Terdapat beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Nursari (2018), Chusna (2017), dan Rosyidin (2011) yang menjelaskan terdapat pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kesehatan mental. Sehingga untuk menangani ketidakstabilan mental dapat diatasi dengan mengamalkan puasa sunah Senin dan Kamis.

Puasa sunah Senin dan Kamis merupakan puasa yang hanya dilaksanakan dua hari dalam seminggu, yaitu dilaksanakan pada hari Senin dan hari Kamis. Puasa Senin dan Kamis adalah ibadah sunah yang oleh Rasulullah SAW sangat

menganjurkan umatnya dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis, karena Rasulullah SAW suka mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Alasan Rasulullah SAW mengamalkan puasa Senin dan Kamis karena pada hari Senin dan Kamis semua catatan amal ibadah diangkat kehadapan Allah SWT dalam kondisi berpuasa.

> "Seluruh amalan perbuatan itu diangkat pada hari Senin Kamis, maka aku suka saat amalanku diangkat sedangkan aku sedang bepuasa" (H.R Tirmidzi).

Alasan lain Rasulullah SAW mengamalkan puasa Senin dan Kamis yaitu karena hari tersebut merupakan hari kelahiran Rasulullah SAW dan pada hari tersebut juga Allah SWT mengutus Rasulullah SAW serta menurunkan kitab suci Al-Qur'an kepada Rasulullah SAW.

> "Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Al-Qur'an diturunkan kepadaku" (HR. Muslim).

Mahasiswa digolongkan pada fase atau masa remaja akhir. Pada fase tersebut mahasiswa memiliki kondisi jiwa agama yang belum stabil. Hal tersebut disebabkan, karena secara kejiwaan mereka terkadang masih memiliki suatu keraguan di dalam diri mereka yang menyebabkan munculnya konflik dalam jiwa mereka. Berbeda halnya dengan orang dewasa yang telah memiliki kondisi jiwa agama yang stabil. Mereka sudah memiliki komitmen terhadap sistem nilai yang mereka anut, baik nilai agama ataupun nilai moral kehidupan. Sikap beragama mereka telah dilandaskan dengan pertimbangan yang matang. Oleh sebab itu, ketika mahasiswa telah mengamalkan suatu ajaran agama dengan konsisten, artinya individu tersebut telah memiliki kondisi jiwa agama yang stabil. Penelitian ini menjadi menarik untuk diteliti karena ada beberapa

mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang memiliki kondisi jiwa agama yang stabil dilihat dari kerutinan mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

Menurut hasil survey di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta diperoleh 4 mahasiswa dari 100 mahasiswa (4%) yang termasuk dalam karakteristik penelitian. Mahasiswa yang rutin mengamalkan puasa Senin dan Kamis menyampaikan adanya perubahan kondisi fisik pada dirinya setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

> "Mungkin bisa dikatakan lewat perantara puasa Senin Kamis, saya malah tambah sehat mbak. Puasa Senin Kamis ini dampaknya yang pertama dari segi kesehatan itu pasti tubuh terasa enteng, enak, sehat. Kalau dari segi mental itu saya merasa tenang, senang, tentram mbak. Lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan hawa nafsu" (Informan 1: AK, 7 Desember 2021).

Tidak hanya dari segi fisik, perubahan juga terjadi pada kondisi kejiwaan atau mental para pengamal puasa Senin dan Kamis. Dimana puasa Senin dan Kamis dapat sebagai alat pengendali kecemasan pengamalnya.

> "Ada mbak, dibuat ibadah itu ngerasa enteng, terus apa ya tidak gampang cemas" (Informan 1: AK, 7 Desember 2021).

Perubahan kondisi kejiwaan atau mental juga dilihat dari perubahan pemikiran irasional pengamal puasa Senin dan Kamis menjadi pemikiran rasional. Jadi dapat dikatakan bahwa puasa dapat sebagai alat restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif merupakan penataan kembali atau penyusunan ulang pemikiran dari pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. Penyebab dari abnormalitas psikologis atau ketidakstabilan mental menurut aliran ini dikarenakan adanya kesalahan pemaknaan mengenai suatu

fenomena. Pemaknaan yang salah terhadap suatu fenomrna ini yang kemudian menjadi pikiran irasional yang juga akan melahirkan perilaku irasional pula (Saifuddin, 2019).

> "Aku dulu tuh mikir kalau orang tuaku enggak perhatian sama aku mbak, mereka tuh sibuk kerja dan enggak bisa memberikan kasih sayang sewajarnya orang tua ke aku gitu mbak. Cuma bisa kasih materi ke aku, padahal tuh hanya butuh kasih sayang mereka mbak. Tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis, aku akhirnya paham kalau orang tuaku tuh sibuk kerja buat membiayai kebutuhanku sama buat nyekolahin aku gitu mbak." (Informan 2: AU, 7 Desember 2021).

Hal ini membuktikan bahwa terdapat korelasi antara puasa Senin dan Kamis dengan kesehatan mental karena puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi gangguan-gangguan psikologis atau ketidakstabilan mental seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Maisaroh (2019) tentang peran puasa terhadap kontrol diri atau pengendalian diri. Hal ini juga membuktikan adanya korelasi antara puasa Senin dan Kamis dengan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis dari seseorang yang mampu untuk mengendalikan pikiran dan juga emosi, meningkatkan kemampuan diri agar lebih produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama (Yusuf, 2018). Orang yang memiliki mental yang sehat akan mudah melakukan mekanisme adaptasi terhadap lingkungan sekitarnya, aktif dalam berpartisipasi, dan tidak mengalami gangguan dalam menyesuikan diri dengan tuntutan-tuntutan dan perubahan sosial yang ada. Selalu bersyukur akan kehidupan yang dijalani dan dalam pelaksanakan proses realisasi diri akan selalu giat. Dapat merasakan

kenikmatan dan kepuasan dalam setiap mencapai keberhasilan (Kartono, 2009).

Korelasi antara puasa Senin dan Kamis dengan kesehatan mental juga didukung dengan adanya penelitian-penelitian terdahulu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maisaroh (2019) dan Santina (2019) menjelaskan tentang peran puasa sebagai kontrol diri atau pengendalian diri. Kemudian penelitian Masitah (2014) dan Nursari (2020) menjelaskan hubungan puasa dengan kecerdasan emosional dan spiritual. Penelitian-penelitian tersebut berfokus terhadap variabel puasa dan variabel yang lebih spesifik atau ruang lingkupnya lebih khusus dari kesehatan mental.

Penelitian Nursari (2018), Chusna (2017), Rosyidin (2011) sama-sama berfokus pada variabel puasa sunah Senin dan Kamis dan juga kesehatan mental. Tetapi penelitian-penelitian tersebut hanya sebatas mengkaji mengenai pengaruh puasa terhadap kesehatan mental. Di antara penelitian-peneliatian tersebut belum ada yang menjelaskan proses tercapainya kesehatan mental dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Sehingga menurut peneliti, penelitian ini sangat penting dilakukan karena puasa Senin dan Kamis memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental (Nursari, 2018). Penelitian ini untuk mengungkap "**Proses Tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**" yang belum diungkap oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti merumuskan pokok permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana pengalaman para pengamal puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta?
2. Bagaimana proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Untuk mendeskripsikan pengalaman para pengamal puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Untuk mendeskripsikan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

1. **Manfaat Akademis,** penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara akademis sebagai masukan untuk memahami pemikiran dan informasi terhadap aset pengembangan ilmu pengetahuan. Terkait dengan proses tercapainya bagi kesehatan mental yang dialami oleh para pengamalnya.

2. **Manfaat Praktis,** penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pijakan dan referensi bagi para praktisi di bidang Tasawuf dan Psikoterapi untuk mengembangkan media penyembuhan dengan terapi puasa dalam mengatasi ketidakstabilan mental atau gangguan-gangguan psikologis. Selain itu, para pengamal puasa Senin dan Kamis juga diharapkan dapat mengamalkan puasa sunah Senin dan Kamis dengan istikamah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. *Pertama*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nursari (2018). Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitaf yang menghasilkan kesimpulan bahwa berdasarkan perhitungan nilai koenfisien determinasi terdapat dampak yang signifikan antara pengamalan puasa Senin Kamis terhadap kondisi kesehatan mental santri yaitu sebesar 61%.

Kedua, penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Chusna (2017). Penelitian tersebut merupakan penelitian lapangan yang menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berdasarkan data analisis terdapat keterkaitan yang signifikan antara dampak dari konsistensi berpuasa Senin dan Kamis terhadap kondisi kesehatan mental dari para santri.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Rosyidin (2011) mengenai dampak dari puasa terhadap kondisi kesehatan mental para siswa. Penelitian tersebut merupakan penelitian berbasis lapangan yang bersifat kuantitatif dengan hasil penelitian yang menyatakan adanya dampak positif antara puasa dengan kesehatan mental.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Munawwaroh (2019). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Penelitian ini merupakan penelitian berbasis lapangan yang menghasilkan kesimpulan terdapat koefisien

determinasi 98,01%, yang artinya puasa sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental siswa.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Zaenudin (2018). Penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif analisis dengan hasil penelitian menunjukan bahwa puasa dapat menjadi metode psikoterapi.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Rosita (2009). Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan kesimpulan bahwa puasa merupakan sarana kontrolisasi diri.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Umaroh (2017) mengenai puasa dan hubungannya dengan kesehatan mental. Penelitian tersebut menggunakan metode *Library Research* dengan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa puasa dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang sama mengenai kontrolisasi diri.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Hilda (2014) yang menghasilkan kesimpulan bahwa puasa dapat membuat tubuh menjadi sehat karena puasa dapat mencegah timbulnya penyakit karena pola makan yang berlebihan.

Kesembilan, penelitian yang dilakukan oleh Nursari (2020). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukan adanya keterkaitan antara puasa Senin dan Kamis dengan kecerdasan emosional santri sebesar 62,6%, dan ada keterkaitan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan spriritual santri sebesar 76,8%.

Kesepuluh, penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2019) mengenai puasa sunah sebagai terapi pengendalian diri terhadap kemarahan remaja. Penelitian tersebut merupakan penelitian lapangan dengan metode penelitiankualitatif. Penelitian ini juga menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yang menghasilkan kesimpulan yaitu adanya perubahan tingkah laku terhadap konseli.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah yang *pertama,* fokus variabel dalam penelitian ini adalah puasa Senin dan Kamis yang dispesifikkan kepada para pengamal puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dan variabel kesehatan mental. Sedangkan sebagian besar penelitian-penelitian terdahulu variabelnya ruang lingkupnya lebih khusus, seperti pengaruh puasa terhadap pengendalian diri, pengaruh puasa terhadap kecerdasan emosional dan spriritual. Terdapat 3 penelitian yang mencakup dua variabel yang sama-sama membahas puasa Senin dan Kamis dan juga kesehatan mental, tetapi penelitian-penelitian tersebut tidak menjelaskan tentang proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis.

Kedua, pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian-penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan dalam penelitian ini mengunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang digunakan untuk menggali secara mendalam mengenai pengalaman pengamal puasa Senin dan Kamis dan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis.

Ketiga, informan dan tempat penelitian. Informan penelitian-penelitian yang terdahulu adalah santri, pelajar, remaja, masyarakat, pengikut tarekat, mahasiswa dan anggota dakwah kampus. Tempat penelitian terdahulu meliputi kampus, pondok pesantren, sekolahan dan daerah tertentu. Sedangkan pada penelitian ini adalah informan yang digunakan adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

Keempat, fokus penelitian. Penelitian ini mengkaji proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang belum pernah dikaji dalam penelitian manapun. Berdasarkan empat penjelasan tersebut maka penelitian ini dapat dikatakan telah memenuhi syarat originalitas penelitian.

B. Landasan Teori

1. Puasa

   a. Pengertian Puasa

      Puasa merupakan sebutan yang telah umum digunakan oleh masyarakat di Indonesia. Kata puasa sendiri berasal dari bahasa Sankerta yaitu *Upawasa*. Dalam bahasa Pali yang dijumpai pada kitab-kitab Hindu/Budha biasa disebut *Vasa*, yang berarti puasa. Pada masyarakat orang Jawa puasa lebih dikenal dengan istilah *Pasa*, atau *Shaum/Shiyam* yang berasal dari bahasa Arab. Puasa adalah ibadah yang dikerjakan untuk tidak melakukan segala sesuatu yang dapat membatalkannya, dalam kurun waktu tertentu yaitu sejak terbitnya fajar

hingga matahari terbenam (Bakri & Saifuddin, 2019). Puasa secara istilah yang lazim adalah menahan diri dengan sengaja dari segala halyang dapat membatalkannya seperti makan, minum, bersetubuh, dan lainnya yang dilakukan pada waktu tertentu dan memiliki maksud tertentu (Sismono, 2010). Dari beberapa pengertian tentang puasa diatas dapat diambil kesimpulan bahwa puasa adalah menahan diri dari rasa lapar dan dahaga, dari nafsu, emosi dan perilaku-perilaku yang negatif yang dapat membatalkan puasa, yang dilakukan dalam waktu tertentu dan dengan tujuan tertentu.

b. Klasifikasi Puasa

Pada ajaran agama Islam terdapat dua jenis puasa yaitu puasa wajib dan juga puasa sunah. Puasa wajib merupakan puasa yang apabila dikerjakan mendapat pahala dan apabila ditinggalkan mendapat dosa bagi yang meninggalkan. Puasa wajib juga ada puasa yang diwajibkan karena waktu tertentu yaitu puasa ramadhan yang hanya dikerjakan selama satu bulan penuh setiap tahun pada bulan suci Ramadhan. Kemudian ada puasa yang diwajibkan karena suatu sebab yaitu puasa qadha, puasa yang dikerjakan karena mengganti puasa bulan Ramadhan. Kemudian ada puasa kafarat, yaitu puasa yang disebut juga puasa denda yang dikerjakan karena melakukan suatu pelanggaran terhadap ketentuan agama. Dan yang terakhir puasa yang diwajibkan karena seseorang mewajibkan puasa kepada dirinya sendiri, yaitu puasa nazar.

Puasa nazar atau disebut juga puasa janji yang dijanjikan jika keinginannya terkabul (Sismono, 2010).

Puasa sunah adalah puasa yang dikerjakan oleh nabi Muhammad SAW, dan Rasulullah SWT menganjurkannya. Puasa sunah merupakan puasa yang dikerjakan secara sukarel bersifat tidak memaksa, dan bersifat dianjurkan (Renitha, 2019). Contoh puasa sunah yaitu puasa hari Asyura (yakni tanggal 10 Muharam), puasa sembilan hari bulan Zulhijjah sebelum hari Arafah (bagi orang yang tidak melakukan ibadah haji), puasa enam hari pada bulan Syawal (diutamakan berturut-turut dan langsung sesudah Idul Fitri), dan puasa sehari dan sehari tidak (puasa Daud), puasa Rajab, puasa Sya'ban, puasa sunah hari Senin dan Kamis tiap pekan, dll.

c. Definisi Puasa Senin dan Kamis

Puasa sunah Senin dan Kamis merupakan puasa yang hanya dilaksanakan dua hari dalam seminggu, yaitu dilaksanakan pada hari Senin dan hari Kamis. Puasa Senin dan Kamis adalah ibadah sunah yang oleh Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis, karena Rasulullah SAW suka mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Alasan Rasulullah SAW mengamalkan puasa Senin dan Kamis karena pada hari Senin dan Kamis semua catatan amal ibadah diangkat kehadapan Allah SWT dalam kondisi berpuasa.

> "Seluruh amalan perbuatan itu diangkat pada hari Senin Kamis, maka aku suka saat amalanku diangkat sedangkan aku sedang bepuasa" (H.R Tirmidzi).

Alasan lain Rasulullah SAW mengamalkan puasa Senin dan Kamis yaitu karena hari tersebut merupakan hari kelahiran Rasulullah SAW dan pada hari tersebut juga Allah SWT mengutus Rasulullah SAW serta menurunkan kitab suci Al-Qur'an kepada Rasulullah SAW.

> "Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Al-Qur'an diturunkan kepadaku" (HR. Muslim).

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis dari seseorang yang mampu untuk mengendalikan pikiran dan juga emosi, meningkatkan kemampuan diri agar lebih produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama (Yusuf, 2018).

Kesehatan mental merupakan bentuk dari keselarasan dari sistem fungsi jiwa, dan memiliki kemampuan dalam mengatasi problematika hidup, dan secara positif dapat merasakan bahagia dan mengetahui kemampuan diri (Daradjat, 1975).

Orang yang memiliki mental yang sehat akan mudah melakukan mekanisme adaptasi terhadap lingkungan sekitarnya, aktif dalam berpartisipasi, dan tidak mengalami gangguan dalam menyesuikan diri dengan tuntutan-tuntutan dan perubahan sosial yang ada. Selalu bersyukur akan kehidupan yang dijalani dan dalam pelaksanakan proses

realisasi diri akan selalu giat. Dapat merasakan kenikmatan dan kepuasan dalam setiap mencapai keberhasilan (Kartono, 2009).

Dari pemaparan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan diri individu itu sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan disekitarnya dan terhindar dari ketidakstabilan mental atau gangguan-gangguan psikologis.

b. Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut WHO (*Word Health Organization*) terdapat delapan ciri-ciri mental yang sehat yaitu memiliki kemampuan mengambil pelajaran dari masa lalu, memiliki kemudahan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dari pada menerima lebih suka memberi kepada orang lain, suka menolong orang lain, memiliki perasaan kasih dan sayang, ketika mendapatkan hasil dari usahanya merasa bahagia, mampu menerima kekecewaan agar dapat digunakan sebagai pengalaman hidup, dan mampu untuk berpikir secara positif.

Sementara menurut Sikun Pribadi (1981), memaparkan bahwa karakteristik mental yang sehat adalah mempunyai rasa aman dan terbebas dari kecemasan, memiliki harga diri, memiliki emosi yang terkendali, mempunyai jasmani yang sehat, memiliki kepuasan diri, mampu memposisikan diri agar setara dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk menilai diri sendiri, memiliki kemampuan melihat kenyataan dan tidak mengkhayal, tidak memiliki rasa tegang atau stress

sehingga tidak mengalami kepanikan saat menyelesaikan masalah, memiliki kepribadian yang terintregasi dan mantap, memiliki tujuan dalam hidup, memiliki kemampuan diri untuk tidak melanggar aturan-aturan yang ada, dan memiliki pendirian sendiri.

Sedangkan menurut Syamsul Yusuf (2018) karakteristik pribadi yang mentalnya sehat yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Fisik

   Aspek dari kesehatan mental yang pertama yaitu aspek fisik. Karakteristik pribadi yang mentalnya sehat itu memiliki fisik yang sehat, tidak mudah sakit-sakitan, yang berkembang dengan normal dan mampu berfungsi melakukan tugas-tugasnya.

2. Aspek Psikis

   Aspek kesehatan mental yang kedua yaitu aspek psikis. Karakteristik pribadi yang mentalnya sehat itu terhindar dari gangguan-gangguan psikologis, memiliki respon emosional yang wajar, mampu menghargai diri sendiri dan juga orang lain, dan mempu berfikis realistis.

3. Aspek Sosial

   Aspek kesehatan mental yang ketiga yaitu aspek sosial. Karakteristik pribadi yang mentalnya sehat itu mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, memiliki rasa kasih sayang kepada orang lain, bersifat toleran, dan senang memberikan pertolongan kepada orang lain.

4. Aspek Religius

Aspek kesehatan mental yang terakhir yaitu aspek sosial. Karakteristik pribadi yang mentalnya sehat itu memiliki iman kepada Tuhan yang dirinya sembah, mampu untuk taat menjalankan segala ajaran-Nya, dan memiliki akhlak yang mulia seperti jujur, syukur, sabar dan iklas dalam beramal.

3. Manfaat Puasa Terhadap Kondisi Psikologi

Puasa berdampak pada pembentukan mental, pengelolaan emosi, dan pengendalian diri (*self control*). Puasa menjadi media untuk selalu merasa diawasi oleh Tuhan atau mematuhi aturan. Sehingga puasa sebagai pengendalian penglihatan dari pandangan yang mengarah pada kejelekan dan menjauhkan diri dari percakapan yang tidak bermanfaat, dusta, fitnah, bicara yang tidak baik, dan perilaku-perilaku yang tidak serius. Puasa juga menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT, Oleh karena itu, ketika seseorang mengerjakan puasa maka akan terbiasa mengendalikan perilaku. Mereka telah mempertimbangkan kehidupannya di dunia ini hanya sebagai bekal untuk kebahagian dalam kehidupan selanjutnya.

Sehingga dapat menguasai dorongan yang datang dari dalam diri, baik berupa dorongan biologis, maupun kegoncangan emosi, yang diakibatkan oleh tidak tersalurkannya dorongan biologis itu. Di samping itu puasa mengurangkan kesempatan untuk makan, yang biasanya tiga kali sehari, waktu berpuasa, hanya dua kali saja yaitu waktu sahur (sebelum subuh) dan

waktu Maghrib (berbuka), dan untuk mengulang-ulang minum dan makan-makanan kecil juga pendek waktunya, karena pada waktu malam orang tidur. Pada hari biasa (tidak puasa) waktu untuk makan dan minum berulang-ulang itu banyak, yaitu sepanjang siang dan malam. Jadi dengan berkurang nya makanan dan minuman yang masuk, maka akan berkurang pula zat pembakar yang dapat mempengaruhi saraf-saraf dan otot-otot dalam tubuh manusia, sehingga dorongan hawa nafsu akan menurun pula.

Puasa bukan hanya menahan melakukan sesuatu yang bersifat biologis seperti makan, minum, dan berhubungan suami-istri, akan tetapi juga untuk menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan pahala puasa seperti menahan emosi. Oleh karena itu, puasa merupakan ibadah yang melatih kesabaran. Kesabaran sering kali dikaitkan dengan regulasi emosi, dengan adanya kesabaran atau regulasi emosi ini yang dapat membuat seseorang semakin sehat mentalnya. Hal tersebut disebabkan seseorang tidak terbiasa untuk lebih mengedepankan emosinya, tetapi lebih mengedepankan pada pengendalian diri (Bakri & Saifuddin, 2019). Puasa merupakan ibadah yang terikat waktu, puasa dilakukan sejak terbit fajar sampai dengan tenggelamnya matahari dalam syariat Islam. Sehingga puasa juga mengajarkan untuk sabar menunggu waktu.

4. Unsur-unsur Teraupetik dalam Peribadatan

Pada setiap agama pasti berisikan ajaran perintah dan larangan yang memberikan ketenangan dan kebahagiaan jiwa dengan melaksanakan ajarannya. Peribadatan merupakan salah satu wujud dari perintah yang

dapat digunakan sebagai teknik psikoterapi karena mengandung unsur-unsur tereupetik sebagai berikut (Saifuddin, 2019).

a. Unsur Katarsis

Peribadatan dapat menjadi suatu teknik psikoterapi adalah karena dalam peribadatan terdapat unsur katarsis. Katarsis merupakan pelepasan akan ketegangan dan kecemasan yang terdapat di alam bawah sadar, dengan cara mencurahkan keluar kejadian traumatis di masa lalu. Ibadah berarti permohonan hamba kepada Tuhanya., dalam permohonan tersebut akan mencurahkan segala perasaan dan pikirannya yang berada di alam bawah sadar.

b. Unsur Penerimaan Diri dan Kepasrahan

Peribadatan dapat menjadi teknik psikoterapi adalah karena peribadatan mengandung unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Dalam menjalankan ibadah esensinya harus dilakukan dengan disertai sikap pasrah atas ketetapan kepada Tuhan. Sebab banyak fenomena yang berawal dari ekspektasi tinggi dan pola pikir matematis terhadap usaha dan hasil. Sehingga ketika kenyataan atau realita tidak berjalan sesuai dengan harapan akan muncul ketidakseimbangan kondisi jiwa atau ketidakstabilan mental.

c. Unsur Rekonstruksi kognitif

Ketidakstabilan mental terjadi salah satunya karena pikiran irasional. Rekonstruksi kognisi mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional (Bakri & Saifuddin, 2019). Ketika menjalakan ibadah

pasti akan mengucapkan nama Allah SWT dan sifat-sifatnya karena ia sedang menjalankan ibadah. Dari pelafalan sifat Tuhan yang bermakna positif tersebut membantu pikiran untuk berpikir positif. Dengan demikian dapat dilihat, ketika seseorang mengamalkan puasa Senin Kamis maka semakin rasional pula pikiran dan perilakunya.

d. Unsur Pengendalian Diri dan Emosi

Peribadatan dapat menjadi teknik psikoterapi karena mengandung unsur pengendalian diri dan emosi. Salah satu faktor internal dari ketidakstabilan mental atau gangguan psikologis yaitu kuatnya dorongan dan impuls seseorang sehingga tidap dapat mengendalikan diri dan emosi. Setiap peribadatan terdapat mekanisme untuk meningkatkan kesadaran diri sehingga akan muncul keinginan unuk mengendalikan diri untuk meminimalisasi munculnya perilaku yang melanggar aturan Tuhan.

e. Unsur Pengaturan Pernafasan dan Relaksasi

Peribadatan pada dasarnya dilakukan dengan keadaan khusyu'. Khusyu' adalah kondisi dimana individu mengalami penghayatan yang mendalam saat melaksanakan peribadatan. Agar seseorang bisa khusyu', maka dituntut untuk dapat mengelola pikiran, perasaan, dan pernafasan. Mengelola pernafasan dilakukan dengan mengatur intensistas dan embusan nafas. Kondisi ini membantu seseorang berada dalam gelombang otak *Alpha*, yang menjadikan seseorang relaks dan tidak tegang.

f. Unsur Pergerakan Fisik

Peribadatan dapat menjadi teknik psikoterapi karena terdapat unsur pergerakan fisik. Ibadah tentunya terdapat pergerakan anggota badan yang berdampak pada kondisi kesehatan mental tubuh. Pergerakan fisik dapat berdampak pada teraturnya detak jantung dan tekanan darah. Terdapat korelasi antar fisik dan kondisi psikologis seseorang. Jika seseorang marah, akan terjadi ketegangan aliran darah dan tidak teraturnya detak jantung yang yang membuat kondisi fisik individu terganggu.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berfokus pada variabel puasa Senin dan Kamis dan kesehatan mental. Puasa Senin dan Kamis merupakan puasa sunah yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Sedangkan kesehatan mental adalah keadaan psikologis seseorang yang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri, berinteraksi dengan orang lain secara konstruksi, bekerja (belajar) secara produktif, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama (Yusuf, 2018). Puasa Senin dan Kamis dapat menciptakan kesehatan mental. Hal ini terjadi karena puasa Senin dan Kamis sebagai peribadatan memiliki unsur terapeutik.

Pertama yaitu pergerakan fisik. Puasa dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat, karena puasa mengatur sistem metabolisme secara baik dan teratur. Ketika seseorang tidak berpuasa, ia malah banyak makan dan minum

atau selalu bernafsu untuk memenuhi perut besarnya, maka hal itu akan mengganggu kesehatan, merusak alat-alat perut, terutama alat pencernaan, lambung, dll. Terdapat korelasi antara sikap fisik dan kondisi psikologis seseorang. Ketika kondisi mental seseorang buruk akan membuat fisik individu tersebut menjadi berat dan sakit. Sebaliknya ketika kondisi mental seseorang sehat akan membuat badan enteng dan sehat. Saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis terjadi pengendalian diri untuk tidak melakukan hal-hal yang membatalkan puasa, seperti marah. Ketika seseorang marah terjadi ketegangan aliran darah dan tidak teraturnya detak jantung yang membuat kondisi fisik individu tersebut terganggu. Dengan demikian, puasa Senin dan Kamis dapat membuat fisik sehat yang dipengaruhi oleh pengendalikan diri seseorang. Dapat diartikan bahwa puasa Senin dan Kamis mengandung unsur teraupetik pergerakan fisik yang menyebabkan fisik menjadi sehat dan mempengaruhi kondisi mental, dimana unsur terapeutik pergerakan puasa termasuk ke dalam aspek kesehatan mental fisik dan psikis.

Kedua, unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Saifuddin (2019) menyatakan bahwa doa dan ibadah dilakukan sebagai sarana usaha manusia dalam mencapai tujuan tertentu. Namun, esensinya setiap doa dan ibadah yang dilakukan disertai dengan sikap kepasrahan atas ketetapan Tuhan. Sebab banyak fenomena yang berawal dari ekspektasi tinggi dan pola pikir matematis terhadap usaha dan hasil. Sehingga ketika kenyataan tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka akan menimbulkan ketidakseimbangan kondisi jiwa atau ketidakstabilan mental. Oleh sebab itu dalam mengamalkan puasa Senin dan

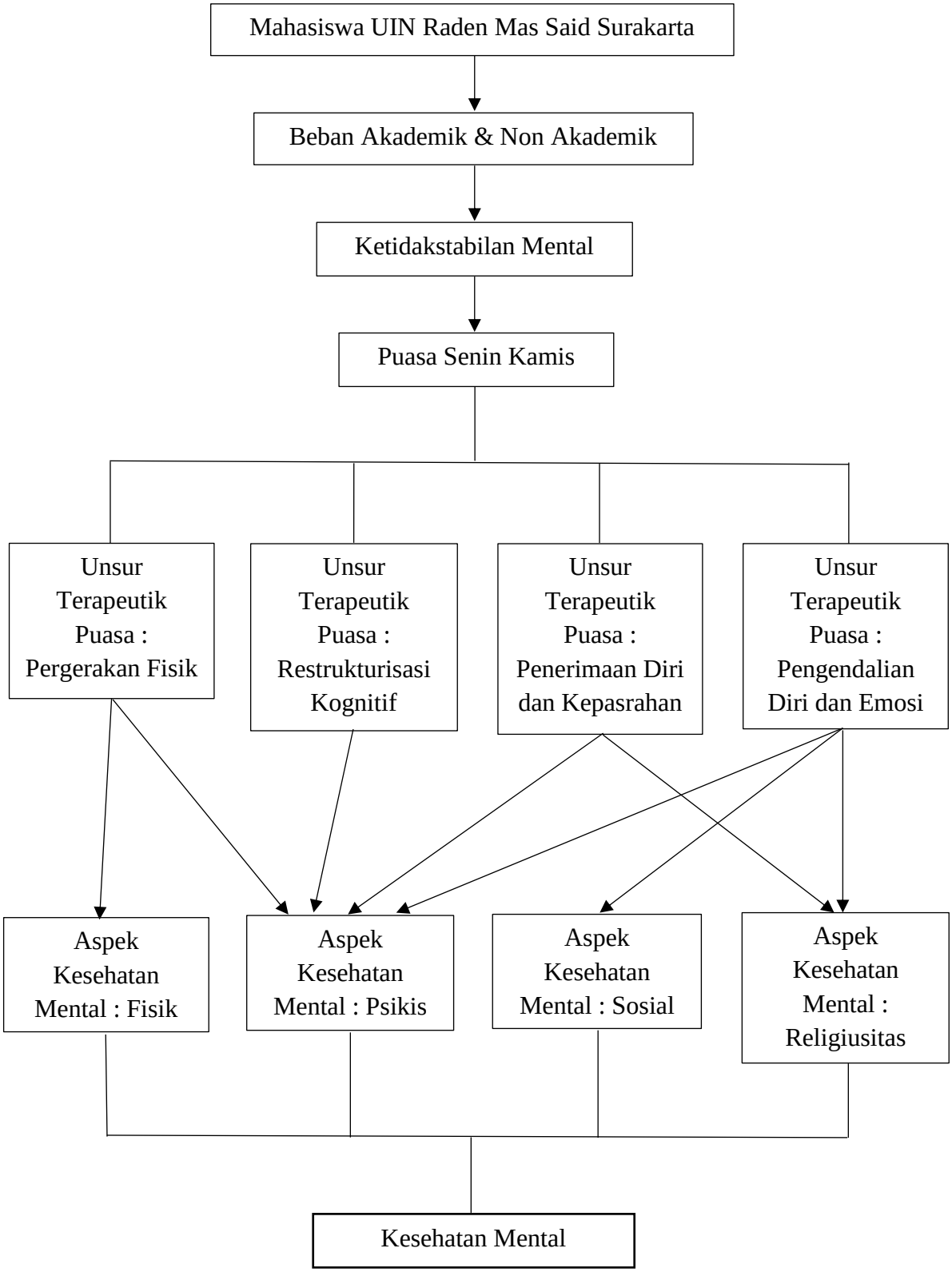
Kamis, esensinya akan disertai dengan penerimaan diri dan kepasrahan yang dimana dari sikap tersebut menciptakan mental yang sehat. Dapat diartikan puasa Senin dan Kamis mengandung unsuk terapeutik penerimaan diri dan kepasrahan yang dapat menciptakan mental yang sehat yang termasuk ke dalam dua aspek kesehatan mental yaitu aspek psikis dan aspek religius.

Ketiga, restrukturisasi kognitif. Salah satu penyebab terjadinya gangguan kejiwaan adalah pikiran irasional. Restrukturisasi kognitif yaitu mengganti pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional (Bakri & Saifuddin, 2019). Ketika berpuasa Senin dan Kamis pengamal akan menjaga segala perilakunya dan menciptakan akhlak yang baik. Sehingga membuat para pengamalpuasa Senin dan Kamis berpikir positif. Dengan demikian dapat dilihat, ketika seseorang mengamalkan puasa Senin dan Kamis maka semakin rasional pula pikiran dan perilakunya, karena untuk menjaga pahala puasanya. Dapat diartikan bahwa puasa Senin dan Kamis mengandung unsur terapeutik restrukturisasi kognitif yang membuat para pengamalnya berpikir positif sehingga termasuk ke dalam aspek kesehatan mental yaitu aspek psikis.

Keempat, pengendalian diri dan emosi, mengamalkan puasa Senin dan Kamis sebagai modal pengendalian hati, pikiran, dan perilaku. Sehingga terhindar dari hal-hal negatif (Saifuddin, 2019). Ketika seseorang mengamalkan puasa Senin dan Kamis, ia akan berusaha untuk menghindari hal-hal yang dapat membatalkan puasa. Sehingga akan muncul keinginan untuk mengendalikan diri dan emosi agar meminimalisasi munculnya perilaku yang melanggar aturan Tuhan serta menyebabkan dosa dan kecemasan. Pengendalian diri dan emosi

juga dapat mempengaruhi kondisi sosial seseorang, karena dengan pengendalian diri membuat rawan terkena konflik. Dengan demikian, puasa sebagai ibadah berfungsi sebagai psikoterapi karena mengandung unsur pengendalian diri dan emosi yang termasuk ke dalam tiga aspek kesehatan mental yaitu aspek religius, aspek psikis dan aspek sosial.

Bagan Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan penelitian kualitataf. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bermaksud untuk mengekplorasi dan memahami makna dari sejumlah individu. Proses penelitian kualitatif melibatkan pengajuan pertanyaan dan prosedur, mengumpulkan data yang terperinci dari para informan, menganalisis data dimulai dari pengklasteran teme-tema dan menafsirkan makna data. Laporan akhir dari penelitian ini memiliki struktur atau kerangka yang fleksibel sesuai dengan pemaknaan dari individu (Creswell, 2009).

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi. Fenomenologi adalah metode penelitian yang dimana di dalamnya peneliti mengidentifikasi pengalaman informan mengenai suatu fenomena tertentu. Memahami pengalaman hidup informan dan menjadikan fenomenologi sebagai suatu metode penelitian yang mengharuskan peneliti untuk terlibat secara langsung dan relatif lama dalam pengambialan data lapangan dan mengembangkan tema-tema makna yang ditemukan (Moustakas, 1994). Dalam metode ini peneliti mengesampingkan perspektif pribadi agar dapat memahami pengalaman-pengalaman dalam perspektif informan.

Peneliti menggunakan metode ini kerena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengungkap proses tercapainya kesehatan mental dengan

mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Pengalaman yang terjadi saat informan penelitian mengamalkan puasa Senin dan Kamis diidentifikasi secara mendalam kemudian dipahami untuk peneliti tulis dalam konteks ilmiah "**Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta** ".

B. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan intrumen pengumpulan data yang menjadi andalan dalam penelitian kualitatif. Wawancara diartikan sebagai suatu teknik pengumpulan data yang di dalamnya terdapat pertukaran aturan, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi. Wawancara melibatkan komunikasi dua arah antara peneliti dengan informan untuk mencapai tujuan penelitian (Herdiansyah, 2015). Peneliti melakukan teknik pengumpulan data dengan wawancara via *Whats App* hingga kemudian bertemu langsung (*face to face*) dengan informan penelitian. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur adalah wawancara yang masih terikat dengan konsep teori yang digunakan peneliti, namun dalam menyusun pertanyaan peneliti memiliki kebebaskan dalam melakukan eksplorasi. Tetapi masih terkait dengan kerangka atau teori dalam penelitian ini (Herdiansyah, 2015). Tujuan wawancara secara umum untuk menggali data atau informasi

mengenai pengalaman puasa Senin dan Kamis dan kondisi kesehatan mental informan.

Berikut panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Panduan Wawancara Penelitian

Fokus Penelitian		**: Aspek Terapeutik Puasa**		
No	**Aspek Terapeutik Puasa**	**Tujuan**	**Indikator Terapeutik Puasa**	**Pertanyaan**
1	Pergerakan Fisik	Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental yang dirasakan oleh pengamal puasa Senin dan Kamis dilihat dari pergerakan fisik.	Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya	Bagaimana pergerakan fisik para pengamal dalam melakukan aktifitas sehari-hari sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana pergerakan fisik para pengamal dalam melakukan aktifitas sehari-hari setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana pengaruh kondisi fisik para pengamal puasa Senin dan Kamis terhadap aktifitas mereka sehari-hari?
2	Restrukturisasi kognitif	Mengidentifikasi lebih dalam adakah rekonstrukturisasi kognitif yang dialami oleh pengamal puasa Senin dan Kamis dalam kehidupannya dan bagaiman implementasinya.	Pola berfikir	Bagaimana pola berfikir para pengamal dalam melihat problematika kehidupan sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana pola berfikir para pengamal dalam melihat problematika kehidupan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana perubahan pola berfikir para pengamal dalam melihat problematika kehidupan

				sebelum dan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Apakah para pengamal setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis lebih berfikir rasional? Apakah para pengamal setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis lebih berfikir positif (*positive thingking*)?
3	Penerimaan diri dan kepasrahan	Mengidentifikasi keyakinan pengamal puasa Senin dan Kamis terhadap agama sebelum dan sesudah mengamalkan puasa Senin dan Kamis serta keyakinan terhadap adanya Tuhan.	Keberterimaan Diri	Bagaimana para pengamal puasa Senin dan Kamis dalam menerima diri mereka? Bagaimana para pengamal puasa Senin dan Kamis dalam menerima takdir mereka? Bagaimana para pengamal puasa Senin dan Kamis dalam menerima segala pemberian dari Tuhan?
4	Pengendalian diri dan emosi	Mengidentifikasi bentuk pengendalian diri dan emosi yang dialami oleh pengamal puasa Senin dan Kamis?	Kontrolisasi diri	Bagimana karakter dari para pengamal puasa Senin dan Kamis merupakan orang yang mudah emosional atau orang yang cukup mampu mengendalikan emosi? Bagimana perubahan pengendalian emosi para pengamal sebelum dan sesudah mengamalkan puasa Senin dan Kamis?

Tabel 2. Panduan Wawancara Penelitian

Fokus Penelitia		**: Aspek Kesehatan Mental**		
No.	**Aspek Kesehatan Mental**	**Tujuan**	**Indikator Kesehatan Mental**	**Pertanyaan**
1	Fisik	Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental yang dirasakan oleh pengamal puasa Senin dan Kamis dilihat dari pergerakan fisik.	Sehat (tidak sakit-sakitan)	Bagaimana kondisi fisik para pengamal sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana kondisi fisik para pengamal setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana perubahan fisik yang dialami sebelum dan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis?
2	Psikis	Mengidentifikasi mengenai gambaran mental pengamal puasa Senin dan Kamis yang menggambarkan kesehatan mental setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.	Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis	Bagaimana kondisi perasaan para pengamal sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana kondisi perasaan para pengamal setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Apakah setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamispara pengamal merasakan tenang dan bahagia?
3	Sosial	Mengidentifikasi gambaran kontribusi hubungan sosial pengamal puasa Senin dan Kamis yang mendukung terciptanya kesehatan mental.	Mampu berinteraksi dengan orang lain	Bagaimana hubungan para pengamal dengan lingkungan sosialnya? Bagimana interaksi para pengamal dengan lingkunganya sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagimana interaksi para pengamal dengan lingkunganya setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana perubahan

				yang dialami oleh para pengamal dalam berinteraksi dengan lingkungan?
4	Moral-Religius	Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental pengamal puasa Senin dan Kamis ditinjau dari proses dan praktik beragama mereka.	Keyakinan	Bagaimana perubahan keyakinan yang dirasakan oleh para pengamal dalam melihat problematika, sebelum dan sesudah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana Anda meyakini adanya Tuhan dalam hidup Anda sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana Anda meyakini adanya Tuhan dalam hidup Anda setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis? Bagaimana perubahan keyakinan para pengamal merasakan terhadap Tuhan, sebelum dan sesudah mengamalkan puasa Senin dan Kamis?

2. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dimana peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas informan di lokasi penelitian. Pada teknik observasi, peneliti merekam dan mencatat aktivitas-aktivitas dalam lokasi penelitian. Peneliti juga dapat terlibat sebagai non-partisipan hingga partisipan utuh (Creswell, 2009).

Peneliti melaksanakan observasi non-partisipan, dimana dalam observasi non-partisipan peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Peneliti mengamati bagaimana perilaku informan atau pengamal puasa Senin dan Kamis. Kemudian peneliti mencatat, menganalisis, dan selanjutnya dapat membuat kesimpulan mengenai perilaku pengamal puasa Senin dan Kamis. Tujuan observasi penelitian secara umum adalah untuk mengamati bentuk puasa yang dilakukan oleh pengamal puasa Senin dan Kamis dan kondisi kesehatan mental informan secara langsung. Adapun panduan observasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Panduan Observasi Penelitian

Tempat	Fleksibel
Hari/Tanggal	Fleksibel
Waktu	Fleksibel
Tujuan	1. Mengamati lokasi penelitian. 2. Mengamati kondisi sekitar penelitian secara langsung. 3. Mengamati bentuk puasa yang dilakukan oleh pengamal puasa Senin dan Kamis. 4. Mengamati secara langsung kondisi fisik pengamal puasa Senin dan Kamis selama mengamalkan puasa Senin dan Kamis. 5. Mengamati secara langsung kondisi psikis pengamal puasa Senin dan Kamis selama mengamalkan puasa Senin dan Kamis. 6. Mengamati hubungan sosial pengamal puasa Senin dan Kamis dalam masyaraka.

	7. Mengamati secara langsung kondisi moral-religius pengamal puasa Senin dan Kamis selama mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

3. Kuesioner (Angket)

Kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang afisien. Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan yang bersifat tertutup atau bersifat terbuka yang dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melaluimedia sosial (Sugiyono, 2018). Tujuan menyebarkan kuesioner atau angket dalam penelitian ini adalah untuk mencari data awal para informan atau pengamal puasa Senin dan Kamis di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian didapat dari populasi dan sampel penelitian. Populasi adalah wilayah penelitian yang terdapat informan yang mempunyai karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Kemudian peneliti menentukan sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Kemudian penentuan informan dalam penelitian ini dengan

teknik *sampling*. Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Peneliti menentukan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling. Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan informan sesuai dengan karakteristik penelitian. Adapun sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Raden Mas Said Surakarta dengan karakteristik penelitian sebagai berikut.

Tabel 4. Karakteristik Informan

No	Karakteristik Informan
1	Mahasiswa Universitas Raden Mas Said Surakarta.
2	Usia 18-22 tahun.
3	Perempuan.
4	Pengamal rutin puasa Senin dan Kamis (minimal 66 hari)
5	Merasakan adanya perubahan mental sebelum dan sesudah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.
6	Memperolehan angka tertinggi hasil kuesioner (angket) dalam kondisi kesehatan mental.

Karakteristik informan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan sebagai berikut. Pertama, mahasiswa yang digolongkan ada fase atau masa remaja akhir, yaitu usia 18-22 tahun. Pada masa ini, mereka mengalami kegoncangan jiwa (Rohmah, 2013). Kegoncangan jiwa atau disebutjuga ketidakstabilan mental yang terjadi karena tidak selarasnya antara nilai-nilai yang dianutnya dengan realitas pada kehidupan di sekelilingnya. Maka dari itu pada periode remaja akhir ini disebut juga periode keraguan religius (Hurlock, 1980). Sehingga kondisi jiwa agama mereka belum stabil. Berbeda halnya dengan orang dewasa yang telah memiliki kondisi jiwa agama yang matang. Mereka sudah memiliki tanggung jawab terhadap sistem nilai yang dipilihnya, baik sistem nilai yang bersumber dari ajaran

agama maupun yang bersumber dari norma-norma yang lain dalam kehidupan. Sikap beragama mereka didasarkan atas pertimbangan yang matang. Oleh karena itu penelitian ini menjadi menarik, karena ada beberapa mahasiwa Universitas Raden Mas Said Surakarta yang mengamalkan puasa Senin dan Kamis dengan konsisten/rutin/istikamah. Di sini dapat dipahami bahwa ada beberapa mahasiswa yang telah mengalami kondisi kejiwaan agama yang matang atau stabil.

Kedua, prevalensi kecemasan pada perempuan sebesar 30,5% selama hidupnya, sedangkan laki-laki sebesar 19,2% selama hidup (Sadock & Sadock, 2010). Pada penelitian Nasrani & Purwati (2015) menjelaskan prevalensi stress pada perempuan lebih sebesar 72,2%. Prevalensi depresi pada perempuan sebesar 68,0, sedangkan pada laki-laki hanya sebesar 32,0% (Aslam & Illyah, 2018). Dari sini dapat disimpulkan bahwa prevalensi mengalami gangguan mental pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Tetapi ada beberapa mahasiswi di Universitas Raden Mas Said Surakarta yang mengamalkan puasa Senin dan Kamis, mereka tidak mengalami ketidakstabilan mental atau gangguan mental. Oleh karena itu, peneliti menggunakan perempuan sebagai karakteristik penelitian.

Pengamal puasa Senin dan Kamis dikatakan rutin diukur dari lama waktu mengamalkan minimal 66 hari diambil dari teori kebiasaan. Kebiasaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sesuatu pola yang biasa dilakukan secara berulang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Phillippa Laly dan tim penelitiannya yang diterbitkan dalam

European Journal of Social Psichology membentuk kebiasaan baru dibutuhkan waktu rata-rata 66 hari (Lally, Jaarsveld, & Wardle, 2009). Sehingga peneliti menetapkan dalam penelitian ini menggunakan waktu minimal 66 hari dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses yang dilakukan secara terus-menerus dalam pengolahan data hasil penelitian. Analisis data juga melibatkan pengumpulan data yang terbuka (Creswell, 2009). Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Moustakas (1994) sebagai berikut.

1. Horizonalisasi

   Peneliti menunda prasangka (*bracketing*) untuk memunculkan kemurnian (*nature*) dari para pengamal puasa Senin dan Kamis dan menempatkan semua jawaban atau pernyataan-pernyataan dari informan dalam posisi yang sejajar atau memiliki nilai yang sama.

2. Reduksi

   Pada tahap ini peneliti memilah pernyataan-pernyataan atau jawaban dari para pengamal puasa Senin dan Kamis. Menyisihkan atau mengeliminasi pernyataan-pernyataan yang kurang relevan dengan penelitian maupun yang tumpang tindih, dan memfokuskan pernyataan-pernyataan informan yang relevan dengan penelitian.

3. Klaster

Langkah selanjutnya, pernyatan-pernyataan yang telah difokuskan kemudian dikelompokkan ke dalam unit-unit tema. Unit-unit tema dibentuk dengan tujuan memperoleh makna tematis dari beberapa pernyataan penting para pengamal puasa Senin dan Kamis.

4. Deskripsi Tekstual dan Struktural

Setelah memperoleh makna tematis, langkah selanjutnya adalah deskripsi tekstural yaitu peneliti medeskripsikan pengalaman-pengalaman apa saja yang telah dialami oleh informan atau pengamal puasa Senin dan Kamis. Kemudian deskripsi strukutal yaitu peneliti mendeskripsikan bagaimana pengalaman-pengalaman dari pengamal puasa Senin dan Kamis, proses deskripsi pada tahap ini beliputi *setting* pengalam tersebut berlangsung. Deskripsi tekstural dan struktutal ini dikembangkan pada setiap unit tema.

5. Sintesis Struktural-Tekstual (Mendeskripsikan esensi, komposit dari Deskripsi Tekstrual dan Struktural)

Tujuan dari penelitian fenomenologi adalah memperoleh esensi, intisari, atau makna otentik dari fenomena yang telah diteliti. Moustakas menyebutkan bahwa langkah terakhir dari penelitian fenomenologi yaitu mengsintesis deskripsi tekstrual dan struktural menjadi gabungan deskripsi utuh mengenai esensi dari pengalaman para informan. Pada penelitian ini, fenomena yang akan digali esensinya adalah pengalaman dan kondisi kesehatan mental para pengamal puasa Senin Kamis. Sehingga tampilan

akhir dari hasil penelitian ini adalah "**Proses Tercapainya Kesehatan Mental Dengan Puasa Senin dan Kamis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**".

E. Keabsahan Data

Teknik keabsahan data pada penelitian ini adalah *member checking* dan *triangulate.*

1. *Member checking*

   Member checking adalah teknik keabsahan data dengan cara konfirmasi kembali data hasil penelitian kepada informan (Creswell, 2009). Peneliti menggunakan teknik *member checking* untuk memastikan kembali kebenaran dari analisis peneliti tentang proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

2. Triangulasi.

   Triangulasi adalah suatu teknik keabsahan data yang dilakukan untuk memeriksa kebenaran data hasil penelitian bisa dari sumber dan metode (Moleong, 2013). Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

   a. Triangulasi sumber.

      Triangulasi sumber adalah teknik pengecekan keabsahan data dengan cara memeriksa data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber (Sugiyono, 2018). Peneliti mengklarifikasi kebenaran data yang

diperoleh dilapangan dengan mewawancarai teman kuliah dan teman indekos informan.

b. Triangulasi metode.

Triangulasi metode adalah teknik keabsahan data penelitian dengan cara memeriksa datahasil penelitian kepada sumber yang sama dengan metode yang berbeda (Sugiyono, 2018). Teknik ini diperoleh dengan membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara. Triangulasi metode dalam penelitian ini hanya menggunakan wawancara dan observasi.

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Peneliti dalam memperoleh data hasil penelitian melakukan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi terhadap informan yang memenuhi karakteristik penelitian. Dari beberapa sampel penelitian yang telah ditemukan dengan menyebaran kuisioner atau angket, peneliti menentukan empat informan mahasiswa Universitas Raden Mas Said yang merasakan kesehatan mental dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Berikut deskripsi data hasil penelitian yang diperoleh dari keempat informan utama dan *significant other* dalam penelitian ini:

Tabel 5. Informan Penelitian

Nama (Inisial)	Usia	Keterangan
AK	22 Tahun	Informan Utama
AU	21 Tahun	Informan Utama
HL	21 Tahun	Informan Utama
NS	22 Tahun	Informan Utama
DS	20 Tahun	*Significant Other* (Teman Pondok)
AR	22 Tahun	*Significant Other* (Teman Indekos)
DW	21 Tahun	*Significant Other* (Teman Kelas)
AM	22 Tahun	*Significant Other* (Teman Kelas)

1. Informan AK

Informan AK merupakan mahasiswi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Informan AK berusia 22 tahun dan sekarang duduk di bangku perkuliahan semester 7. Informan AK berasal dari Ngawi dan merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Informan AK memiliki seorang kakak laki-laki yang sebenarnya merupakan saudara tiri dari satu ayah namun berbeda ibu. Meskipun demikian hubungan antara informan AK dengan kakaknya terjalin sangat baik dan dekat. Informan AK sekarang tinggal dengan ibu dan kakaknya, karena ayah informan AK telah meninggal dunia semenjak informan AK berumur 14 tahun. Kesibukan informan AK selain kuliah, dirinya juga menyantri di salah satu pondok di Kartasura. Informan AK ternyata terlambat kuliah satu tahun dikarenakan informan AK mengabdi selama 1 tahun di pondok untuk pengambilan ijazah, jadi sebenarnya informan merupakan lulusan angkatan 2018. Informan AK telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun semenjak tahun 2015 saat informan AK duduk di kelas 1 SMA. Berikut merupakan tema-tema hasil wawancara yaitu:

a. Tema 1. Puasa Senin dan Kamis membuat tubuh tidak mudah sakit-sakitan.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK merasakan adanya perubahan yang terjadi pada fisiknya. Informan AK merasa dahulu sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis tubuhnya

mudah sakit-sakitan, akan tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa tubuhnya menjadi lebih sehat, lebih enteng, dan tidak mudah sakit-sakitan.

> "Kalau dari segi fisik ya mbak, mungkin tubuhnya jadi lebih sehat, lebih enteng juga, terus tidak mudah sakit-sakitan. Dulu kan pas saya awal mondok kan sakit sakitan ya mbak, terus sama bu kyai disarankan buat puasa Senin dan Kamis itu juga. Makanya terus saya juga ngamalin puasa Senin dan Kamis itu." (IU-I(1)-AK-W2: B.34-38).

Sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa tubuhnya sering sakit-sakitan, alasannya karena informan AK memiliki riwayat penyakit tipes. Hal ini membuat informan AK ketika awal di pesantren sering pulang ke rumah karena penyakit tipes informan AK sering kambuh. Akan tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa penyakit tipes informan AK menjadi jarang kambuh sampai saat ini.

> "Dulu saya sering sakit tipes mbak, jadi sering pulang ke rumah. Karena sering kumat juga akhirnya bu kyai menyarankan kalau coba puasa Senin dan Kamis, siapa tahu nanti bisa sembuh. Alhamdulillah sampai sekarang paling kumatnya cuma satu dua kali saja" (IU-I(1)-AK-W2: B.46-49).

b. Tema 2. Puasa Senin dan Kamis membuat badan enteng untuk melakukan aktivitas.

Menurut informan AK puasa Senin dan Kamis memberikan pengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Informan AK merasakan adanya perubahan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis tubuhnya menjadi lebih ringan dan tidak malas untuk melakukan

aktivitas sehari-hari. Informan AK juga merasa lebih mudah dalam menghafalkan Al-Qur'an dan mudah menerima materi pembelajaran. Hal ini dikarenakan ketika informan AK sedang tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan menyebabkan tubuh susah untuk beraktivitas karena kondisi perut kenyang sehingga membuat informan AK merasa malas. Sedangkan ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis kondisi perut telah mencerna makanan dengan baik sehingga membuat badan menjadi ringan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kinerja otak.

> "Setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis badan jadi lebih enteng buat aktivitas gitu mbak. Terus kayak kalau lagi enggak puasa kalau mau ngelakuin sesuatu kayak agak berat gitu loh mbak kayak agak males. Tapi kalau lagi puasa jadi enteng semua, ibaratnya kayak pas menghafal saat puasa sama enggak puasa itu beda. Kalau saat puasa itu kayak menghafal itu lebih cepet masuk, tapi kalau pas enggak puasa itu kan otomatis perut kenyang itu jadi lebih agak susah menghafal juga." (IU-I(1)-AK-W2: B.55-62).

> "Terus kayak kita tuh kalau mau belajar itu pelajaran jadi mudah masuk gitu mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B.39-41).

Menurut informan AK kondisi fisik dapat mempengaruhi kondisi mental informan AK. Informan AK memaparkan dengan adanya kondisi fisik yang sehat dan stabil untuk melakukan aktivitas sehari-hari akan membuat mental informan AK menjadi stabil pula. Hal ini dikarenakan ketika fisik informan AK sakit-sakitan ataupun malas akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Seperti ketika informan AK tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK akan mengalami

kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an dan dalam menerima pelajaran. Sehingga membuat informan AK merasa tertekan.

> "Kalau fisik saya sehat terus stabil buat ngelakuin aktivitas sehari-hari, otomatis mental saya juga stabil gitu mbak karena kalau badan saya sakit-sakitan atau males gitu kan akan mengganggu aktivitas sehari-hari, agak susah menghafal juga, kalau belajar juga susah masuk jadi kan otomatis jadi tekanan gitu loh mbak." (IU-I(1)-AK-W3: B.175-180).

c. Tema 3. Puasa Senin dan Kamis sebagai sarana pengontrol nafsu dan emosi.

Menurut informan AK puasa bukan hanya perihal menahan makan dan minum tetapi puasa juga menahan nafsu dan sifat-sifat buruk agar tidak muncul di dalam hati. Walaupun nafsu itu tidak dapat mati akan tetapi dapat dikontrol dengan berpuasa Senin dan Kamis.

> "*Nah* puasa kan enggak cuma menahan makan dan minum tapi menahan nafsu sama menahan ibaratnya kayak sifat-sifat buruk kita itu biar nggak muncul di hati kita gitu loh mbak, meskipun nafsu kan nggak bisa mati ya mbak tapi seenggaknya kita bisa mengontrol nafsu itu lewat puasa." (IU-I(1)-AK-W2: B.86-90).

Ketika informan AK tidak sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis, saat ada orang yang berkata atau berbuat yang kurang baik terhadap informan AK, informan AK akan merasa tersinggung dan marah. Akan tetapi ketika informan AK sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan muncul kesadaran bahwa informan AK sedang berpuasa yang artinya informan AK perlu mengontrol emosinya dan hatinya untuk menjaga amalan puasa informan AK.

> "Kalau enggak puasa itu pas liat sesuatu yang enggak sesuai sama kita kan kadang kita emosi atau di hati itu pasti *grundel* gitu loh mbak. Tapi kalau lagi puasa kita terus sadar gini, ohh ya lagi puasa jadi hatinya emosinya harus dijaga harus dikontrol lagi gitu." (IU-I(1)-AK-W2: B.66-69).

d. Tema 4. Puasa Senin dan Kamis sebagai sarana penjaga lisan dan pandangan.

Menurut informan AK puasa tidak hanya menahan rasa lapar dan dahaga, akan tetapi puasa juga untuk menahan diri dari segala sesuatu yang dapat mengurangi pahala puasa. Puasa Senin dan Kamis dapat menjadi sarana dalam menjaga lisan dan pandangan informan AK. Seperti perbuatan bergibah, berbohong, mudah marah dan menahan pandangan dari lawan jenis.

> "Puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan diri dari segala sesuatu yang dapat mengurangi pahala puasa seperti gibah, bohong, gampang emosi, menahan pandangan kepada lawan jenis, dll." (IU-I(1)-AK-W1: B.31-35).

Informan AK menyampaikan saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis ketika berbicara dan berinteraksi dengan orang lain informan AK akan teringat untuk menjaga lisannya agar tidak asal dalam bertutur kata atau tidak berkata suatu hal yang tidak bermanfaat. Sehingga membuat informan AK lebih memilih untuk diam dan tidak berkata-kata hal yang tidak penting.

> "Ada mbak. Ibaratnya kan kalau kita berbicara sama orang lain kan kadang kan kita sering *guyonan* kalau enggak sering kayak *nyeletuk* gitu loh mbak, nah pas puasa itu inget oh iya lagi puasa jangan sampai ngomong kayak gini kan lagi puasa, saya batin gitu loh mbak terus enggak jadi. Terus kalau puasa itu lebih banyak diem sih mbak, maksudnya

> kalau enggak begitu penting gitu enggak ngajak ngobrol orang. Nanti takutnya saya ngomong gimana gitu terus kan pas lagi puasa." (IU-I(1)-AK-W2: B.136-143).

Informan AK dalam menjaga lisannya tidak bertutur kata yang tidak penting atau tidak bermanfaat, seperi bercanda dan bergibah. Informan AK menjelaskan bahwa puasa Senin dan Kamis dapat mengurangi intensitas dalam bergibah. Ketika di pondok santri-santri berkumpul dan memulai pergibahan, informan AK akan memilih untuk meninggalkan kerumunan tersebut dan memilih untuk menghindar dengan masuk ke kamar informan AK. Sama halnya dengan menjaga pandangan, informan AK ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis juga akan menjaga pandangannya dari bermain sosial media di handphone dari hal-hal yang tidak bermanfaat dan dapat mengurangi pahala dalam berpuasa.

> "Misalnya kayak mungkin biasanya kan namanya cewek-cewek kan suka *ngrasani* gitu ya mbak ya, *ghibah* gitu, nah itu mungkin saya langsung ke kamar kalau enggak tidur gitu aja sih untuk menghindari hal-hal seperti itu. Kalau enggak ya kan sering *gojlogan* juga mbak, sering *aran-aranan* kaya gitu loh mbak, nah mungkin saya langsung pergi gitu aja maksudnya saya enggak ikut kayak gitu. Terus kalau di pondok saya kan boleh bawa HP ya lah kalau di HP kan bisa lihat apa aja dan apa aja bisa terlihat, lah kalau pas puasa saya melihaynya dijaga lah gitu kayak di sosial media hal-hal yang mungkin bisa mengurangi pahala puasa ya enggak saya lihat gitu mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B.148-157).

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari teman satu pondok informan AK yang menyampaikan bahwa informan AK merupakan

pribadi yang lemah lembut, tidak mudah emosian, taat beragama, dan orang yang dapat menjaga dan menempatkan sikap.

> "Orangnya baik mbak lemah lembut kalo nginetin orang, enggak mudah *nesunan*. Dia juga orangnya sangat religius mbak, bisa menjaga dan menempatkan sikapnya." (SO-I(1)-DS-W1: B. 8-10).

e. Tema 5. Puasa Senin dan Kamis membuat hati dan pikiran menjadi tenang.

Informan AK memaparkan bahwa puasa Senin dan Kamis sebagai sarana pengendalian diri membuat informan AK menjaga nafsu, emosi, lisan dan juga pandangannya. Sehingga dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat sifat-sifat yang buruk tidak muncul di dalam hati informan AK. Hal ini membuat puasa Senin dan Kamis menjadi salah satu cara untuk membersihkan hati.

> "Jadi pak kyai juga setiap harinya gembleng sama mujahadah juga terus dikasih wejangan-wejangan gitu. Jadi gimana ya kita disuruh untuk membersihkan hati, nah salah satu cara buat membersihkan hati kan puasa. *Nah* puasa kan enggak cuma menahan makan dan minum tapi menahan nafsu sama menahan ibaratnya kayak sifat-sifat buruk kita itu biar nggak muncul di hati kita gitu loh mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B.83-89).

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa puasa sebagai media untuk membersihkan hati. Oleh karena itu informan AK merasa diberi hati yang lebih berlapang dada oleh Allah SWT. Sehingga ketika informan AK mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK tidak mudah tersinggung dan tidak mudah merasa dendam oleh perkataan dan perbuatan orang lain yang kurang baik, yang

biasanya ketika informan AK sedang tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan mudah tersinggung dan menjadi beban pikiran.

> "Jadi kalau selama ngamalin puasa ini, hati itu kaya ibadaratnya dikasih ati yang *jembar* gitu loh mbak. Kalau liat sesuatu yang enggak *sreg* sama kita tuh ya udah biasa aja gitu, jadi enggak terlalu dipermasalahkan, enggak jadi pikiran. Terus enggak gampang *suudzon* sama orang yang berbuat mungkin enggak terlalu baik untuk dipandang sama orang lain gitu, kita biasa saja. Jadi hatinya enggak gampang grundel gitu, enggak baperan, enggak mudah tersinggung gitu mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B.69-76).

> "Dulu si sebelum ngamalin puasa Senin dan Kamis *overthingking* mbak, tapi setelah digembleng sama puasa Senin dan Kamis sekarang udah *los* gitu loh mbak, biasa aja gitu." (IU-I(1)-AK-W2: B.80-82).

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasakan adanya pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kondisi mentalnya, dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat hati informan AK tidak mudah tersinggung dan tidak menjadi beban pikiran yang akhirnya membuat informan AK merasakan adanya ketenangan dalam hati dan pikiran setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Menurut informan AK dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat pikiran informan AK menjadi lebih tenang dan hati informan AK juga menjadi lebih tenang.

> "Kalau dari segi non-fisik itu tenang si mbak, pikiran kita jadi lebih tenang, hati kita lebih tenang juga." (IU-I(1)-AK-W2: B.38-41).

f. Tema 6. Puasa Senin dan Kamis mempererat tali persaudaraan.

Mengamalkan puasa Senin dan Kamis ternyata memiliki pengaruh terhadap kehidupan sosial. Menurut informan AK dengan mengamalkan

puasa Senin dan Kamis dapat mengingkatkan keakraban dan mempererat tali persaudaraan, karena ketika informan AK mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan terjalin interaksi dengan sahur dan berbuka puasa bersama-sama dengan teman-teman yang ikut mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Bahkan informan AK dan teman-temannya akan saling mengingatkan sahur dengan saling membangunkan, siapa yang bangun tidur lebih awal akan membangunkan yang lainnya.

> "Bisa lebih akrab sama temen-temen mbak, soalnya kita kalau ada yang bangun awal bisa bangunin temennya, terus nanti bisa buka bersama-sama juga mbak. Bisa mempererat tali persaudaraan antar temen sepondok mbak." (IU-I(1)-AK-W1: B.39-42).

Informan AK juga menyampaikan bahwa selain saling membangunkan puasa Senn dan Kamis juga dapat sebagai sarana dalam berbagi rezeki kepada orang lain. Ketika informan AK sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK membeli makanan ringan untuk berbuka puasa. Lalu informan AK akan membeli makanan lebih untuk dibagikan kepada teman-teman satu pondoknya. Hal tersebut juga mempererat tali persaudaraan informan AK dengan teman-teman satu pondoknya.

> "Misalnya saya nanti beli makanan, misalnya pentol gitu ya mbak, saya beli Rp 20.000 lah nanti bisa dibagikan ke kamar kamar yang lainnya gitu mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B.112-114).

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari teman satu pondok informan AK yang meyampaikan bahwa informan AK orang yang

mudah bersosialisasi dan ramah. Ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis, biasanya informan AK membeli makanan ringan untuk dibagikan kepada teman-teman pondok yang berbuka puasa bersama.

> "Kalau secara sosialnya sih baik mbak mudah bersosialisasi ramah juga. Tapi kalau sama lawan jenis rada menjaga mbak. Terus biasanya kalau hari Senin sama Kamis kan mbak AK puasa ya mbak, lah dia biasanya beli takjil atau jajanan buat temen-temen yang lain buat buka puasa bareng-bareng gitu mbak." (SO-I(1)-DS-W1: B. 25-29).

Menurut informan AK puasa Senin dan Kamis memiliki pengaruh terhadap kehidupan sosial informan AK, yang dimana kehidupan sosial tersebut berpengaruh terhadap kondisi mental informan AK. Puasa Senin dan Kamis sebagai sarana mempererat tali persaudaraan tentunya membuat hubungan informan AK dengan lingkungan sosial berjalan dengan baik dan harmonis. Hal ini membuat kehidupan informan AK menjadi tenang karena tidak memiliki masalah dengan lingkungan sosialnya.

> "Dengan berpuasa mempererat tali persaudaraan kan mbak. Jadikan kayak buat hubungan saya dengan lingkungan sekitar saya menjadi baik dan harmonis gitu mbak. Jadi bikin saya enggak punya masalah sama lingkungan sosial. Jadi hidup saya tenang gitu mbak karena enggak ada problem yang muncul." (IU-I(1)-AK-W3: B.183-187).

g. Tema 7. Puasa Senin dan Kamis membuat sadar akan kehendak Allah SWT.

Informan AK ketika berusia 14 tahun ditinggal oleh ayahnya dan mengalami rasa kehilangan yang sangat mendalam. Ayah informan AK meninggal karena sakit-sakitan. Dengan kejadian tersebut membuat

informan AK menyalahkan takdir Allah SWT karena kenapa harus informan AK yang mengalami cobaan tersebut. Informan AK juga mempertanyakan janji Allah SWT yang mana Allah SWT tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya. Tetapi informan AK merasa cobaan yang diberikan kepadanya sangatlah berat. Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, rohaninya mulai tertata. Sehingga membuat informan AK berfikir mungkin memang cobaan yang diberikan Allah SWT kepadanya merupakan cara terbaik dari Allah SWT untuk ayah informan AK. Karena jika ayah informan AK masih ada, informan AK merasa kasihan karena ayahnya harus menahan sakitnya sampai sekarang. Dengan demikian informan AK mengalami restrukturisasi kognitif setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Restrukturisasi kognitif adalah perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional. Sehingga puasa Senin dan Kamis membuat informan AK berhenti menyalahkan takdir Allah SWT dan sadar akan kehendak dan kuasa dari Allah SWT.

> "Ya pas Bapak saya enggak ada itu pertama-tama kayak mimpi ya mbak, saya ngerasanya tuh kaya kenapa kok harus saya gitu mbak. Saya sempet nyalahin Allah, ya Allah kenapa kok saya yang harus ngalamin ini semua. Kan katanya kan Allah tidak akan menguji suatu hamba diluar batas kemampuannya, tapi kok ini cobaannya berat banget gitu. Tapikan habis ngamalin puasa Senin Kamis tuh saya jadi rohaninya mulai tertata gitu mbak, terus kaya jadi belajar buat dewasa. Jadi sekarang saya mikirnya mungkin emang ini udah takdirnya gitu dan kalau mungkin Bapak masih ada kan kasihan soalnya dulu kan Bapak sakit kan mbak, kan kasihan kalau Bapak menahan sakitnya terus kalau sampai sekarang. Jadi mungkin itu cara terbaik Allah buat Bapak gitu mbak." (IU-I(1)-AK-W3: B.53-64).

h. Tema 8. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AK menerima takdir Allah SWT.

Informan AK menjelaskan bahwa setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis akhirnya informan AK menerima takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT kepada informan AK. Walapun informan AK merasa sedih tetapi informan AK tetap berfikir positif. Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa menjadi lebih bersabar, lebih bersyukur dan lebih qanaah dalam menghadapi hidup.

> "Ya kayak tadi itu mbak menerima takdir Allah yang meskipun itu membuat kita sedih atau *down* itu kita tetap *positif thinking* gitu loh, jadi berusaha lebih sabar, lebih bersyukur, terus lebih qanaah dalam menghadapi hidup gitu." (IU-I(1)-AK-W3: B.163-166).

i. Tema 9. Puasa Senin dan Kamis membuat husnuzan kepada Allah SWT.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK merasakan pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap sikap religiositas informan AK. Sebelum informan AK mengamalkan puasa Senin dan Kamis ketika informan AK diberi suatu musibah, informan AK akan mempertanyakan mengapa informan AK mendapatkan ujian tersebut. Padahal informan AK merasa tidak pernah meninggalkan salatnya. Sehingga membuat informan AK belum bisa bersyukur dan belum bisa bersabar. Tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa rohaninya sedikit-sedikit tertata. Karena puasa Senin dan Kamis membuat informan AK menjaga hati dan pikirannya agar tidak

muncul sifat-sifat buruk dalam dirinya. Sehingga saat menghadapi suatu musibah atau cobaan, informan AK akan tetap berbaik sangka terhadap Allah SWT dan takdir yang diberikan-Nya.

> "Terus kayak ibaratnya kayak pas kena musibah atau gimana kan kayak ya Allah kok gini sih padahal kan aku maksudnya sholatnya kan enggak bolong-bolong tapi kok masih dapet hal ujian kayak gitu. Terus kayak belum belum bisa bersyukur sepenuhnya gitu loh mbak belum bisa bersabar juga, tapi kalau pas udah puasa ini kan rohani-rohaninya kan sedikit-sedikit tertata jadi kayak menghadapi apapun itu kayak oh pokoknya husnuzan sama Allah." (IU-I(1)-AK-W3: B.16-23).

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat informan AK selalu berbaik sangka kepada Allah SWT. Sehingga ketika informan AK diberi suatu musibah atau cobaan, informan AK merasa sesungguhnya Allah SWT memberikan suatu hikmah di balik cobaan tersebut. Hal ini bagi informan AK menjadi momentum untuk mengintropeksi diri. Sehingga membuat informan AK juga mempercayai janji Allah SWT bahwa setelah diberi kesedihan pasti ada kesenangan setelahnya. Bagi informan AK, jika informan AK mau berusaha taat kepada Allah SWT pasti Allah SWT akan memberikan apa yang diinginkan oleh informan AK.

> "Jadi ibaratnya kayak dikasih musibah atau dikasih sakit, sebenarnya Allah itu ngasih hikmah dibalik itu semua gitu. Nah mungkin itu bisa buat saya intropeksi diri kayak gitu. Terus kayak misal habis dikasih kesedihan pasti nanti Allah ngasih kesenangan setelahnya kayak gitu. Terus emang bener sih kalau kita mau berusaha taat sama Allah pasti Allah itu bakalan ngasih apa aja yang kita mau kayak gitu." (IU-I(1)-AK-W3: B.6-12).

Mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat membuat informan AK berpikir secara positif, karena informan AK merasa setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat informan AK selalu berbaik sangka dengan takdir yang diberikan oleh Allah SWT. Sehingga membuat informan AK tidak mudah mengeluhkan keadaan, dan informan AK merasa tidak ada rasa beban di hati dan pikirannya. Hal ini karena puasa Senin dan Kamis membuat informan AK selalu berfikir positif.

> "Puasa Senin Kamis kan kayak buat saya selalu husnuzan sama Allah. Jadi bikin saya selalu berfikir positif gitu mbak dan jadinya bikin saya kayak enggak mudah ngeluh. Jadi kayak enggak ada beban." (IU-I(1)-AK-W3: B.191-193).

j. Tema 10. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AK yakin dapat melalui segala cobaan dari Allah SWT.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK merasakan adanya pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis terhadap keyakinan dirinya. Informan AK yakin bahwa dirinya pasti dapat melalui semua musibah dan cobaan yang Allah SWT berikan kepadanya, dan informan AK berpikir bahwa Allah SWT memberikan cobaan tersebut kepadanya karena Allah SWT tahu bahwa informan AK pasti dapat menghadapi cobaan tersebut. Hal ini dikarenakan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK selalu berpikir positif dan berbaik sangka. Informan AK merasa yakin bahwa dirinya pasti dapat melalui segala cobaan yang Allah SWT berikan kepadanya.

> "Mungkin gini sih mbak, kayak saya jadi lebih yakin sama diri saya, kalau saya bisa melalui semua cobaan yang Allah berikan kepada saya mbak. Kan dengan puasa Senin Kamis saya selalu husnuzan. Jadi saya mikir kalau saya pasti bisa melalui segala musibah dan cobaan yang Allah kasih buat saya. Allah pasti ngasih cobaan itu ke saya karena Allah tahu saya bisa menghadapi cobaan itu, jadi saya yakin kalau saya bisa melalui semua ini." (IU-I(1)-AK-W2: B.160-165).

Informan AK menyampaikan bahwa dengan tumbuhnya rasa keyakinan atas dirinya setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat mempengaruhi kondisi psikis atau mentalnya. Karena dengan tumbuhnya rasa yakin dirinya dapat melalui semua cobaan dari Allah SWT, dapat membuat informan AK tidak mudah menyerah dengan keadaannya. Sehingga membuat kondisi mental informan AK tidak mudah lemah dan membuat informan AK menjadi optimis dalam menghadapi kehidupan.

> "Dengan adanya rasa percaya diri ya bisa membuat saya jadi enggak mudah merasa *down* atau menyerah gitu mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B.168-169).

k. Tema 11. Puasa Senin dan Kamis diamalkan karena merupakan tirakat yang ringan.

Informan AK merupakan santri pondok yang dimana ia pertama kali memasuki dunia pondok tahun 2015 ketika informan AK duduk di bangku SMA kelas 1, dan semenjak itu informan AK mulai mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Alasan pertama kali informan AK mengamalkan puasa Senin dan Kamis adalah karena informan AK memiliki riwayat penyakit tipes dan ingin mengatasi sakit tipes yang

dialami informan AK dengan cara mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

> "Kalau ngamalin puasa Senin dan Kamis itu kan saya mondok pertama kali pas SMA mbak. Nah itu saya mulai ngamalin puasa Senin dan Kamis itu sejak SMA kelas 1." (IU-I(1)-AK-W1: B.2-4)

> "Dulu kan pas saya awal mondok kan sakit-sakitan ya mbak, terus sama bu kyai disarankan buat puasa Senin dan Kamis itu juga. Makanya terus saya juga ngamalin puasa Senin dan Kamis itu." (IU-I(1)-AK-W2: B.34-38).

Kemudian informan AK mulai rutin mengamalkan puasa Senin dan Kamis karena menurut informan AK puasa Senin dan Kamis merupakan tirakat yang ringan. Santri-santri pondok diminta untuk bertirakat dan informan AK memilih untuk mengamalkan puasa Senin dan Kamis karena menurutnya puasa Senin dan Kamis merupakan tirakat yang tidak begitu berat baginya atau ringan. Menurut informan AK puasa Senin dan Kamis adalah tirakat yang ringan karena puasa Senin dan Kamis hanya diamalkan 2 hari dalam seminggu yang secara lahir tidak memberatkan bagi informan AK.

> "Kalau anak dipondok itu kan disuruh tirakat kan mbak. Terus tirakatnya anak pondok kan macem-macem, nah salah satunya kan puasa. Menurut saya puasa yang paling enggak begitu berat dilakukan itu puasa Senin dan Kamis mbak." (IU-I(1)-AK-W2: B. 12-18).

> "Kalau menurut saya sih kenapa ringan ya karena dilakukan 2 hari aja dalam seminggu jadi secara lahir enggak berat gitu sih mbak."

Menurut informan AK tirakat adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Informan AK menjelaskan bahwa tirakat itu berasal dari kata thariqah yang memiliki definisi

meninggalkan. Maksud dari meninggalkan di sini adalah meningalkan segala sesuatu hal yang sia-sia dan berusaha untuk menuju dekat dengan Allah SWT. Jadi saat informan AK mengamalkan puasa Senin dan Kamis, inforaman AK akan berusaha menahan diri dari perbuatan yang sia-sia atau tidak bermanfaat dan membuat hati informan AK mendekatkan diri keapada Allah SWT. Sehingga membuat hati informan AK merasa tenang dan sejuk karena mengamalkan ibadah yang membuat hati informan AK merasa dekat dengan Allah SWT.

> "Menurut pendapatku ya tirakat itu suatu cara untuk berusaha dekat dengan Allah gitu mbak. Tirakat itukan berasal dari kata thariqah yang berarti meninggalkan. Maksudnya itu meninggalkan sesuatu hal yang sia-sia dan berusaha menuju kepada Allah. Jadi kalau orang berpuasa itu berusah menahan dirinya dan hatinya dari perbuatan yang sia-sia dan membuat hati jadi mendekat diri kepada Allah. Jadi otomatis hati merasa adem gitu mbak, karena kita menjalankan ibadah dan membuat kita dekat dengan Allah." (IU-I(1)-AK-W3: B.196-203).

l. Tema 12. Menjaga konsistensi amalan puasa Senin dan Kamis dengan niat yang kuat.

Puasa Senin dan Kamis merupakan amalan yang dikerjakan setiap hari Senin dan Kamis. Informan AK telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun, dalam kurun waktu tersebut pasti terkadang muncul rasa malas dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Seperti ketika informan AK mengalami siklus menstruasi, pasti untuk memulai puasa kembali akan muncul rasa malas. Untuk menjaga amalan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun ini menurut informan AK dibutuhkan niat yang kuat untuk menjaga konsistensi amalan puasa Senin dan

Kamis dan dengan terbiasa mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan membuat informan AK ringan dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

> "Biar konsisten itu berarti pertama harus niat dulu mbak. Kan kalau kita udah niat bener-bener puasa Senin dan Kamis ya nanti pasti kedepannya pasti enak. Yang agak berat memang ketika di saat datang bulan pasti kan enggak puasa, lah terus mau memulainya lagi itu agak-agak beratnya disitu. Tapi kalau udah puasa terus nanti enteng terus." (IU-I(1)-AK-W2:B.20-24).

Saat rasa malas muncul ketika informan AK akan mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK akan teringat dengan niat informan mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Dari awal informan AK telah memiliki niat untuk menjalankan tirakat berpuasa Senin dan Kamis. Informan AK juga akan teringat dengan nasehat dari Gurunya bahwa jika seseorang ingin menuntut ilmu agar ilmu yang nantinya didapatkan menjadi bermanfaat itu harus ditirakati. Hal ini menghilangkan rasa malas yang muncul dan motivasi informan AK untuk konsisten dan semangat kembali dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Sehingga membuat informan AK ingin menjalankan alaman puasa Senin dan Kamis yang telah informan AK niatkan dari awal.

> "Aku inget lagi ke niat awal. Niatnya kan mau tirakat, mau puasa, jadi harus diperbaiki niatnya dulu. Terus sama itu si mbak sama inget dawuhnya pak kyai kan, kalau seseorang mau menuntut ilmu itu biar ilmunya tambah berkah itu ditirakati, lah salah satunya puasa. Karena saya inget dawuhnya kyai jadi saya semangat lagi." (IU-I(1)-AK-W2:B.27-31).

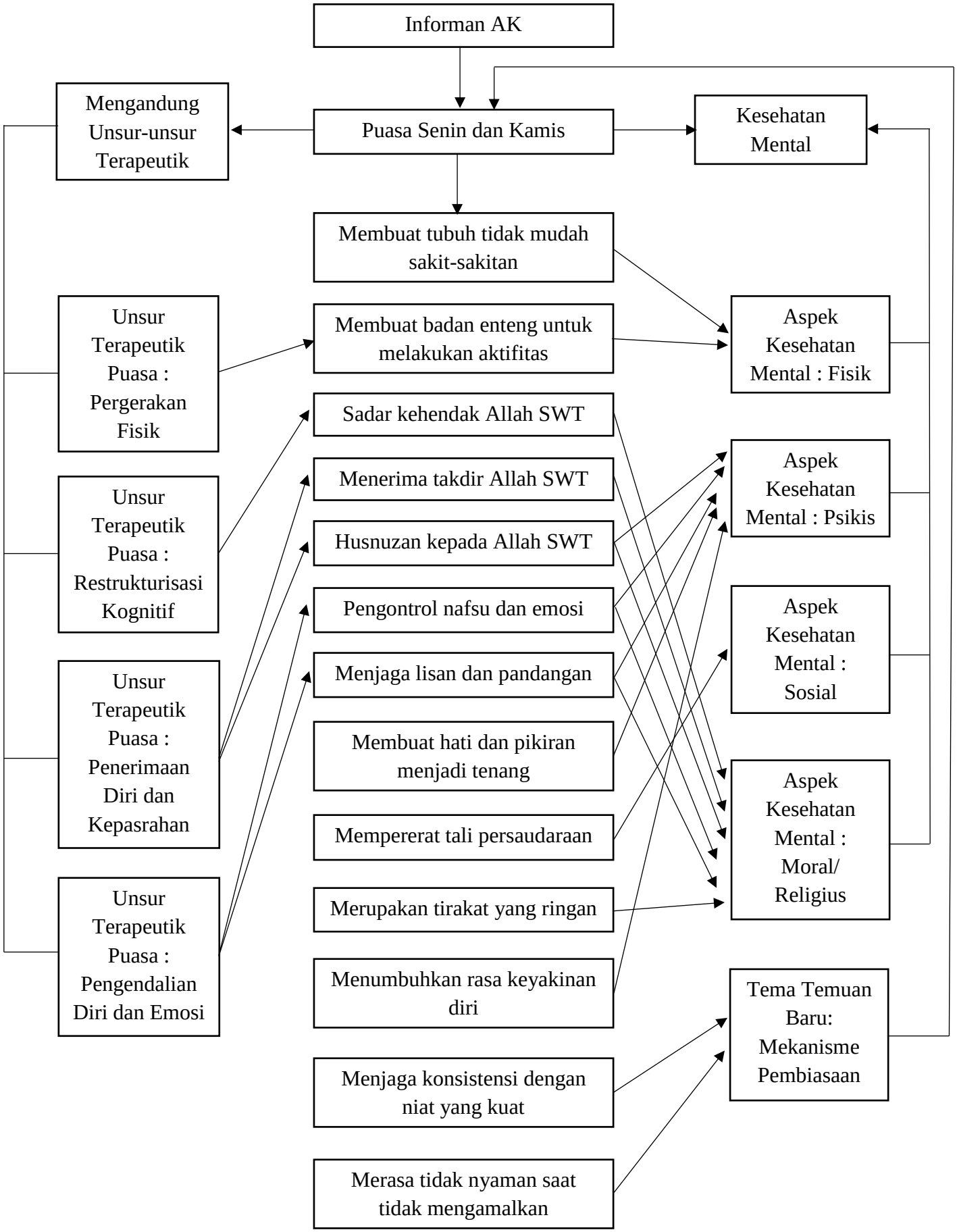
m. Tema 13. Merasa tidak nyaman saat tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

Informan AK menyampaikan bahwa dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AK merasakan banyaknya pengaruh atau dampak terhadap beberapa aspek kehidupan informan AK. Puasa Senin dan Kamis dapat membuat informan menjadi mudah menghafalkan Al-Qur'an, badan menjadi sehat., hati dan pikiran menjadi tengan, kemudian juga menjadi dekat dengan Allah SWT. Walaupun amalan puasa Senin dan Kamis hanya ibadah sunnah bukan merupakan ibadah wajib. Sehingga ketika tidak diamalkan tidak membuat informan berdosa. Akan tetapi ketika informan AK tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK merasa tidak nyaman. Informan AK merasa hatinya menjadi tidak tenang atau tidak nyaman. Hal ini dikarenakan dari awal informan AK telah berniat untuk bertirakat, untuk mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

> "Hooh mbak soalnya dari awal itu kalau udah niat ngamalin sesuatu sekali enggak diamalin itu di hati kayak enggak enak gitu loh mbak, bahkan kalau pas mau hafalin Al-Qur'an itu kok susah masuk gitu loh. Kadang tuh saya mikir *iki dosa opo sing tak lakoni*, jadi kalau ngamalin pusa Senin dan Kamis gitu kan sebenernya kita juga menjaga dari perbuatan-perbuatan yang buruk gitu mbak. Sebenarnya ngelewatkan puasa Senin dan Kamis ya mungkin enggak dosa ya mbak karena puasa sunnah tapi kan karena saya udah niat dari awal mau puasa. (IU-I(1)-AK-W3: B.140-147).

Data hasil observasi informan AK yaitu informan AK ketika berbincang-bincang dengan peneliti, tutur katanya tidak terbata-bata dan nada suaranya tenang tidak menggebu-gebu atau terburu-buru. Raut wajah

informan AK terlihat tenang, tidak terlihat bingung atau terkejut atas pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Informan AK banyak menceritakan pengalamannya dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun bahkan tanpa peneliti banyak memancingnya dengan pertanyaan. Selama percakapan, informan AK selalu menatap mata peneliti dan fokus terhadap percakapannya dengan peneliti. Hal tersebut menandakan bahwa informan AK memiliki respon emosi yang normal dan sifat keterbukaan yang merupakan aspek kesehatan mental, yaitu psikis. Selama peneliti berinteraksi dengan inforam AK, badan informan AK terlihat dalam kondisi sehat dan digerakan dengan ringan. Hal ini menandakan informan AK memiliki kondisi fisik yang sehat yang merupakan aspek dari kesehatan mental yaitu, fisik. Saat peneliti berkunjung ke kediaman informan AK, informan AK saling bertegur sapa dan saling bercanda dengan teman sepondoknya. Informan AK juga membantu menjelaskan materi kepada temannya yang mengalami kesulitan dalam memahami suatu materi. Hal ini menandakan bahwa informan AK memiliki hubungan yang baik dan sehat dengan lingkungan sosialnya yang merupakan aspek kesehatan mental yaitu sosial. Ketika mendengar adzan, informan kemudian bergegas mengambil air wudhu dan melaksanakan salat. Dilihat dari kamar informan AK tampak rapi dan bersih. Ada beberapa tumpukan buku diatas meja dan Al-Qur’an ditumpukan paling atasnya. Hal tersebut menandakan bahwa informan AK taat beribadah kepada Allah SWT yang merupakan aspek dari kesehatan mental yaitu religius.


Informan AK
Mengandung Unsur-unsur Terapeutik
Puasa Senin dan Kamis
Kesehatan Mental
Membuat tubuh tidak mudah sakit-sakitan
Unsur Terapeutik Puasa : Pergerakan Fisik
Membuat badan enteng untuk melakukan aktifitas
Aspek Kesehatan Mental : Fisik
Sadar kehendak Allah SWT
Unsur Terapeutik Puasa : Restrukturisasi Kognitif
Menerima takdir Allah SWT
Aspek Kesehatan Mental : Psikis
Husnuzan kepada Allah SWT
Pengontrol nafsu dan emosi
Unsur Terapeutik Puasa : Penerimaan Diri dan Kepasrahan
Menjaga lisan dan pandangan
Aspek Kesehatan Mental : Sosial
Membuat hati dan pikiran menjadi tenang
Mempererat tali persaudaraan
Aspek Kesehatan Mental : Moral/ Religius
Unsur Terapeutik Puasa : Pengendalian Diri dan Emosi
Merupakan tirakat yang ringan
Menumbuhkan rasa keyakinan diri
Tema Temuan Baru: Mekanisme Pembiasaan
Menjaga konsistensi dengan niat yang kuat
Merasa tidak nyaman saat tidak mengamalkan

2. Informan AU

Informan AU merupakan mahasiswi semester 7 dari program studi Psikologi Islam, fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Informan AU berasal dari Bekasi dan berusia 21 tahun. Informan AU merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Informan AU tinggal dengan kedua orang tua dan adik laki-laki yang merupakan seorang pelajar SMA. Selama berkuliah, informan tinggal di indekos. Kesibukan sehari-hari informan AU selain berkuliah yaitu informan AU sibuk mengemban tanggung jawab di organisasi dan juga bekerja part time di sebuah kedai es teh. Informan AU memutuskan untuk kuliah sambil bekerja, karena ingin meringankan beban orang tua dalam membiayai kuliahnya. Informan AU telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun dari tahun 2014 semenjak informan AU duduk di kelas 1 SMP. Berikut merupakan tema-tema hasil wawancara yaitu:

a. Tema 1. Informan AU tidak memiliki riwayat penyakit.

Informan AU setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun tidak merasakan adanya perubahan tubuh menjadi sehat. Hal ini dikarenakan informan AU tidak memiliki riwayat penyakit apapun. Informan AU menyampaikan bahwa informan AU tidak mudah jatuh sakit. Sehingga tubuh informan AU sejak sebelum mengamalkan puasa Senin dan kamis memang sudah sehat-sehat saja.

> “Alhamdulillah aku sehat-sehat aja sih mbak, jadi emang enggak gampang sakit gitu.” (IU-I(2)-AU-W1: B.25-26).

> "Alhamdulillahnya enggak sih mbak, aku enggak punya riwayat penyakit apapun." (IU-I(2)-AU-W1: B.28-29).

b. Tema 2. Puasa Senin dan Kamis dapat membuat badan menjadi enteng.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AU merasakan adanya pengaruh puasa Senin dan Kamis pada fisiknya. Informan AU merasa badannya menjadi ringan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Informan AU merasa badannya menjadi tidak malas untuk bergerak, seperti tidak menunda-nunda untuk membersihkan kamar tidur dan tidak menunda-nunda untuk membersihkan rambut yang rontok.

> "Terus badan jadi enteng gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W1: B.17-18).

> "Ya jadi kalau buat ngejalanin aktivitas sehari-hari jadi enggak berat enggak males gitu mbak buat geraknya. Misal kaya mau bersih-bersih kamar jadi enggak nunggu entar-entar dulu gitu mbak. Atau kalau rambut rontok ya langsung dibersihin gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W1: B.20-23).

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari teman satu indekos dan satu organisasi yang menyampaikan bahwa informan AU juga ketika kegiatan organisasi bersedia membantu panitia dalam mempersiapkan acara seperti ikut bergerak dalam menata tempat acara.

> "Kalau ada acara-acara juga dia mau gerak bantu-bantu jadi panitia atau gerakin yang lain juga." (SO-I(2)-AR-W1: B.12-13).

Informan merasa badannya menjadi ringan untuk bergerak melakukan aktivitas sehari-hari, karena informan AU setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis mengalami penurunan berat.

Informan AU mengalami penurunan berat badan hingga 2-3 kilogram. Hal ini dikarenakan ketika informan AU mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AU hanya akan makan dua kali waktu sahur dan berbuka puasa. Sehingga membuat informan AU tidak makan berlebih.

> "Kalau dari fisik berat badannya sih mbak, berkurang gitu loh. Walaupun cuma turun 2-3 kilo kan berkurang ya mbak ya." (IU-I(2)-AU-W2: B.37-38).

> "Ya kan kalau puasa makannya cuma 2 kali sahur sama pas buka jadi ya enggak makan berlebih gitu loh mbak." (IU-I(2)-AU-W2: B.41-42).

Menurut informan AU dengan badan yang menjadi ringan dan tidak malas dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mempengaruhi kondisi mentalnya. Karena ketika informan AU tidak malas membersihkan kamar tidur, membuat hati informan AU menjadi senang. Informan AU merasa senang karena tidak ada hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan juga merasa senang ketika melihat kamar informan AU dalam keadaan rapi dan bersih.

> "Kalau badan enggak males buat bersih-bersih kamar kan aku juga seneng gitu loh mbak. Hatiku jadi seneng karena kan enggak ada hambatan buat melakukan aktivitas sehari-hari dan seneng juga liat kamar rapi, bersih gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W3: B.18-21).

c. Tema 3. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AU memahami akan kesibukan orang tua mencari nafkah.

Menurut informan AU dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis memberikan adanya pengaruh terhadap perubahan pola pikir dari

informan AU. Dahulu sebelum informan AU mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AU menyalahkan orang tuanya karena orang tuanya terlalu sibuk bekerja sehingga tidak memperhatikan informan AU dan tidak memberikan kasih sayang orang tua yang sewajarnya. Bagi informan AU orang tuanya hanya memberikan materi, padahal informan AU hanya membutuhkan kasih sayang dari kedua orang tuanya. Tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AU akhirnya memahami bahwa orang tuanya sibuk bekerja untuk membiayai semua kebutuhan informan AU dan untuk membiayai sekolah informan AU. Dengan demikian informan AK mengalami restrukturisasi kognitif setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Restrukturisasi kognitif adalah perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional. Sehingga puasa Senin dan Kamis membuat informan AK sadar akan kesibukan dari kedua orang tuanya yang sibuk bekerja untuk membiayai semua kebutuhan informan AU dan untuk membiayai sekolah informan AU.

> "Aku dulu tuh mikir kalau orang tuaku enggak perhatian sama aku mbak, mereka tuh sibuk kerja dan enggak bisa memberikan kasih sayang sewajarnya orang tua ke aku gitu mbak. Cuma bisa kasih materi ke aku, padahal tuh hanya butuh kasih sayang mereka mbak. Tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis, aku akhirnya paham kalau orang tuaku tuh sibuk kerja buat membiayai kebutuhanku sama buat nyekolahin aku gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W1: B.55-61).

Informan AU akhirnya menyadari bahwa orang tuanya sibuk bekerja untuk membiayai informan AU dan adiknya, dikarenakan ketika

mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AU melaksanakan sahur dengan ditemani oleh Ibunya. Dengan adanya kondisi orang tua informan AU yang sibuk bekerja, membuat informan AU dan kedua orang tuanya jarang memiliki waktu bersama. Sehingga saat informan AU melaksanakan sahur itu merupakan momentum informan AU dan orang tuanya menghabiskan waktu bersama. Mereka menjadi lebih akrab karena mereka memiliki waktu berbincang-bincang dan bercerita, yang akhirnya membuat informan AU sadar akan kesibukan orang tuanya untuk membiayai semua kebutuhan informan AU dan untuk membiayai sekolah informan AU.

> "Orang tuaku kan dulu sibuk kerja ya mbak, jadi jarang di rumah gitu mbak. Paling kalau di rumah itu pas malem, kalau udah pulang kerja itu aja pastikan udah pada capek ya jadi dulu aku sama orang tuaku jarang ngobrol. Karena emang enggak ada waktu gitu mbak. Tapi pas udah ngamalin puasa Senin Kamis kan kalau aku sahur jadi ditemenin Mama ya mbak. Yah kita akhirnya ada waktu buat ngobrol. Jadi aku tambah deket sama Mama, kadang Mama juga curhat tentang masalah kerjaannya mbak. Jadi aku mikir ternyata orang tuaku juga sibuk kerja ya emang kerja keras buat aku sama adikku." (IU-I(2)-AU-W1: B.63-71).

d. Tema 4. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AU menjadi menerima semua pemberian dari Allah SWT.

Menurut informan AU, setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis merasa menjadi orang yang selalu bersyukur atas pemberian Allah SWT. Sehingga membuat informan AU memiliki prinsip apapun yang diberikan oleh Allah SWT, informan AU harus menerimanya. Karena informan merasa Allah SWT saja telah memberikan semuanya

seperti mata, hidung, telinga, dan mulut secara gratis. Menurut informan AU pun sesuatu yang baik menurutnya, belum tentu baik menurut Allah SWT. Jadi dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat informan AU lebih menerima dan bersyukur atas semua pemberian Allah SWT.

> "Aku jadi orang yang nerima aja gitu sih mbak, kan emang sesuatu yang menurut kita baik belum tentu menurut Allah baik, maksudnya yang terbaik buat kita. Jadi apupun yang dikasih ya udah nerima aja gitu. Terus aku tuh punya prinsip apapun yang Allah kasih buat aku ya aku harus terima, toh kita punya mata, hidung, telinga, mulut itu semua pemberian Allah secara gratis, jadi harus selalu bersyukur apapun yang Allah berikan gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W2: B.86-92).

e. Tema 5. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AU merasa puas dengan hidupnya.

Informan AU memaparkan bahwa amalan puasa Senin dan Kamis dapat menumbuhkan rasa kepuasan diri. Hal ini dikarenakan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuatnya merasa lebih bersyukur dengan segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah SWT kepadanya. Sehingga membuat informan AU tidak menuntut hal yang lebih dari Allah SWT. Informan AU hatinya merasa cukup, karena informan AU tidak merasa kekurangan atas pemberian Allah SWT kepadanya. Sehingga membuat informan AU merasakan kepuasan diri, yaitu merasa puas akan hidupnya. Akan pemberian yang telah Allah SWT berikan kepada informan AU.

> "Jadi dengan puasa Senin Kamis ini tuh buat aku aku ngerasa lebih bersyukur sama apapun yang Allah berikan ke aku gitu mbak. Kan akhirnya bikin aku enggak nuntut hal yang lebih

> ke Allah, jadi di hati ngerasanya tuh udah cukup aja, enggak ngerasa kurang sama pemberian Allah." ngerasa puas dengan apa yang udah ada di hidupku gitu mbak, ngerasa cukup dengan pemberian yang Allah kasih ke aku. (IU-I(2)-AU-W3: B. 25-30).

f. Tema 6. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AU lebih bersabar.

Puasa Senin dan Kamis dapat sebagai saran untuk melatih ke sabaran. Karena menurut informan AU puasa Senin dan Kamis dapat menahan diri dari hawa nafsu dan tidak mudah terbawa suasana, sehingga membuat informan AU lebih dapat menahan emosi. Ketika sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis, emosi informan AU lebih mudah terkontrol, karena informan AU dapat lebih bersabar.

> "Terus bisa lebih nahan emosi sih mbak. Kalau misalkan lagi sama temen kalau misalkan ada apa yang bikin emosi di akunya tuh enggak kesel, ya udah sabar aja gitu loh." (IU-I(2)-AU-W2: B.55-57).

> "Iya sih mbak kaya buat ngelatih kesabaran gitu mbak. Menurut aku puasa Senin dan Kamis bisa buat menahan diri dari hawa nafsu, kaya pas enggak puasa tuh aku mudah terbawa suasana itu mbak. Tapi kalau lagi puasa emosiku tuh lebih terkontrol karena harus banyak bersabar gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W3: B.3-7).

Informan AU menyampaikan bahwa dengan mengamalkan puasa Senindan Kamis akan membuat emosi informan AU terkontrol, karena informan AU lebih sabar untuk menjaga amalan puasa Senin dan Kamisnya. Hal tersebut membuat informan AU tidak menyulut konflik dengan orang lain. Sehingga membuat hati informan AU menjadi lebih damai dan tentram karena informan AU tidak memiliki masalah dengan orang lain.

> "Kalau lagi puasa Senin Kamis kan emosinya terkontrol mbak karena lebih bersabar kan, jadi enggak bikin konflik sama orang karena akunya enggak emosi gitu mbak. Di hati juga jadinya adem tentram mbak karena enggak punya problem sama orang lain. (IU-I(2)-AU-W3: B.33-36).

g. Tema 7. Puasa Senin dan Kamis dapat menghilangkan kecemasan.

Informan AU menyampaikan bahwa dirinya memiliki gangguan psikologis yaitu kecemasan. Rasa cemasnya muncul dikarenakan dirinya takut dengan apa yang dipikirkan oleh lain tentang diri informan AU. Informan AU takut jika orang lain berpikir dan berpendapat buruk tentangnya. Informan AU juga takut tidak dapat memenuhi ekspektasi orang lain kepadanya dan informan AU juga tidak dapat menolak permintaan dari orang lain karena informan AU takut orang lain akan berpendapat buruk tentangnya. Seperti bergunjing di belakang informan AU. Hal tersebut yang akhirnya menjadi beban bagi informan AU dan menimbulkan kecemasan bagi informan AU.

> "Aku tuh kayak takut sama pemikiran orang lain ke aku gitu mbak. Takut kalau orang mikir yang engak-enggak tentang aku. Jadi akhirnya aku cemas sendiri gitu loh mbak takut kalau aku enggak bisa menuhin ekspektasi orang lain ke aku terus enggak bisa bilang enggak ke orang lain mbak, takutnya kayak orang jadi pada mikirin aku yang enggak-enggak. Jadinya di aku jadi beban gitu mbak, jadi cemas sendiri gitu." (IU-I(2)-AU-W1: B.37-42).

> "Misal kan kayak aku takut orang lain ngegunjingin aku dibelakang aku mbak, mikir aku orang yang enggak baik-baik gitu mbak." (IU-I(2)-AU-W1: B.44-45).

Informan AU menjelaskan bahwa setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AU merasakan adanya pengaruh terhadap kondisi psikisnya. Informan AU merasa dengan mengamalkan puasa Senin dan

Kamis dapat menghilangkan rasa cemas dalam diri informan AU. Hal tersebut disebabkan ketika informan AU mengamalkan puasa Senindan Kamis, informan AU akan menjaga hati dan pikirannya agar tidak berpikir negatif atau berburuk sangka untuk menjaga amalan puasa Senin dan Kamis. Sehingga membuat informan AU tidak *over thingking* atau berpikir yang berlebihan tentang pendapat orang lain kepadanya. Jadi puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi rasa cemas informan AU.

> "Ada mbak, setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi enggak gampang ngerasa cemas mbak." (IU-I(2)-AU-W1: B.31-32).

> "Ya kan kalau puasa itu aku coba buat jaga hati sama pikiranku biar enggak suudzon sama orang kan nanti bisa batalin puasa gitu kan mbak lah jadi aku coba jaga pikiranku jadi enggak terlalu *overthingking* sama pemikiran orang, akunya jadi enggak cemas, enggak terlalu peduli sama pemikiran orang lain ke aku." (IU-I(2)-AU-W1: B.48-52).

h. Tema 8. Puasa Senin dan Kamis dapat mengakrabkan keluarga.

Informan AU dengan kedua orang tuanya sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis memiliki hubungan yang renggang. Hal ini dikarenakan orang tua informan AU sibuk bekerja. Tetapi setelah mengamalkan Senin dan Kamis, hubungan antara informan AU dan kedua orang tuanya semakin dekat dan akrab. Terutama informan AU merasa lebih dekat dengan Ibu. Karena ketika informan AU sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis, Ibu informan AU akan ikut menemani saat waktu sahur dan mengingatkan ketika informan AU berada jauh dari rumah seperti saat kuliah.

> “Tapi emang setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi lebih akrab sama orang tuaku mbak. Terutama Ibu mbak, karena emang yang nemenin sahur kalau aku puasa dirumah kan Ibu terus juga kalau aku kuliah gini Ibu suka ngingetin aku puasa sehari sebelumnya gitu mbak.” (IU-I(2)-AU-W3: B.11-15).

Informan AU menyampaikan bahwa dengan terjalinnya hubungan antara informan AU dengan kedua orang tuanya yang menjadi dekat mempengaruhi kondisi mental informan AU. Informan AU merasa senang dengan terjalinnya kedekatan antara dirinya dan kedua orang tuanya, karena informan AU merasa tidak mengalami lagi kebingung ketika akan berbicara dengan orang tuanya. Bahkan informan AU sekarang memiliki kesempatan untuk saling bercerita mengenai masalah yang ada.

> “Ya gimana ya mbak kan dulu enggak deket sama orang tua jadi kadang kalau mau ngomong itu bingung gitu loh mbak. Tapi sekarang karena jadi deket ya kalau ada apa-apa mau ngomong ke orang tua udah enggak bingung lagi. Sekarang aku kalau punya masalah juga jadi cerita ke Mama, Mama juga kalau ada masalah cerita jadinya mbak. Jadi di hati ya aku seneng mbak.” (IU-I(2)-AU-W3: B.39-44).

i. Tema 9. Puasa Senin dan Kamis dapat membuat enteng dalam menjalankan ibadah.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan AU merasakan adanya pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis terhadap religiositas informan AU. Informan AU merasa badannya menjadi enteng untuk menjalankan ibadah. Hal tersebut dikarenakan informan AU merasa sayang kalau salat dhuha, salat tahajut dan juga membaca Al-Qur’an tidak rutin saat sedang mengamalkan puasa Senin

dan Kamis. Sebab ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat informan AU ingin menambah pahalanya.

> "Kalau untuk ibadah iya mbak ada pengaruhnya kalau lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis jadi enteng buat ngejalin ibadah yang lain. Karena mungkin emang syariat gitu loh jadi sejalan." (IU-I(2)-AU-W2: B.44-46).

> "Iya mbak, jadi kalau lagi puasa Senin dan Kamis sayang kalau salat dhuha, salat tahajut, sama ndarusnya bolong-bolong gitu mba. Kan biar nambah pahalanya mba." (IU-I(2)-AU-W2: B.49-51).

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari teman satu indekos dan organisasi informan AU, yang menyampaikan bahwa informan AU merupakan pribadi yang tetap menjaga ibadahnya walaupun dalam kondisi sibuk dengan agenda organisasi.

> "Kalau dari yang sering aku liat dia ibadah sehari-harinya lancar sih mbak. Enggak bolong-bolong gitu. Kalau lagi ngumpul biasanya kan ada orang lupa salat gitu misalnya ya, kalau dia masih yang bisa jaga salatnya juga gitu. Kadang juga dia kayaknya puasa sunah juga gitu sih mbak." (SO-I(2)-AR-W1: B.19-23).

Informan juga menyampaikan dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis juga berpengaruh terhadap ibadah puasa di bulan Ramadhan, dimana informan AU merasa dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat membuat dirinya terbiasa. Sehingga ketika informan AU menjalankan ibadah puasa Ramadhan, informan AU tidak merasa berat dalam menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan karena informan AU sudah terbiasa.

> "Terus juga jadi terbiasa gitu kalau lagi puasa Ramadhan, jadi akunya enggak terlalu berat haus banget atau berat

> banget puasanya karena udah biasa puasa juga kan." (IU-I(2)-AU-W2: B.32-35).

j. Tema 10. Konsisten dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis dengan dukungan lingkungan.

Puasa Senin dan Kamis merupakan amalan yang dikerjakan setiap hari Senin dan Kamis. Informan AU telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun, semenjak tahun 2014 ketika informan AU duduk di kelas 1 SMP. Alasan pertama kali informan AU ingin mengamalkan puasa Senin dan Kamis karena informan AU merasa tertarik untuk mengamalkan puasa Senin dan Kamis setelah melihat teman satu sekolahnya rutin mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Informan AU berpikir bagaimana temannya bisa kuat mengamalkan puasa Senin dan Kamis padahal ketika hari Senin dan upacara pengibaran bendera merah putih, yang dimana akan terasa lebih berat ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

> "Aku dari SMP, SMP kelas tujuh. Berarti udah sekitar 9 tahunan." (IU-I(2)-AU-W2: B.2).

> "Awalnya ini sih ngeliat temen mbak, temen aku kan emang udah rutin puasa Senin dan Kamis kan terus aku pingin nyontoh, terus aku bilang kan ke orang tuaku pingin puasa Senin dan Kamis ya udah akhirnya aku coba dan alhamdulillah bisa rutin sampai sekarang." (IU-I(2)-AU-W2: B.8-11).

> "Ya dulu kan pas liat temen ku kok dia bisa rutin puasa Senin dan Kamis, padahal kan enggak wajib juga kan mbak. Apalagi dulu tuh kalau hari Senin kan pasti ada upacara bendera ya mbak lah kok dia bisa kuat gitu loh mbak, padahal kan lagi puasa. Ya udah aku jadi pingin ngamalin puasa Senin dan Kamis juga." (IU-I(2)-AU-W2:B.14-18).

Selama 9 tahun tersebut pastinya terkadang akan muncul rasa malas yang melanda informan AU. Ketika rasa malas tersebut datang informan AU mencoba melawan dan mengatasinya dengan mengingat bahwa dari awal informan AU telah berniat untuk mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

> "Pernah sih mbak cuma aku berusaha lawan gitu loh mbak. Akhirnya kalaupun ada titik males itu, aku coba ayo harus tetep puasa. Kan aku punya niat puasa Senin dan Kamis jadi harus aku jalanin." (IU-I(2)-AU-W2: B.21-23).

Informan AU memaparkan lebih lanjut bahwa selain dengan niat, untuk mengatasi rasa malas informan AU juga dibantu dengan dukungan lingkungan sekitarnya. Informan AU terinspirasi oleh temannya yang kemudian menjadi motivasi diri untuk menjaga konsistensi dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Informan AU juga mendapat dukungan dari orang tuanya, yang dimana mereka mengingatkan informan AU untuk mengamalkan puasa Senin dan Kamis sehari sebelum pengamalan.

> "Ya aku kaya itu sih mbak liat lagi ke temen ku, temenku aja bisa kenapa aku enggak bisa gitu. Jadi kaya aku liat temen ku buat acuan aku buat semangat puasa gitu loh mbak. Terus aku biasanya diingatkan sama mamaku sehari sebelum puasa mbak." (IU-I(2)-AU-W2: B.25-28).

k. Tema 11. Hati dan pikiran merasa tidak tenang jika tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

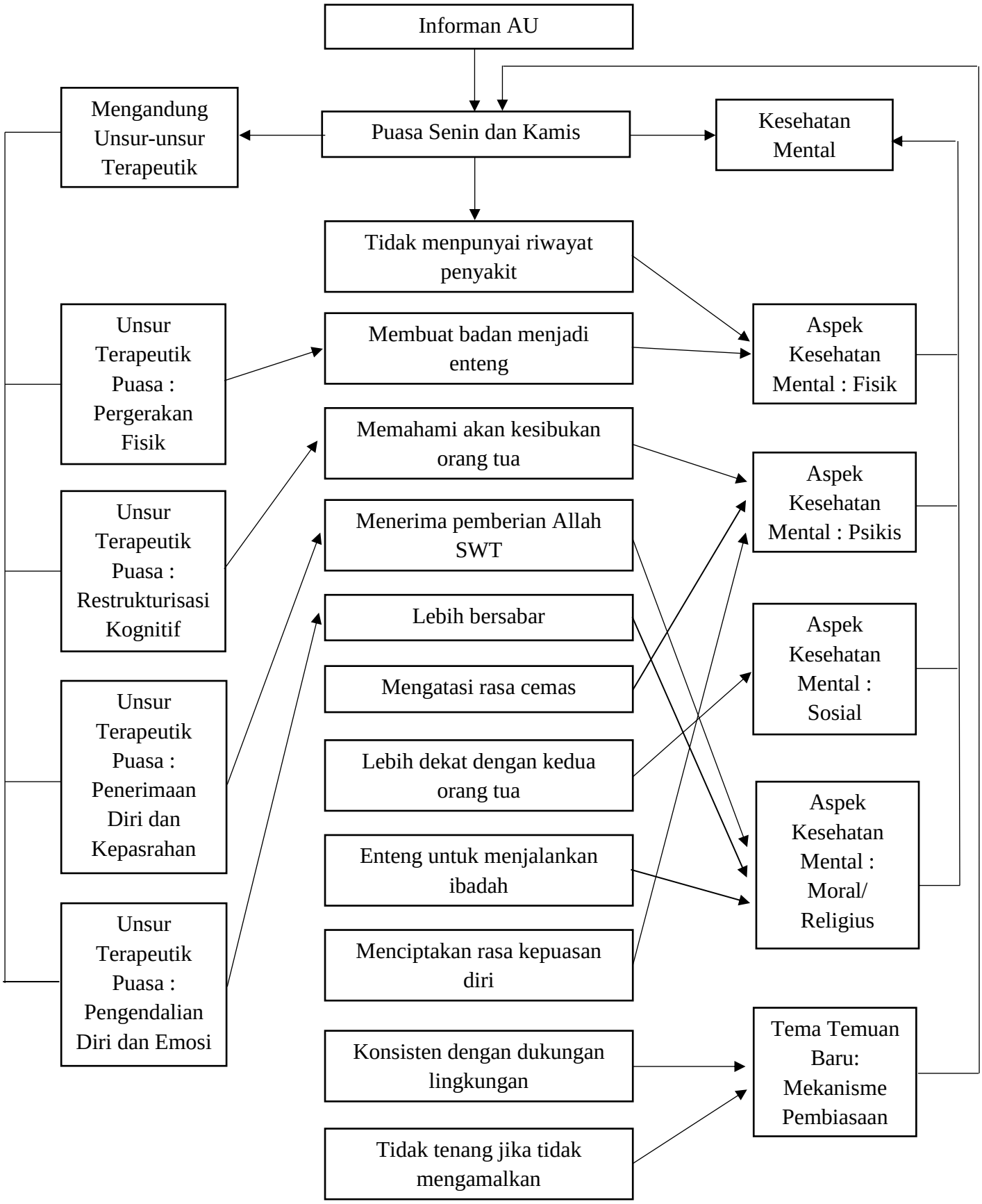
Puasa Senin dan Kamis memberikan banyak dampak yang positif bagi informan AU. Tetapi ketika informan AU tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis malah membuatnya merasa tidak tenang. Hati

dan pikirannya menjadi tidak tenang karena seharian informan AU akan teringat tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis dan merasa meninggalkan amalan puasa Senin dan Kamis.

> "Iya mbak kan biasanya aku tuh puasa kan kalau lagi enggak puasa gitu di hati sama pikiran tuh kayak ngerasa ada yang ketinggalan gitu mbak, ada yang kurang gitu loh mbak. Enggak tahu kayak aku ngerasa seharian tuh enggak tenang gitu." (IU-I(2)-AU-W3: B.)

Data hasil observasi informan AU yaitu ketika bertemu dengan peneliti, informan AU selalu menyambut peneliti dengan jabatan tangan dan senyuman. Selama berbincang-bincang dengan peneliti, raut wajah informan AU tidak terlihat tenang. Informan AU terlihat santai dengan postur tubuh yang bersandar di kursi dengan kaki sebelah kanan di silang ke atas kaki sebelah kiri dan terkadang mengkaitkan jari jemarinya di lututnya. Selama berinteraksi dengan peneliti, informan AU terkadang bercanda dan tertawa lepas. Ketika informan AU menceritakan problematika yang informan AU alami dan hubungannya dengan kedua orang tuanya, informan AU menangis. Selama peneliti berkunjung ke tempat kerja informan AU, informan AU terlihat cekatan ketika bekerja. Ketika sedang banyak pembeli dan situsi menjadi recok, informan AU terlihat sabar dan raut wajahnya terlihat tengan dalam melanyani pembeli. Ketika melayani pembeli informan AU selalu tersenyum. Hal tersebut menandakan bahwa informan AU memiliki sifat keterbukaan dan respon emosi yang wajar yang merupakan bagian dari aspek kesehatan mental yaitu, psikis. Informan AU juga terkadang

bercanda tawa dengan sesama penjual disamping kanan dan kirinya. Hal tersebut menandakan bahwa informan AU memiliki hubungan yang baik dan sehat dengan lingkungan sekitar yang merupakan aspek kesehatan mental yaitu, sosial. Ketika adzan berkumandang, informan AU segera menitipkan dagangannya kepada penjual lainnya dan bergegas ke masjid. Hal tersebut menandakan bahwa informan AU taat dalam menjalankan ibadah Allah SWT yang merupakan bagian dari aspek kesehatan mental yaitu, religius. Selama peneliti bertemu dengan informan AU, badan informan AU selalu terlihat sehat dan cekatan dalam bekerja. Hal tersebut menandakan bahwa informan AU memiliki fisik yang sehat yang merupakan bagian dari aspek kesehatan mental yaitu, fisik.


Informan AU
Mengandung Unsur-unsur Terapeutik
Puasa Senin dan Kamis
Kesehatan Mental
Tidak menpunyai riwayat penyakit
Unsur Terapeutik Puasa : Pergerakan Fisik
Membuat badan menjadi enteng
Aspek Kesehatan Mental : Fisik
Memahami akan kesibukan orang tua
Unsur Terapeutik Puasa : Restrukturisasi Kognitif
Menerima pemberian Allah SWT
Aspek Kesehatan Mental : Psikis
Lebih bersabar
Mengatasi rasa cemas
Aspek Kesehatan Mental : Sosial
Unsur Terapeutik Puasa : Penerimaan Diri dan Kepasrahan
Lebih dekat dengan kedua orang tua
Aspek Kesehatan Mental : Moral/ Religius
Enteng untuk menjalankan ibadah
Unsur Terapeutik Puasa : Pengendalian Diri dan Emosi
Menciptakan rasa kepuasan diri
Konsisten dengan dukungan lingkungan
Tema Temuan Baru: Mekanisme Pembiasaan
Tidak tenang jika tidak mengamalkan

3. Informan HL

Informan HL merupakan mahasiswi program studi Pendidikan Agama Islam, fakultas Ilmu Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Informan HL sekarang semester 7 dan berusia 21 tahun. Informan HL berasal dari Boyolali dan merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara. Informan HL memiliki 2 kakak perempuan dan sekarang tinggal bersama Ibunya. Kedua kakak perempuannya telah berkeluarga. Ayah dan Ibunya telah bercerai ketika informan HL duduk di bangku SMP. Informan HL selain sibuk kuliah, dirinya juga sibuk berjualan *chiken fire* dan kue nastar. Usaha informan HL telah berjalan kurang lebih 2 tahun. Ternyata informan HL terlambat kuliah satu tahun yang disebabkan informan HL mengabdi selama 1 tahun di pondok untuk pengambilan ijazah. Informan HL sebenarnya merupakan lulusan angkatan 2018. Informan AK telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun semenjak tahun 2015 saat informan AK duduk di kelas 1 SMA. Berikut merupakan tema-tema hasil wawancara yaitu:

a. Tema 1. Tambah sehat dengan amalan puasa Senin dan Kamis.

Informan HL telah mengamalkan amalan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun dan merasakan adanya pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis bagi kesehatan informan HL. Informan HL merasa tambah sehat dengan mengamalkan puasa Senindan Kamis, yang disebabkan informan HL memiliki riwayat penyakit asam lambung yang sudah parah. Sehingga dahulu informan HL sering masuk rumah sakit

karena penyakitnya kumat, bahkan informan dulu sering mengkonsumsi obat-obatan. Tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, penyakit asam lambung informan HL menjadi jarang kambuh. Sehingga membuat informan HL tidak perlu mengonsumsi obat-obatan, karena informan HL setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis tidak bolak balik masuk rumah sakit lagi.

> "Jadi bikin saya nambah sehat gitu mbak. Saya kan punya riwayat asam lambung sampai dulu tuh sering bolak balik masuk rumah sakit gitu mbak. Emang asam lambung saya udah parah gitu sih loh mbak jadi saya juga dulu suka ngonsumsi obat mbak. Lah tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis asam lambung saya jadi jarang kambuh gitu mbak, jadi saya juga udah enggak ngonsumsi obat-obatan lagi mbak karena udah enggak masuk rumah sakit mbak." (IU-I(3)-HL-W1: B.64-70).

b. Tema 2. Puasa Senin dan Kamis membuat badan tidak malas untuk bekerja.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan HL merasakan pengarug dari amalan puasa Senin dan Kamis bagi dirinya dalam bekerja. Informan HL menjelaskan dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan HL lebih bersemangat dalam bekerja. Hal tersebut disebabkan ketika informan HL mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan HL merasa badannya tidak malas untuk memasak atau membuat adonan kue. Puasa Senin dan Kamis dapat membuang rasa malas, sehingga membuat informan HL menjadi semangat dalam bekerja.

> "Terus tuh mbak kalau saya lagi puasa Senin Kamis tuh jadi semangat jualannya mbak, kaya badan tuh enggak males

> mau masak atau bikin kuenya mbak.” (IU-I(3)-HL-W2: B.47-49).

c. Tema 3. Puasa Senin dan Kamis membuat informan HL memahami akan keputusan perceraian orang tuanya.

Informan HL menyampaikan bahwa dahulu sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan mengalami broken home yang membuat kedua orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Sehingga membuat informan menyalahkan kedua orang tuanya yang tidak memikirkan dampak perceraian tersebut bagi kondisi mental informan HL. Informan HL merasa sangat kecewa dengan keputusan kedua orang tuanya. Tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan HL berpikir bahwa mungkin memang itu jalan yang terbaik untuk semua anggota keluarga. Informan berpikir apabila orang tuanya masih bersama sampai sekarang, pasti setiap hari akan bertengkar dan mereka tidak bisa hidup bahagia. Informan HL mengalami perubahan pikiran dari irasional menjadi rasional. Dari pikiran yang tidak masuk akal menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat dikatakan, puasa Senin dan Kamis mengandung proses retrukturisasi kognitif.

> “Ya salah satunya itu masalah broken home ya mbak. Jadi keluarga saya tuh broken home mbak, sebenarnya orang tua saya udah lama berpisah mbak dari saya SMP mbak. Jadi dulu tuh saya mikirnya kenapa orang tua saya tega cerai apa mereka enggak mikirin gimana kondisi saya gitu mbak. Jadi saya dulu gimana ya mbak ya enggak benci tapi kaya kecewa gitu mbak. Kaya mikirnya aku tuh mereka enggak sayang sama aku mba. Tapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis aku jadi mikir mbak. Kalau mereka masih bareng pasti mereka juga bakalan berantem terus malah hidup

> mereka enggak bahagia gitu mbak.” (IU-I(3)-HL-W2: B.30-39).

d. Tema 4. Puasa Senin dan Kamis menumbuhkan rasa syukur.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun,informan HL merasakan pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis dalam membentuk sikap yang positif. Menurut informan HL, puasa Senin dan Kamis dapat menumbuhkan rasa syukur pada diri informan HL. Informan HL merasa bahwa dirinya menjadi lebih bersyukur kepada Allah SWT ketika diberi ujian atau cobaan. Karena menurut informan HL mungkin lewat musibah tersebut merupakan ujian untuk menaikan level iman informan HL.

> “Ya Allah itu kan segala yang menciptakan sesuatu, jadi sebagaimana kita jadi hamba-hambanya kalau bisa kita kan melakukan apa yang diperintahkan dan meninggalkan atas apa yang menjadi larangannya. Allah itu kan Maha Tahu segalanya jadi ketika kita ada masalah, kan rasa syukur itu enggak selalu dari sesuatu hal yang baik tapi kan bisa dari bentuk musibah. Lah mungkin salah satunya musibah yang saya terima ini mungkin utu adalah cobaan untuk menguji level iman kaya gitu loha mbak. Kan namanya ujian kan beda-beda kaya gitu. Jadi kalau dikasih musibah sama Allah saya jadi mikir mungkin itu untuk menaikan level iman kita.” (IU-I(3)-HL-W2: B.17-26).

e. Tema 5. Puasa Senin dan Kamis dapat menjaga perkataan dan perilaku.

Menurut informan HL, ketika dirinya mengamalkan puasa Senin dan Kamis merasakan dampak amalan puasa Senindan Kamis sebagai kontrolisasi diri. Informan HL merasa dengan mengamalkan puasa Senin lebih menjaga perkataannya. Agar kata-kata kotor tidak keluar dari mulut informan HL. Dengan amalan puasa Senin dan Kamis juga

dapat membuat informan HL menjaga perilakunya. Agar perilaku-perilaku yang negatif tidak muncul pada diri informan HL.

> "Iya mbak kan kalau puasa otomatis kaya jaga omongan gitu loh mbak, biar enggak berkata kotor gitu." (IU-I(3)-HL-W1: B.35-36).

> "Jadi kalau saya lagi ngamalin puasa Senin Kamis kaya saya berbenah diri gitu mbak kaya kan emang dengan puasa Senin Kamis kan saya jaga perilaku saya ya mbak dari perbuatan-perbuatan yang buruk yang dapat membatalkan puasa gitu mbak." (IU-I(3)-HL-W1: B.58-62).

f. Tema 6. Puasa Senin dan Kamis membuat *positive thingking*.

Menurut informan HL, dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat membuatnya menumbuhkan *positive thingking*. Hal ini dikarenakan dahulu ketika informan HL mengamalkan puasa Senin dan Kamis, pada dua hari tersebut infornan HL juga mengajar TPA di lingkungannya. Jadwal mengajarnya tetap sehabis mahgrib sehingga membuat informan HL hanya berbuka puasa dengan air putih. Ketikaitu informan HL ingin membeli siomay tetapi informan lupa membawa uang. Kemudian tukang siomay tiba-tiba memberikan siomay secara gratis ke informan HL. Di situ informan HL jadi berpikir bahwa apa yang terpikirkan olenya langsung dikabulkan oleh Allah SWT. Bahkan banyak kejadian lain yang sama terjadinya karena informan HL baru memikirkannya, Allah SWT langsung merealisasikan apa yang dipikir informan HL. Sehingga membuat informan HL berpikir untuk menjaga pikirannya. Informan HL tidak inginberpikir negatif atau suuzan, takutnya Allah SWT mengabulkan pikiran tersebut. Oleh karena itu

informan HL merasa dengan puasa Senin dan Kamis membuatnya selalu berpikir yang positif.

> "Saya merasa setelah ngamalin puasa Senin Kamis ini tuh kaya Allah tuh Maha Tahu banget gitu loh, misal ya mbak saya kan hari Senin sama Kamis itu kalau malem ngajar TPA. Jadi habis mahgrib langsung ngajar gitu mbak, jadi biasanya saya cuma minum air putih. Kan biasanya ada tukang jualan siomay di depan TPA kan mbak lah pernah saya tuh mbatin pingin siomay tapi saya tuh enggak bawa uang. Terus tiba-tiba bapak siomaynya itu toh ngasih siomaynya ke anak TPA buat ngasih ke saya. Kaya itu rejeki dari Allah lewat bapak siomay gitu mbak. Dan itu enggak hanya sekali mbak, jadi sesuatu yang saya batin itu kaya cepet terkabulnya." (IU-I(3)-HL-W1: B.38-47).

> "Iya gitu mbak. Jadi akhirnya saya berfikir jadi hamba Allah itu harus positif thingking kaya gitu loh, soalnyakan Allah tahu apa yang kita mau." (IU-I(3)-HL-W1: B.50-52).

g. Tema 7. Puasa Senin dan Kamis meningkatkan keakraban dengan orang tua.

Puasa Senin dan Kamis bagi informan HL memiliki pengaruh terhadap kehidupan sosialnya. Informan HL merasa setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat informan HL lebih dekat dengan orang tuanya dan kedua kakaknya. Hal ini dikarenakan dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan HL melaksanakan sahur yang akhirnya membuat seluruh keluarganya ingin ikut melaksanakan puasa Senin dan Kamis.

> "Ya itu mbak aku jadi lebih akrab sama keluargaku mbak. Mereka jadi ikut ngamalin puasa Senin Kamis juga mbak." (IU-I(3)-HL-W2: B.41-42).

> "Saya kan anak terakhir ya mbak dan saya tuh anak pembeda sendiri. Jadi saya termasuk orang yang agamanya lebih dari kakak-kakak saya gitu. Jadi saya bersyukur tuh gini, bisa mengajak kakak-kakakku apa Ibuku tuh bisa melakukan amalan-amalan gitu mbak. Kaya amalan puasa Senin Kamis ini terus salat dhuha atau tahajut gitu mbak. Jadi kaya bareng-bareng kalau mau puasa gitu mbak." (IU-I(3)-HL-W2: B.80-85).

h. Tema 8. Puasa Senin dan Kamis sebagai metode muhasabah diri.

Menurut informan HL, puasa Senin dan Kamis merupakan sebuat metode untuk informan HL bermuhasabah diri. Informan HL menjelaskan lebih lanjut bahwa muhasabah diri adalah cara informan HL dalam mengintropeksi diri dan juga berbenah diri dari perbuatan-perbuatan buruk yang dapat membatalkan puasa Senin dan Kamis. Karena itu ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan HL menjaga perilakunya agar tidak membatalkan puasanya.

> "Iya mbak jadi kaya dengan saya ngamalin puasa Senin Kamis itu jadi metode saya buat muhasabah diri gitu loh mbak." (IU-I(3)-HL-W1: B.55-56).

> "Intropeksi diri gitu loh mbak. Jadi kalau saya lagi ngamalin puasa Senin Kamis kaya saya berbenah diri gitu mbak kaya kan emang dengan puasa Senin Kamis kan saya jaga perilaku saya ya mbak dari perbuatan-perbuatan yang buruk yang dapat membatalkan puasa gitu mbak." (IU-I(3)-HL-W1: B.58-62).

i. Tema 9. Puasa Senin dan Kamis dapat memperlancar rezeki.

Menurut informan HL, puasa Senin dan Kamis dapat memperlancar rezeki. Halini disebabkan karena informan HL ketika berjualan pada saat dirinya mengamalkan puasa Senin dan Kamis, dagangannya terjual

laris. Sehingga dengfan mengmalkan puasa Senin dan Kamis dapat mendatangkan rezeki bagi informan HL.

> "Kan saya jualan chiken fire terus kue nastar gitu mbak. Kalau saya lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis, kaya alhamdulillah jualan saya banyak yang order gitu mbak. Kaya jadi alhamdulillahnya jadi banyak rezeki mbak." (IU-I(3)-HL-W2: B.44-47).

j. Tema 10. Merasa nyaman ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

Informan HL memaparkan bahwa alasanya dahulu dia mengamalkan puasa Senin dan Kamis karena awalnya memang peraturan dari pondok dimana informan HL belajar. Namun lama kelamaan menjadi kebiasaan, dan informan HLmerasa nyaman meangamalkan puasa Senin dan Kamis. Jadi informan HL merasa ingin mengistiqamahkan amalan puasa Senin dan Kamis tersebut.

> "Dari kebiasaan dulu sih ya mbak, kan emang awalnya emang dari peraturan pondok, jadi kebiasaan, lah lama-lama nyaman dengan amalan itu." (IU-I(3)-HL-W1: B.19-21).

> "Ya kan karena dulu awalnya dari peraturan ya mbak, sebenernya kan puasa Senin Kamis kan terus kaya setelah ngejalanin selama ini kaya ngerasa nyaman terus saya pingin ngelakuin satu amalan yang pingin diistiqamahin." (IU-I(3)-HL-W1: B.29-31).

k. Tema 11. Puasa Senin dan Kamis konsisten dengan membuat list amalan.

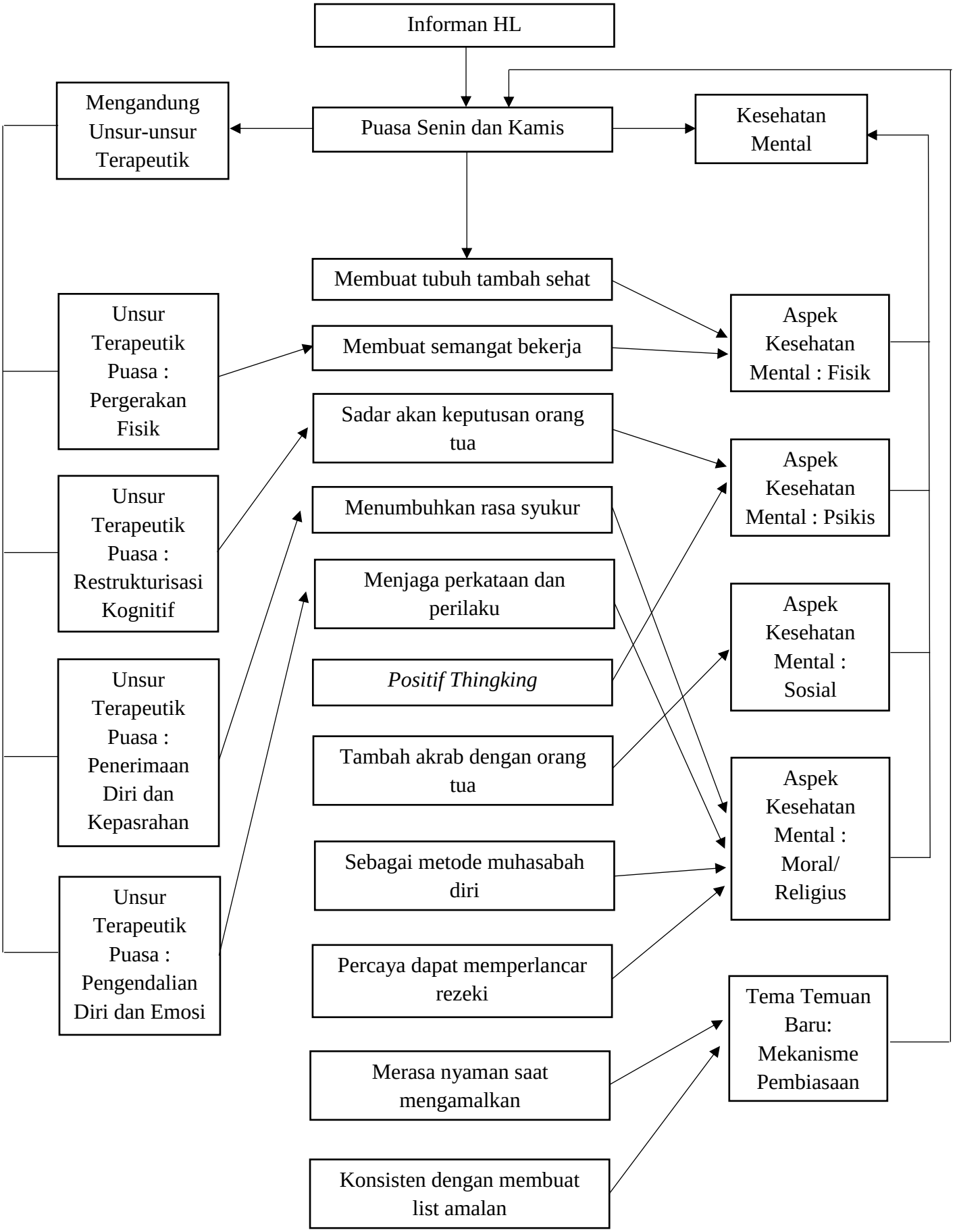
Informan HL telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun dan selama kurun waktu tersebut pasti terkadang akan muncul rasa malas. Untuk menjaga konsitensi puasa Senin dan Kamis, menurut informan HL dirinya dapat mengamalkan puasa Senin dan Kamis

dengan membuat catatan list amalan yang dirinya kerjakan. Sehingga ketika informan HL melihat list amalan, dirinya akan teringat untuk merealisasikan list tersebut.

> "Akhirnya saya kaya punya target buat amalan yang bisa istiqamah. Kan saya kaya ngelist gitu loh mbak. Jadi saya jaga amalan biar bisa istiqamah dengan bikin list amalan-amalan." (IU-I(3)-HL-W1: B.21-23).

Data hasil observasi informan HL yaitu informan HL ketika berbincang-bincang dengan peneliti, tutur katanya jelas tidak terbata-bata. Raut wajah informan HL terlihat tenang, dan selama percakapan informan HL fokus terhadap percakapannya dengan peneliti. Selama peneliti berinteraksi dengan inforam HL, badan informan HL selalu terlihat dalam kondisi sehat dan bugar. Hal tersebut menandakan bahwa informan HL memiliki fisik yang sehat yang merupakan aspek dari kesehatan mental yaitu, fisik. Saat peneliti berkunjung ke kediaman informan HL, informan HL langsung menyambut peneliti dengan senyuman. Dilihat dari rumah informan HL, terdapat beberapa alat masak dan peralatan untuk membuat kue di ruang tengah. Dapat terlihat juga hubungan kedekatan antara informan HL dengan Ibunya. Terlihat informan HL beberapa kali bercanda tawa dengan Ibunya. Hal tersebut menandakan bahwa informan HL memiliki hubungan yang baik dan sehat dengan orang dilingkungan sekitarnya yang merupakan aspek kesehatan mental yaitu, sosial. Ketika mendengar adzan, informan kemudian bergegas mengambil air wudhu dan melaksanakan salat. Hal tersebut menandakan bahwa infirman HL taat

dalam menjalankan ibadah dan ajaran Allah SWT yang merupakan aspek kesehatan mental yaitu, religius.


Informan HL
Mengandung Unsur-unsur Terapeutik
Puasa Senin dan Kamis
Kesehatan Mental
Membuat tubuh tambah sehat
Unsur Terapeutik Puasa : Pergerakan Fisik
Membuat semangat bekerja
Aspek Kesehatan Mental : Fisik
Sadar akan keputusan orang tua
Unsur Terapeutik Puasa : Restrukturisasi Kognitif
Menumbuhkan rasa syukur
Aspek Kesehatan Mental : Psikis
Menjaga perkataan dan perilaku
Unsur Terapeutik Puasa : Penerimaan Diri dan Kepasrahan
Positif Thingking
Aspek Kesehatan Mental : Sosial
Tambah akrab dengan orang tua
Sebagai metode muhasabah diri
Aspek Kesehatan Mental : Moral/ Religius
Unsur Terapeutik Puasa : Pengendalian Diri dan Emosi
Percaya dapat memperlancar rezeki
Tema Temuan Baru: Mekanisme Pembiasaan
Merasa nyaman saat mengamalkan
Konsisten dengan membuat list amalan

4. Informan NS

Informan NS merupakan mahasiswi semester 9 dari program studi Perbankan Syariah, fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Informan NS berasal dari Pacitan dan sekarang berusia 22 tahun. Informan NS tinggal bersama kedua orang tuanya dan informan NS merupakan anak tunggal. Informan NS tinggal di indekos selama berkuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta. Kesibukan informan NS selain menuntut ilmu di bangku perkuliahan, informan NS juga berkecipung di dunia organisasi. Informan NS mengikuti organisasi HMPS PBS. Berikut merupakan tema-tema hasil wawancara yaitu:

a. Tema 1. Puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi penyakit maag.

Informan NS merasakan adanya pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis terhadap kondisi kesehatannya. Informan NS memiliki riwayat penyakit maag, karena mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan NS merasa penyakit maagnya menjadi jarang kambuh. Hal ini juga yang menyebabkan informan NS menjadi jarang merasakan sesak pada dadanya. Karena ketika asam lambung informan NS naik atau kumat, menyebabkan dadanya menjadi sesak. Oleh karena itu, puasa Senin dan Kamis dapat membuat informan NS menjadi tambah sehat.

> "Saya kan punya maag, punya asam lambung, kalau habis ngamalain puasa Senin dan Kamis itu jarang kumat. Teruskan biasanyakan kalau kumat itu kan dadanya sesak kan mbak, lah itu sekarang itu udah enggak terasa mbak." (IU-I(4)-NS-W1: B.24-27).

> "Kalau dari fisik mungkin dari hal kesehatan ya mbak kan aku punya asam lambung itu kan mbak, setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis jarang kambuh mbak gitu. Kan biasanya kan kalau kambuh itu kan dadanya juga sesek, lah sekarang alhamdulillahnya setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis udah enggak gitu mbak." (IU-I(4)-NS-W2: B.3-6).

b. Tema 2. Puasa Senin dan Kamis mempermudah mengerjakan skripsi.

Menurut informan NS dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat mempengaruhi informan NS dalam mengerjakan skripsi. Informan NS merasakan adanya pengaruh dari pengamalan puasa Senin dan Kamis bagi peningkatan kinerja otaknya. Ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan NS merasa tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Informan NS merasa diberi kemudahan dalam mengerjakan skripsi, karena otaknya lebih mudah untuk berfikir. Informan NS merasa menjadi tidak malas untuk berfikir. Sehingga informan NS mengalami kemudahan dalam mengerjakan skripsi.

> "Itu sih mbak kaya kalau aku lagi puasa kalau aku ngerjain skripsi itu jadi lebih encer mikirnya gitu sih mbak. Kaya jadi enggak males buat mikir jadi kaya kalau mau ngerjain skripsi kaya diberi kemudahan gitu mbak. Jadi enggak sulit mikir kata-katanya." (IU-I(4)-NS-W2: B.8-11).

Informan NS menyampaikan bahwa kondisi fisiknya dapat mempengaruhi kondisi mental informan NS. Ketika kondisi fisik informan NS sakit otomatis kondisi mental informan NS akan terganggu pula. Hal ini dikarenakan dengan kondisi fisik yang sakit akan mengganggu keseharian informan NS, sebab informan NS tidak dapat melakukan aktivitas yang menjadi rutinitasnya. Seperti informan NS

akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut otomatis akan menyebabkan informan NS mengalami stress, banyak pikiran dan banyak tekanan untuk diri informan NS. Oleh karena itu, ketika kondisi fisik informan NS sehat akan membuat kondisi mental informan NS menjadi sehat pula.

> "Kalau kondisi fisik aku sakit otomatis kondisi mental aku juga jadi ikut terganggu mbak. Karena kalau kondisi fisik aku sakit gitu kan aku jadi enggak bisa ngelakuin apa-apa kan mbak, seperti mengalami kesulitan buat ngerjain skripsi gitu mbak. Jadi kan malah buat banyak pikiran, stress, malah jadi tekanan buat akunya. Jadi kalau kondisi fisik aku sehat otomatis kondisi mental aku jadi ikut sehat juga." (IU-I(4)-

c. Tema 3. Puasa Senin dan Kamis membuat informan NS berhenti menyalahkan keadaan.

Informan NS menyampaikan bahwa informan NS merasakan perubahan pemikiran setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Dahulu informan NS merasa iri dengan teman-temannya yang memiliki kebebasan untuk bermain keman-mana, kebebasan untuk berinteraksi dengan orang lain dan kebebasan untuk keluar rumah sampai malam. Hal ini dikarenakan informan NS merupakan anak tunggal yang dimana, informan NS sangat dijaga oleh kedua orang tuanya. Dengan kondisi orang tua yang over proktetif atau sangat menjaga dan melindungi informan NS, membuat informan NS merasa sangat tertekan. Sehingga informan NS menyalahkan keadaan, mengapa informan NS terlahir menjadi anak tunggal. Akan tetapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan NS menjadi berpikir bahwa ada sisi positif di balik

Allah SWT memberi kesempatan informan NS menjadi anak tunggal. Informan NS berpikir bahwa kedua orang tuanya over proktetif kepadanya semata-mata untuk menjaga dan melindungi informan NS agar tidak salah pergaulan dan tidak salah arah, dan informan NS merasa hal tersebut menunjukkan bahwa kedua orang tuanya sangat menyayangi informan NS. Dengan demikian informan NS mrengalami restrukturisasi kognitif setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Restrukturisasi kognitif adalah perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional. Sehingga puasa Senin dan Kamis membuat informan NS berhenti menyalahkan keadaan dan sadar akan kasih sayang orang tuanya.

> "Ya itu mbak kan dulu aku suka iri ke temen-temen, kenapa aku enggak sebebas mereka. Ya Allah kenapa aku anak jadi anak tunggal gitu, kaya aku nyalahin keadaan gitu mbak. Aku dulu sampai tertekan mbak saking orang tuaku over protektifnya. Tapi akhirnya setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku mikir gini *ohh* ternyata Allah ngasih aku kesempatan jadi anak tunggal ada sisi positifnya. Aku kaya bener-bener dijaga gitu sama orang tua, mereka over protektif ke aku biar aku enggak kemana-kemana, biar aku enggak salah arah. Terus kaya Allah itu pingin ngasih tunjuk kalau aku tuh sebenarnya disayang banget sama orang tua gitu sih mbak." (IU-I(4)-NS-W1: B.94-102).

d. Tema 4. Puasa Senin dan Kamis membuat lebih bersyukur.

Menurut informan NS dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat dirinya lebih bersyukur, karena dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan NS belajar bawha Allah itu pasti akan memberikan apayang informan NS inginkan walaupun tidak instan.

Informan juga bersyukur karena memilikiorang tua yang sangat memperhatikannya dan selalu mengutamakan kebutuhan informan NS.

> "Ya kan aku dulu baru punya handphone sendiri pas mau masuk kuliah mbak, terus aku juga baru punya motor baru-baru ini dulunya aku tuh ngontel kalau ke kampus mbak. Bapakku tuh cuma kerjanya jualan sayur kan mbak, jadi keluargaku tuh emang biasa-biasa aja. Tapi Bapakku tuh tetep mengusahakan apapun kebutuhan aku. Aku jadi tuh bersyukur banget punya Bapak kaya Bapakku mbak, ya sama bersyukur sama pemberian Allah gitu mbak." (IU-I(4)-NS-W2: B.12-18).

e. Tema 5. Puasa Senin dan Kamis membuat informan NS pasrah dengan takdir Allah SWT.

Menurut informan NS dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuatnya menjadi tidak terbebani dengan pikiran-pikiran yang berlebihan, sepertimemikirkan masa depan yang belum terjadi yang malah akhirnya membanding-bandingkan takdir informan dengan orang lain. Sehingga dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat informan NS menjadi pasrah dengan takdir dan ketentuan Allah SWT.

> "Ya misal ini mbak kan aku juga lagi skripsian kan, kadang suka over thingkhing kok temen-temenku yang lain udah pada sempro, udah pada munaqosah gitu. Terus aku belum, kaya *ih* kok aku belum sih gitu, gimana caranya biar aku bisa ngejar gitu. Tapi ya udah lah pasrah aja ke Allah ikut alur aja gitu mbak." (IU-I(4)-NS-W1: B.116-120).

f. Tema 6. Puasa Senin dan Kamis sebagai peredam amarah.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis, informan NS merasakan adanya pengaruh dari pengamalan puasa Senin dan Kamis terhadap cara penanganan informan NS kepada masalah yang datang ketika ada seseorang yang menyinggung perasaannya. Informan NS

merasa setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis lebih bisa meredam amarahnya dan bersabar ketika seseorang menyinggung hati informan NS.

> "Ya kadang kan kalau ada yang nyinggung perasaan aku pasti kan aku marah mbak. Tapi kalau ngamalin puasa Senin Kamis kan aku enggak mungkin marah kan, kaya aku berusaha sabar biar enggak batal puasanya gitu mbak." (IU-I(4)-NS-W1: B.37-40).

g. Tema 7. Puasa Senin dan Kamis membuat informan NS menjaga perkataan.

Menurut informan NS, setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan merasakan pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis terhadap cara informan NS bersikap. Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan NS akan berusaha mengotrol emosi dan perkataannya karena informan NS takut jika informan NS membuka mulut akan menyakiti orang lain.

> "Iya mbak setelah ngamalin puasa Senin Kamis jadi kalau emosi terkontrol sih mbak. Jadi kalau soal sikap aku itu jadi aku bedain ke temen, sama ke orang tua itu aku bedaain. Sebisa mungkin kalau emosi tak kontrol gitu. Terus kalau semisal ada masalah itu aku lebih diem dulu mbak. Takutnya kalau apa yang aku rasain keluar semua malah takutnya nyakitin atau salah ngomong." (IU-I(4)-NS-W1: B.122-127).

h. Tema 8. Puasa Senin dan Kamis membuat hati menjadi damai.

Setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun, informan NS mesakan adanya pengaruh dari amalan puasa Senin dan Kamis bagi kondisi psikis atau kejiwaannya. Informan NS merasa hatinya menjadi lebih damai. Karena ketika sedang mengamalkan puasa

Senin dan Kamis menjadi tidak mudang terpancing emosi karena harus menjaga amalan puasanya. Sehingga tidak menimbulkan konflik masalah dengan orang lain.

> "Ya mungkin itu mbak kalau lagi puasa lebih damai hatinya gitu mbak. Kan kalau aku ngamalin puasa Senin Kamis itu kan aku jadi enggak gampang emosian gitu ya mbak jadi enggak menimbulkan konflik atau masalah gitu sama orang lain." (IU-I(4)-NS-W1: B.32-35).

i. Tema 9. Puasa Senin dan Kamis dapat menghilangkan *overthingking*.

Menurut informan NS, setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun ini membuatnya merasakan dampak dari amalan puasa Senin dan Kamis bagi kondisi psikis atau kejiwaannya. Informan NS merasa tidak mudah terkena gangguan psikologis, karena informan NS setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis menjadi berpasrah diri dengan takdir Allah SWT sehingga tidak lagi membuatnya merasa *overthingking* atau berpikir yang berlebihan.

> "Ya tergantung sih mbak kadang over thingking dulu tapi kadang ya udah *los* aja gitu." (IU-I(4)-NS-W1: B.113-114).

> "Ya misal ini mbak kan aku juga lagi skripsian kan, kadang suka over thingkhing kok temen-temenku yang lain udah pada sempro, udah pada munaqosah gitu. Terus aku belum, kaya *ih* kok aku belum sih gitu, gimana caranya biar aku bisa ngejar gitu. Tapi ya udah lah pasrah aja ke Allah ikut alur aja gitu mbak." (IU-I(4)-NS-W1: B.116-120).

j. Tema 10. Puasa Senin dan Kamis membuat informan NS dikelilingi orang-orang yang baik.

Puasa Senin dan Kamis dapat membuat informa NS merasa dikelilingi oleh Allah SWT. Hal ini dikarenakan informan NS merasa

ketika sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis diberioleh Allah rezeki yang lancar dan orang-orang yang baik yang mau membantunya. Seperti ketika dulu dirinya belum memiliki sepeda motor sendiri, teman-teman informan NS pada menjemput informan ke kediamannya. Jadi informan NS merasa dikelilingi orang-orang yang baik.

> "Kalau aku mungkin apa karena ini efek amalan salat dhuha sama puasa Senin dan Kamis itu, aku kaya ngerasa dikasih rezeki aja gitu,ada aja yang ngasih rezeki gitu kan. Kadang ada aja orang-orang baik yang hadir, terus kadang orang-orang baik yang bantu. Kan aku dulunya ngontel kan mbak kerena belum punya motor, *lah* itu temen-temen itu kaya ngolongin gitu *loh* kaya nanya udah makan belum, ayo bareng terus dijemput. Ya Allah terus aku mikir Allah baik banget sama aku, aku dikelilingi orang-orang yang baik sama aku." (IU-I(4)-NS-W1: B.68-75).

k. Tema 11. Lebih bertaqwa dengan puasa Senin dan Kamis.

Puasa Senin dan Kamis dapat membuat informan NS merasa lebih bertaqwa kepada Allah SWT dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Informan NS juga merasa setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis lebih taat dalam menjalankan ibadah dan ajaran agama.

> "Mungkin kaya lebih bertaqwa ya mbak. Kan dengan ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi lebih medekatkan diri kepada Allah gitu mbak. Jadi aku juga nambah mengamalkan ibadah sunah yang lain." (IU-I(4)-NS-W2: B.21-23).

l. Tema 12. Menjaga konsistensi amalan puasa Senin dan Kamis dengan saling mengingatkan.

Informan NS telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun. Selama kurun waktu tersebut pastinya terkadang muncul rasa malas yang muncul. Untuk mengatasi hal tersebut informan NS selalu

membuat *story What's Up* atau membuat pemberitahuan di sosial medianya sehari sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis untuk mengingatkan. Dan akhirnya juga menjadi pengingat untuk teman-teman informan NS pula. Sehingga sama-sama mengamalkan amalan puasa Senin dan Kamis.

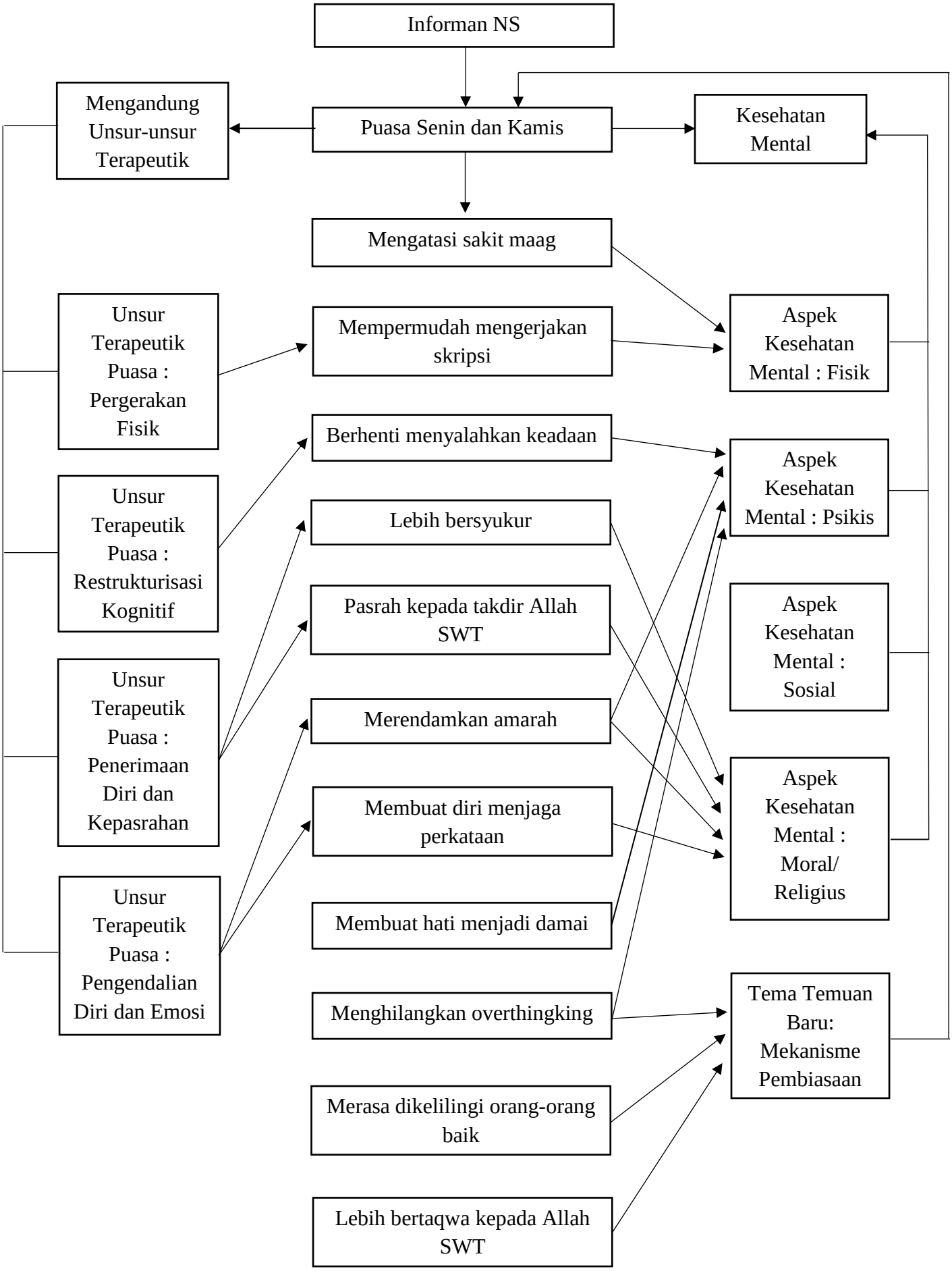
> "Mungkin karena udah terbiasa aja gitu sih mbak, terus aku kalau mau ngamalin puasa Senin dan Kamis hari Minggu sama Rabunya pokonya sehari sebelum ngamalin aku suka ngajak temen-temen gitu, aku bikin status *what's up* kaya niat puasa sama ngajakin ayo besok puasa Senin dan Kamis kaya gitu mbak. Terus temen ku malah pada minta besok tolong ingetin buat puasa Senin dan Kamis lagi. Biar saling ngingetin, biar bareng-bareng puasa Senin dan Kamis gitu sih mbak." (IU-I(4)-NS-W1: B.105-111).

Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan dari teman sekelas informan NS. Teman satu kelas informan NS yang bernama AM menyampaikan bahwa informan NS selalu memasang *story What's Up* untuk mengingatkan puasa Senin dan Kamis.

> "Iya mbak dia biasanya bikin *snap What's Up* gitu mbak, kayak isinya tentang nginget puasa Senin Kamis kalau terus ngajakin puasa Senin Kamis gitu mbak. Biasanya sih hari Minggu atau Rabunya gitu sih mbak (SO-I(4)-AM-W1: B.20-24).

Data hasil observasi informan NS yaitu ketika bertemu dengan peneliti, informan NS selalu menyambut peneliti dengan jabatan tangan dan senyuman. Selama berbincang-bincang dengan peneliti, raut wajah informan NS terlihat sedikit tegang. Ketika informan NS menceritakan hubungannya dengan kedua orang tuanya, informan NS menangis. Hal tersebut menandakan bahwa informan NS memiliki respon emosional yang

wajar yang merupakan aspek kesehtan mental yaitu, psikis. Selama peneliti berkunjung ke tempat indekos informan NS, kamar indekos informan NS terlihat rapi dengan barang-barang yang tersusun rapi pula. Informan NS bercanda tawa dengan teman satu indekosnya. Hal ini menandakan bahwa informan NS memiliki hubungan yang baik dan sehat dengan lingkungan sekitarnya yang merupakan aspek kesehatan mental yaitu, sosial. Ketika adzan berkumandang, informan NS langsung bergegas mengambilair wudhu'. Hal ini menunjukan bahwa informan NS taat dalam menjalankan ibadah dan ajaran agama Allah SWT yang merupakan aspek kesehatan mental yaitu, religius.


Informan NS
Mengandung Unsur-unsur Terapeutik
Puasa Senin dan Kamis
Kesehatan Mental
Mengatasi sakit maag
Unsur Terapeutik Puasa : Pergerakan Fisik
Mempermudah mengerjakan skripsi
Aspek Kesehatan Mental : Fisik
Berhenti menyalahkan keadaan
Unsur Terapeutik Puasa : Restrukturisasi Kognitif
Lebih bersyukur
Aspek Kesehatan Mental : Psikis
Pasrah kepada takdir Allah SWT
Aspek Kesehatan Mental : Sosial
Unsur Terapeutik Puasa : Penerimaan Diri dan Kepasrahan
Merendamkan amarah
Membuat diri menjaga perkataan
Aspek Kesehatan Mental : Moral/ Religius
Unsur Terapeutik Puasa : Pengendalian Diri dan Emosi
Membuat hati menjadi damai
Menghilangkan overthingking
Tema Temuan Baru: Mekanisme Pembiasaan
Merasa dikelilingi orang-orang baik
Lebih bertaqwa kepada Allah SWT

B. Sintesis Tema yang Muncul

Berikut merupakan gambaran studi fenomenologi mengenai pengalaman para pengamal puasa Senin dan Kamis yang dikelompokkan dari tema-tema yang muncul ke dalam tiga episode:

1. Episode Sebelum

Episode sebelum merupakan episode yang menggambarkan keadaan para informan sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Apa yang para informan rasakan seselum mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Beberapa tema yang muncul pada episode ini yaitu *pertama*, kondisi fisik para informan sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis ketiga informan memiliki riwayat penyakit yang sering kambuh. Informan AK memiliki riwayat penyakit tipes hingga harus bolak-balik pulang pondok karena sering kambuh. Informan HL memiliki riwayat penyakit asam lambung yang kronis hingga membuat informan HL sering masuk rumah sakit. Informan NS juga memiliki riwayat penyakit maag yang sering kambuh dan membuat informan NS sesak dada. *Kedua*, pengalaman para informan yang salah dalam memaknai suatu fenomena atau kejadian. Seperti informan AK yang menyalahkan takdir Allah SWT karena diberi cobaan orang tuanya meninggal. Informan AU yang menyalahkan kedua orang tuanya karena sibuk bekerja dan tidak memiliki waktu untuknya. Informan HL yang menyalahkan keputusan kedua orang tuanya yang memilih untuk bercerai tanpa memikirkan dampaknya bagi informan HL. Hal tersebut juga

membuat informan AU dan HL berpikir bahwa kedua orang tuanya tidak menyayangi mereka. Kemudian pengalaman informan NS yang menyalahkan keadaan bahwa dirinya terlahir sebagai anak tunggal sehingga menyalahkan kedua orang tuanya yang sangat *over protektif* kepadanya. *Ketiga*, pengalaman para informan dengan lingkungan sosialnya, mengenai hubungan para informan yang renggang dengan kedua orang tua. Seperti yang dialami oleh informan AU dan HL. Informan AU tidak memiliki hubungan yang dekat dengan kedua orang tuanya layaknya hubungan anak dan orang tua, karena orang tua informan AU yang sibuk bekerja dan tidak memiliki waktu untuknya. Sedangkan informan HL tidak memiliki hubungan yang dekat dengan kedua orang tuanya karena keluarga HL *broken home* dan kedua orang tuanya bercerai.

2. Episode Ketika

Episode ketika merupakan episode yang menggambarkan keadaan para informan saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Apa saja yang dirasakan oleh para pengamal ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Beberapa tema yang muncul pada episode ini yaitu *pertama*, perubahan kondisi fisik yang dialami oleh para pengamal. Dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat membut badan atau tubuh menjadi ringan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti yang dirasakan oleh informan AK dan AU. Dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis juga dapat menghilangnya rasa malas dan menumbuhkan rasa semangat dalam bekerja seperti yang dirasakan oleh informan HL. Kemudian dengan mengamalkan

puasa Senin dan Kamis informan NS merasakan kemudahan dalam mengerjakan skripsi. Dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis juga mempermudah proses belajar dan mempermudah menghafalkan Al-Qur'an yang juga dirasakan oleh informan AK. *Kedua*, perubahan terhadap kondisi sosial para pengamal. Informan AU dan HL merasakan puasa Senin dan Kamis dapat membuat mereka menjadi lebih dekat dengan orang tua mereka. Hal ini dikarenakan ketika informan AU dan HL melaksanakan sahur bersama orang tua mereka sehingga hubungan antar para informan dan orang tuanya terjalin lebih akrab. *Ketiga*, pengaruh terhadap religiositas. Informan AU merasa menjadi enteng dalam menjalankan ibadah. Sedangkan informan HL merasa puasa Senin dan Kamis menjadi momentum untuk muhasabah diri. *Keempat*, pengaruh dalam pengendalian diri. Ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat para informan menjaga hati, pikiran, dan perilakunya agar tidak menghilangkan pahala puasa. Seperti yang dirasakan oleh keempat informan dalam penelitian ini.

3. Episode Sesudah

Episide sesudah merupakan episode yang menggambarkan keadaan para informan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Apa yang para informan rasakan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Beberapa tema yang muncul pada episode ini yaitu *pertama*, perubahan kondisi fisik yang menjadi tambah sehat. Informan AK, HL dan NS merasakan adanya dampak dari amalan puasa Senin dan Kamis bagi kesehatan mereka. Setelah rutin mengamalkan puasa Senin dan Kamis, para informan merasa lebih

sehat karena, penyakit mereka jadi jarang kambuh. *Kedua*, perubahan kondisi psikis yang dialami oleh para pengamal puasa Senin dan Kamis. Para informan merasa hati dan pikirannya menjadi tenang. Informan AU juga merasakan adanya dampak amalan puasa Senin dan Kamis bagi mengatasi kecemasan. *Ketiga*, merasakan kepuasan diri. Informan AU juga merasakan adanya rasa puas setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Informan AU merasa puas dengan apa yang dirinya miliki sekarang, sehingga membuatnya tidak menuntut lebih kepada Allah SWT. *Keempat*, terbentuknya pikiran yang positif. Dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK, AU, HL, dan NS berpikir positif karena untuk menjaga hati, pikiran, dan perilakunya agar tidak memunculkan sikap negatif yang dapat mengurangi pahala puasa. Dengan pikiran positif menumbuhkan sikap positif pula seperti husnuzan atau berbaik sangka dengan kuasa dan ketetapan Allah SWT. Sehingga membuat informan AK, AU, HL dan NS tambah beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.

C. Pembahasan

1. Pengalaman Para Pengamal Puasa Senin dan Kamis

Puasa merupakan suatu ibadah yang dikerjakan untuk tidak melakukan segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa, seperti makan, minum dan berhubungan seksual dalam kurun waktu tertentu yaitu sejak terbitnya fajar hingga matahari terbenam (Bakri & Saifuddin, 2019). Puasa tidak hanya menahan diri dari rasa lapar dan dahaga tetapi juga menahan diri dari nafsu, emosi dan sifat-sifat negatif agar tidak hadir di dalam hati.

Puasa Senin dan Kamis adalah puasa sunah yang hanya dikerjakan dua hari dalam seminggu yaitu pada hari Senin dan hari Kamis. Puasa Senin dan Kamis sebagai praktik peribadatan dapat menghindarkan diri agar tidak mengalami ketidakstabilan mental. Hal ini disebabkan, karena puasa Senin dan Kamis sebagai praktik peribadatan mengandung unsur-unsur terapeutik (Bakri & Saifuddin, 2019). Terdapat empat unsur terapeutik yang terkandung pada puasa Senin dan Kamis yaitu sebagai berikut:

1) Unsur Terapeutik Pergerakan Fisik.

Fisik merupakan keseluruhan dari tubuh manusia atau dari jasmani manusia. Mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki, yang tersusun atas sel, jaringan, organ, dan sistem organ. Sistem organ ini yang kemudian menyusun tubuh manusia (Jahri, 2012). Karakteristik pribadi yang mentalnya sehat itu memiliki fisik yang mampu berfungsi melakukan tugas-tugasnya (Yusuf, 2018). Hal ini seperti fisik dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Puasa Senin dan Kamis sebagai praktik peribadatan memang tidak memiliki gerakan khusus atau gerakan tertentu seperti pada peribadatan yang lain. Meskipun secara kasat mata praktik peribadatan puasa Senin dan Kamis tidak memiliki pergerakan fisik, tetapi sebenarnya puasa Senin dan Kamis membuat tubuh para pengamalnya bekerja secara optimal. Hal ini dikarenakan dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis, tubuh para pengamal tidak dimasukan makanan terus menerus

dan memiliki waktu untuk melakukan sistem metabolisme secara baik dan teratur.

Metabolisme tubuh merupakan proses tubuh dalam mengolah makanan yang diterima dan menjadikannya sebagai energi untuk membuat sel-sel di dalam tubuh bekerja secara optimal (Jahri, 2012). Sehingga dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis, membuat sel-sel didalam tubuh bekerja secara optimal. Tetapi ketika seseorang tidak berpuasa, ia akan banyak makan dan minum untuk memenuhi nafsunya. Sehingga menyebabkan kekenyangan yang akan menghambat sistem-sitem di dalam tubuh dalam bekerja, yang kemudian akan memunculkan rasa malas. Oleh sebab itu puasa Senin dan Kamis dapat menghilangkan rasa malas dan membuat badan menjadi lebih ringan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti yang dirasakan oleh informan AK dan AU.

Puasa Senin dan Kamis juga dapat menghilangkan rasa malas dan menumbuhkan semangat dalam bekerja seperti yang dirasakan oleh informan HL. Kemudian dengan sel-sel tubuh yang bekerja secara optimal, membuat puasa Senin dan Kamis dapat meningkatkan kinerja otak. Sehingga puasa Senin dan Kamis mempermudah mengerjakan skripsi seperti yang dirasakan oleh informan NS. Informan AK juga merasakan peningkatan kinerja otak dengan amalan puasa Senin dan Kamis dapat mempermudah menghafalkan Al-Qur’an dan mempermudah proses belajar.

Pengamalan puasa Senin dan Kamis yang membuat kondisi fisik para pengamal dapat melakukan tugas-tugasnya, tentunya mempengaruhi kondisi psikologis para pengamal. Dengan terealisasinya aktivitas sehari-hari dapat membuat kondisi mental para informan stabil atau menjadi sehat. Karena jika aktivitas sehari-hari informan terganggu, seperti informan AK yang mengalami kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an ketika tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Kemudian informan AU yang mengalami rasa malas untuk membersihkan kamar ketika tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Informan HL yang mengalami rasa malas untuk bekerja ketika tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis, dan informan NS yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi ketika tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Hal-hal tersebut yang kemudian membuat para informan merasa tertekan dan cemas. Sehingga dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat para informan atau pengamal terhindar dari gangguan-gangguan psikologis atau ketidakstabilan mental.

2) Unsur Terapeutik Restrukturisasi Kognitif

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, restrukturisasi berarti penataan kembali atau penyusunan ulang. Sedangkan kognitif berarti berlandaskan pada pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman. Restrukturisasi kognitif merupakan penataan kembali atau penyusunan ulang pemikiran dari pikiran irasional menjadi rasional, atau perubahan

pemikiran dari pikiran irasional yang negatif menjadi pikiran rasional yang positif. Pemikiran irasional adalah suatu pemikiran yang tidak masuk akal atau tidak benar menurut penalaran logika. Sedangkan pemikiran rasional adalah suatu pemikiran yang masuk akal dan dapat dinalar oleh logika. Sehingga restrukturisasi kognitif ditandai dengan munculnya pemikiran yang positif dan rasional menggantikan pemikiran irasional (Saifuddin, 2019).

Puasa Senin dan Kamis sebagai suatu praktik peribadatan dapat merubahan pemikiran irasional menjadi rasional seperti yang dialami oleh informan AK yaitu berhenti menyalahkan takdir yang diberikan oleh Allah SWT saat diberi ujian atau cobaan orang tua meninggal dunia dan sadar akan kehendak dan kuasa Alah SWT merupakan jalan terbaik yang Allah SWT takdirkan. Kemudian perubahan pemikiran berhenti menyalahkan orang tua yang sibuk bekerja dan memahami akan maksud dari kesibukan orang tua mencari nafkah dirasakan oleh informan AU. Perubahan pemikirin juga dialami oleh informan HL yaitu berhenti menyalahkan keputusan orang tua untuk bercerai dan memahami keputusan orang tuanya merupakan jalan terbaik untuk semau pihak keluarganya. Kemudian perubahan pemikiran irasional menjadi positif juga dirasakan oleh informan NS yaitu berhenti menyalahkan keadaan bahwa dirinya anak tunggal yang membuat orang tuanya *over protektif* terhadapnya dan sadar akan kasih sayang orang tuanya.

Perubahan pemikiran yang irasional menjadi rasional setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis ini terjadi karena para pengamal setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis merasa rohaninya lebih tertata dan karena dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat para pengamalnya untuk menjaga hati, pikiran dan perilakunya. Agar bisa memusnahkan sifat-sifat buruk dan perilaku-perilaku negatif. Sehingga yang muncul adalah pikiran yang positif dan akhlak yang baik. Oleh karena itu terjadinya proses restrukturisasi kognitif pada para pengamal puasa Senin dan Kamis. Proses restrukturisasi kognitif yang dialami oleh para pengamal juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Karena para pengamal menjadi berpikiran rasional dan positif, sehingga terhindar dari pikiran irasional yang dapat menyebabkan ketidakstabilan mental.

3) Unsur Terapeutik Penerimaan Diri dan Kepasrahan

Pada semua peribadatan, saat melaksanakan ibadah tentunya harus disertai dengan sikap kepasrahan. Hal ini dikarenakan ibadah merupakan momentum manusia untuk berserah diri kepada Tuhannya. Sikap kepasrahan dalam dunia psikologi selalu identik dengan sikap penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan daya seseorang dalam menerima dirinya sendiri baik kelebihannya maupun kekurangannya, yang akhirnya membuatnya dapat mengatasi suatu masalah yang datang tanpa menimbulkan gangguan-gangguan psikologi (Hurlock, 2006). Ketika seseorang mengalami sikap penerimaan diri maka akan

memunculkan sikap kepasrahan pula. Sikap kepasrahan atas segala sesuatu yang telah menjadi ketetapan dan ketentuan Allah SWT (Saifuddin, 2019).

Puasa Senin dan Kamis dapat membuat para pengamalnya merasakan sikap penerimaan diri dan juga kepasrahan. Seperti yang dirasakan oleh informan AK yang mengalami sikap menerima takdir Allah SWT dan menerima segala sesuatu yang diberikan Allah SWT seperti mata, hidung, telinga, mulut dan lainnya secara gratis yang dirasakan oleh informan AU. Dari penerimaan diri dan kepasrahan ini yang melahirkan sikap syukur. Syukur adalah sikap menyadari nikmat yang ia terima dan rasa terima kasih atas pemberian yang ia terima (Al-Ghazali, 2013). Sikap syukur merupakan salah satu media dalam meningkatkan kesehatan mental. Karena dengan sikap syukur dapat membuat seseorang tidak merasakan kekurangan atas hidupnya, sehingga selalu merasakan hal-hal yang positif yang akhirnya membuat mentalnya menjadi sehat. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hardianti et al., (2021) dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dengan kesehatan mental. Puasa Senin dan Kamis dapat menumbuhkan sikap kebersyukuran pada diri para pengamalnya seperti yang dialami oleh informan HL dan NS. Dengan amalan puasa Senin dan Kamis membuat mereka lebih bersyukur atas nikmat yang Allah SWT berikan kepada mereka.

Dari rasa penerimaan diri dan kepasrahan yang juga melahirkan sikap husnuzan. Husnuzan adalah sikap berbaik sangka atas segala sesuatu yang telah menjadi ketetapan Allah SWT. Dengan husnuzan akan melahirkan pola pikir yang positif yang menyebabkan menghilangnya gangguan-gangguan psikologis, seperti rasa tertekan dan kecemasan. Karena ketika seseorang berpikir negatif atau suuzan atau berprasangka buruk, akan menimbulkan rasa gelisan, cemas dan tidak tenang. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian terdahulu yaitu sikap husnuzan dapat menyababkan ketenangan dan terhindar dari gangguan-gangguan psikologi (Sylvia & Tasaufi, 2022).

Puasa Senin dan Kamis dapat membuat informan AK merasakan sikap husnuzan atau berbaik sangka dengan segala sesuatu yang Allah SWT berikan kepadanya. Sikap husnuzan muncul karena saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan akan berusaha untuk menjaga hati dan pikirannya agar tidak muncul sikap-sikap yang negatif sehingga informan akan berusaha untuk berpikir positif dan berbaik sangka dengan ketetapan Allah SWT. Sehingga ketika informan diberi suatu musibah atau cobaanoleh Allah SWT, informan merasa sesungguhnya Allah SWT memberikan suatu hikmah di balik cobaan tersebut. Hal tersebut yang akhirnya membuat informan mempercayai janji Allah SWT bahwa setelah diberi kesedihan pasti ada kesenangan setelahnya.

4) Unsur Terapeutik Pengendalian Diri

Puasa Senin dan Kamis sebagai praktik peribadatan, memiliki suatu identitas yaitu sebagai pengendalian hati, pikiran dan perilaku. Memusnahkan sikap-sikap negatif agar tidak muncul didalam hati dan perilaku-perilaku negatif yang dapat menimbulkan ketidakstabilan mental atau gangguan psikologis. Sikap pengendalian diri disebut juga sikap kontrolisasi diri. Kontrolisasi diri merupakan daya seseorang dalam mengelola emosi dan perilakunya agar terhindar dari tingkah laku impulsif. Ketika seseorang dapat mengotrol diri, emosi, nafsu, dan perilakunya, maka menyebabkan tidak akan berperilaku abnormal dan akhirnya akan rentan mengalami gangguan psikologis (Anshari, 1996). Puasa Senin dan Kamis sebagai sarana untuk kontrolisasi diri dari nafsu dan emosi juga dirasakan oleh informan AK. Informan AK dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis tidak hanya menahan perihal makan dan minum saja, tetapi juga perihal menahan nafsu dan emosi. Hal tersebut supaya tidak memunculkan sifat-sifat buruk dan perilaku-perilaku negatif yang dapat mengurangi pahala puasa bahkan membatalkannya. Selain menjaga nafsu dan emosi, puasa Senin dan Kamis juga sebagai kontrolisasi perilaku dalam menjaga perkataan dan perbuatan seperti yang dialami oleh informan AK, HL, dan NS. Puasa Senin dan Kamis membuat para informan menjaga perkataan dan perilaku mereka, seperti mengurangi intesitas bergibah, berbohong, dan berhenti bermain media sosial secara berlebih yang dirasa tidak terlalu bermanfaat.

Bentuk dari pengendalian diri juga melahirkan sikap sabar sesuai dengan apa yang dirasakan oleh informan AU. Sabar merupakan suatu sikap ketahanan dalam menghadapi masalah agar mampu mengatasi kesulitan hidup. Sikap sabar akan melahirkan sikap tenang, karena sabar akan membuat seseorang berhati-hati dan tidak terburu-buru dalam bertindak (Yusuf, 2010). Sikap sabar akan membuat seseorang berpikir dahulu sebelum mengambil sikap, sehingga terhindar dari kesalahan pemaknaan atas fenomena yang akhirnya akan menimbulkan perilaku abnormal dan ketidak stabilan mental. Hasil dari penelitian terdahulu juga mendukung adanya sikap sabar yang dapat mengantarkan pada kesehatan mental karena membuat seseorang menjadi individu yang sempurna dalam bertindak (Ernadewi & Rosdialena, 2019). Sikap sabar juga dirasakan oleh informan AU. Informan AU merasa lebih sabar setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Puasa Senin dan Kamis dapat membuat informan tidak mudah tersinggung dan tidak mudah merasa dendam dengan perkataan dan perbuatan orang lain yang tidak baik. Sehingga membuat informan tidak memilki sifat-sifat negatif di dalam hatinya.

Puasa Senin dan Kamis sebagai salah satu metode atau teknik psikoterapi karena mengandung keempat unsur-unsur terapeutik ibadah yang merupakan aspek-aspek kesehatan mental. Sehingga puasa Senin dan Kamis sebagai teknik psikoterapi mengandung unsur-unsur terapeutik yang menciptakan mental yang sehat. Kesehatan mental adalah kondisi

psikologis seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengelola pikiran dan juga emosi, mengembangkan potensi diri agar lebih produktif, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama (Yusuf, 2018). Orang yang sehat mentalnya memilki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri individu itu sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat disekitarnya dan terhindar dari ketidakstabilan mental atau gangguan-gangguan psikologis. Menurut Syamsul Yusuf (2018) karakteristik pribadi yang mentalnya sehat yaitu sebagai berikut:

1) Aspek Fisik

Aspek dari kesehatan mental yang pertama yaitu aspek fisik. Fisik merupakan keseluruhan dari tubuh manusia atau dari jasmani manusia. Mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki, yang tersusun atas sel, jaringan, organ, dan sistem organ. Sistem organ ini yang kemudian menyusun tubuh manusia (Jahri, 2012). Salah satu ciri-ciri orang yang mentalnya sehat itu memiliki fisik yang sehat dan tidak mudah sakit-sakitan (Yusuf, 2018). Dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat membuat tubuh para pengamalnya menjadi lebih sehat. Hal ini dikarenakan ketika para pengamal berpuasa, di sini artinya para pengamal berhenti memasukan makanan ke dalam tubuh. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh manusia akan melalui proses pencernaan dan metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh merupakan proses tubuh dalam mengolah makanan yang diterima dan

menjadikannya sebagai energi untuk membuat sel-sel di dalam tubuh bekerja secara optimal (Jahri, 2012).

Pada saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan membuat sistem metabolisme dalam tubuh bekeja dengan baik dan teratur. Sehingga sel-sel didalam tubuh juga bekerja dengan optimal. Namun ketika seseorang tidak berpuasa, ia malah akan banyak makan dan minum untuk memenuhi nafsunya. Sehingga membuat kekenyangan dan menghambat sistem-sitem tubuh dalam bekerja, terutama pada alat pencernaan seperti lambung. Oleh karena itu puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi penyakit yang diderita oleh para pengamal karena saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis sel-sel di dalam tubuh bekerja secara optimal dan memperbaiki sel-sel yang rusak atau mengganti sel-sel yang mati. Sehingga dengan puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi penyakit maag, asam lambung dan tipes seperti yang dirasakan oleh informan NS, HL dan AK.

2) Psikis

Aspek kesehatan mental yang kedua yaitu aspek psikis. Psikis merupakan kondisi kejiwaan dari diri seseorang. Kondisi kejiwaan ini jika mengalami gangguan psikolog akan merasakan kegelisahan, kecemasan, tekanan, dll. Jika kondisi kejiwaan merasakan kebagahagian dan kesejahteraan itu berarti kondisi mentalyang sehat. Karakteristik pribadi yang mentalnya sehat itu terhindar dari gangguan-gangguan

psikologis, memiliki respon emosional yang wajar, respek terhadap diri sendiri dan orang lain, dan mempu berfikis realistis (Yusuf, 2018).

Puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi gangguan-gangguan psikologis. Seperti kecemasan yang dialami oleh informan AU. Informan AU memiliki gangguan kecemas yang dimana informan takut dengan pendapat orang lain tentang dirinya. Puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi gangguan kecemasan informan AU karena dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis para pengamal menjadi menjaga hati dan pikirannya untuk tidak bersuuzan atau mengotori hati dan pikiran agar tidak hilang palaha puasanya. Sehingga membuat para pengamalnya menjadi berpikir positif, yang kemudian dari pikiran positif tersebut menghilangkan rasa cemas pada informan AU. Dengan berpikir positif juga membuat informan AK selalu husnuzaan kepada Allah SWT yang akhirnya dapat menciptakan ketenang hati dan pikiran.

3) Sosial

Aspek kesehatan mental yang ketiga yaitu aspek sosial. Sosial adalah suatu interaksi yang terjalin antara seseorang dengan lingkungan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-harinya (Dalyono, 2005). Lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesehan mental seseorang, karena ciri-ciri orang yang memiliki mental yang sehat itu mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, memiliki empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain, bersifat toleran dan senang memberikan pertolongan kepada orang lain (Yusuf, 2018).

Puasa Senin dan Kamis memiliki pengaruh terhadap kondisi sosial para pengamalnya. Dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis dapat mempererat suatu hubungan dengan lingkungan sekitar. Seperti yang dialami oleh informan AK, AU dan HL. Puasa Senin dan Kamis membuat informan AK merasa lebih akrab dan mempererat tali persaudaraan dengan teman-teman satu pondok. Hal ini dikarenakan, karena ketika informan AK mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan terjalin interaksi dengan sahur dan berbuka puasa bersama-sama dengan teman-teman yang ikut mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Bahkan informan AK dan teman-temannya akan saling mengingatkan sahur dengan saling membangunkan, siapa yang bangun tidur lebih awal akan membangunkan yang lainnya.

Puasa Senin dan Kamis juga membuat informan AU dan HL merasa lebih dekat dengan orang tua. Pasalnya hubungan antara informan AU dan HL dengan orang tuanya sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis renggang. Tetapi karena menjalankan sahur dan buka bersama, membuat hubungan antara informan AU dan HL menjadi lebih dekat dan akrab. Selain mempererat hubungan, puasa Senin dan Kamis juga sebagai sarana dalam berbagi rezeki kepada orang lain. Seperti yang dialamioleh informan AK, ketika sedang mengamalkan puasa Senin dan Kamis informan AK akan membeli makanan lebih untuk dibagikan kepada teman-teman satu pondoknya. Hal tersebut juga mempererat tali persaudaraan informan AK dengan teman-teman satu pondoknya. Dan

dengan terjalinnya keakraban akan membuat para informan merasakan ketenangan karena interaksi yang terjalin dengan lingkungan sosialnya terjalin harmonis. Sehingga tidak ada konflik yang muncul yang dapat menjadi gangguan psikologis.

4) Aspek Religius

Aspek kesehatan mental yang terakhir yaitu aspek religius. Religius adalah suatu keadaan diri yang mempercayai dan memegang erat ajaran agama sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT (Jalaluddin, 2008). Ciri-ciri orang yang sehat mentalnya yaitu memiliki iman kepada Tuhan yang dirinya sembah, mampu untuk taat menjalankan segala ajaran-Nya, dan memiliki akhlak yang mulia seperti jujur, syukur, sabar dan iklas dalam beramal (Yusuf, 2018).

Ketika mengamalkan puasa Senin dan Kamis akan melahirkan sikap-sikap positif dan religiositas. Hal ini karena saat mengamalkan puasa Senin dan Kamis, para pengamal menjaga emosinya dan nafsunya sehingga membuat para pengamal lebih sabar. Selain sabar, dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis juga menumbuhkan sikap syukur, seperti yang dirasakan oleh informan HL dan NS yang merasa lebih bersyukur setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

Puasa Senin dan Kamis juga sebagai metode muhasabah diri. Muhasabah diri adalah proses intropeksi atau mawas diri untuk merenungkan segala tindakannya dalam upaya agar berbenah diri (Rajab, 2012). Puasa merupakan momen terbaik untuk bermuhasabah

diri. Hal ini dikarenakan menurut Mirza Javad (2003), ketika seseorang berpuasa perutnya dalam kondisi tetap lapar, maka pikirannya akan mencapai puncak tertinggi sehingga menjadikan perenungannya semakin kuat. Puasa yang paling ideal adalah puasa pikiran, dimana sejatinya pikiran diberikan kepada umat manusia untuk merenungkan kuasa Allah SWT. Dengan berpuasa sejatinya membuat para pengamalnya hanya memikirkan Allah SWT sehingga membuat para pengamalnya berupaya untuk berbenah diri. Kemudian akan meningkatkan ketaatan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, seperti yang dialami oleh informan AU. Informan merasa badan menjadi ringan untuk menjalankan ibadah. Sehingga dirinya rajin menjalankan ibadah baik ibadah wajaib dan ibadah sunah. Sehingga puasa Senindan Kamis dapat menjadikan pribadi seseorang lebih taat dan bertaqawa kepada Allah SWT.

Terdapat aspek lain yang dirasakan oleh para pengamal puasa Senin dan Kamis tetapi tidak merupakan bagian dari pada unsur terapeutik ibadah dan aspek kesehatan mental, yaitu aspek mekanisme pembiasaan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pembiasaan diri adalah suatu pola kegiatan yang dilakukan secara berulang. Pembiasaan diri atau bisa disebut juga konsistensi. Dalam islam, pembiasaan lebih dikenal dengan istilah istiqamah. Saat seseorang mengamalkan suatu praktik peribadatan akan merasakan dampak positif baginya yang

kemudian akan membuatnya ingin menjaga konsistensinya agar dapat merasakan dampak positifnya semakin besar (Bakri & Saifuddin, 2019).

Puasa Senin dan Kamis menjadi amalan yang istiqamah atau konsisten bagi para informan karena diniatkan denagn niat yang kuat untuk dapat mengamalkan selama 7-9 tahun, seperti yang disampaikan informan AK, AU, HL, dan NS. Puasa Senin dan Kamis telah menjadi mekanisme pembiasaan diri bagi para pengamal. Para pengamal merasa tidak nyaman dan tidak tenang ketika tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Hal ini disebabkan puasa Senin dan Kamis yang setelah diamalkan dapat membuat badan menjadi sehat, hati dan pikiran menjadi tengan, kemudian juga menjadi dekat dengan Allah SWT. Walaupun amalan puasa Senin dan Kamis hanya ibadah sunnah bukan merupakan ibadah wajib. Sehingga ketika tidak diamalkan tidak membuat informan berdosa. Akan tetapi ketika para pengamal tidak mengamalkan puasa Senin dan Kamis merasa hatinya menjadi tidak tenang dan tidak nyaman.

2. Proses Tercapainya Kesehatan Mental Para Pengamal Puasa Senin dan Kamis

Para pengamal atau para informan pada penelitian ini telah mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7-9 tahun dan selama kurun waktu tersebut telah terjadi proses tercapainya kesehatan mental pada para pengamal puasa Senin dan Kamis. Proses tercapainya kesehatan mental dengan amalan puasa Senin dan Kamis, peneliti cabangkan menjadi dua alur

proses dari alur fisik dan psikis. Kedua proses tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

Alur yang pertama dari alur fisik yaitu sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis para informan memiliki riwayat penyakit yang sering kambuh yaitu riwayat penyakit tipes, asam lambung dan maag. Kemudian para informan mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Dengan berpuasa membuat para informan tidak makan secara berlebihan sehingga akan membuat sistem metabolisme dalam tubuh bekeja dengan baik dan teratur, karena tubuh memiliki waktu yang cukup untuk melakukan proses pencernaan dan metabolisme tubuh yang akhirnya membuat sel-sel didalam tubuh dapat bekerja secara optimal dan memperbaiki sel-sel yang rusak atau mengganti sel-sel yang mati. Sel-sel tersebut beregenerasi mengganti sel-sel dan jaringan-jaringan yang rusak karena riwayat penyakit (Jahri, 2012). Oleh karena itu puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi penyakit yang diderita oleh para informan. Dengan puasa Senin dan Kamis dapat mengatasi penyakit maag, asam lambung dan tipes.

Ketika seseorang tidak berpuasa, ia akan banyak makan dan minum. Kemudian menyebabkan kekenyangan yang akan menghambat sistem-sitem di dalam tubuh dalam bekerja, lalu akan memunculkan rasa malas (Jahri, 2012). Oleh sebab itu puasa Senin dan Kamis dapat menghilangkan rasa malas dan membuat badan menjadi lebih ringan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat meningkatkan kinerja otak. Sehingga puasa Senin dan Kamis dapat mempermudah mengerjakan skripsi, mempermudah

menghafalkan Al-Qur'an dan mempermudah proses belajar. Pengamalan puasa Senin dan Kamis membuat kondisi fisik para pengamal dapat melakukan tugas-tugasnya ini mempengaruhi kondisi psikologis para pengamal, dengan terealisasinya aktivitas sehari-hari dapat membuat kondisi mental para informan stabil atau menjadi sehat. Karena jika aktivitas sehari-hari informan terganggu, akan menyebabkan para informan merasa tertekan dan cemas. Sehingga dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat para informan atau pengamal terhindar dari gangguan-gangguan psikologis atau ketidakstabilan mental.

Alur kedua yaitu alur psikis. Gambaran proses pada alur ini yaitu sebelum mengamalkan puasa Senin dan Kamis para informan mengalami kesalahan dalam pemaknaan suatu fenomena yang kemudian menjadi pikiran irasioanal, hal ini yang kemudian membuat hubungan antara para informan dengan orang tuanya menjadi renggang dan tidak harmonis. Kemudian para informan mengamalkan puasa Senin dan Kamis. Saat mengamalkan ibadah puasa Senin dan Kamis, para informan atau pengamal akan menjaga amalan puasa Senin dan Kamis. Seperti menjaga hati, pikiran dan perilakunya agar tidak memunculkan sikap-sikap negatif yang dapat mengurangi pahala puasa. Sehingga membuat para informan untuk kontrolisasi diri dari nafsu dan emosi, dan menjaga perkataan dan perilaku, seperti mengurangi intesitas bergibah, berbohong, dan berhenti bermain media sosial secara berlebih yang dirasa tidak terlalu bermanfaat. Kontrolisasi diri merupakan daya seseorang dalam mengelola emosi dan

perilakunya agar terhindar dari tingkah laku impulsif. Ketika seseorang dapat mengotrol diri, emosi, nafsu, dan perilakunya, maka menyebabkan tidak akan berperilaku abnormal dan akhirnya akan rentan mengalami gangguan psikologis (Anshari, 1996).

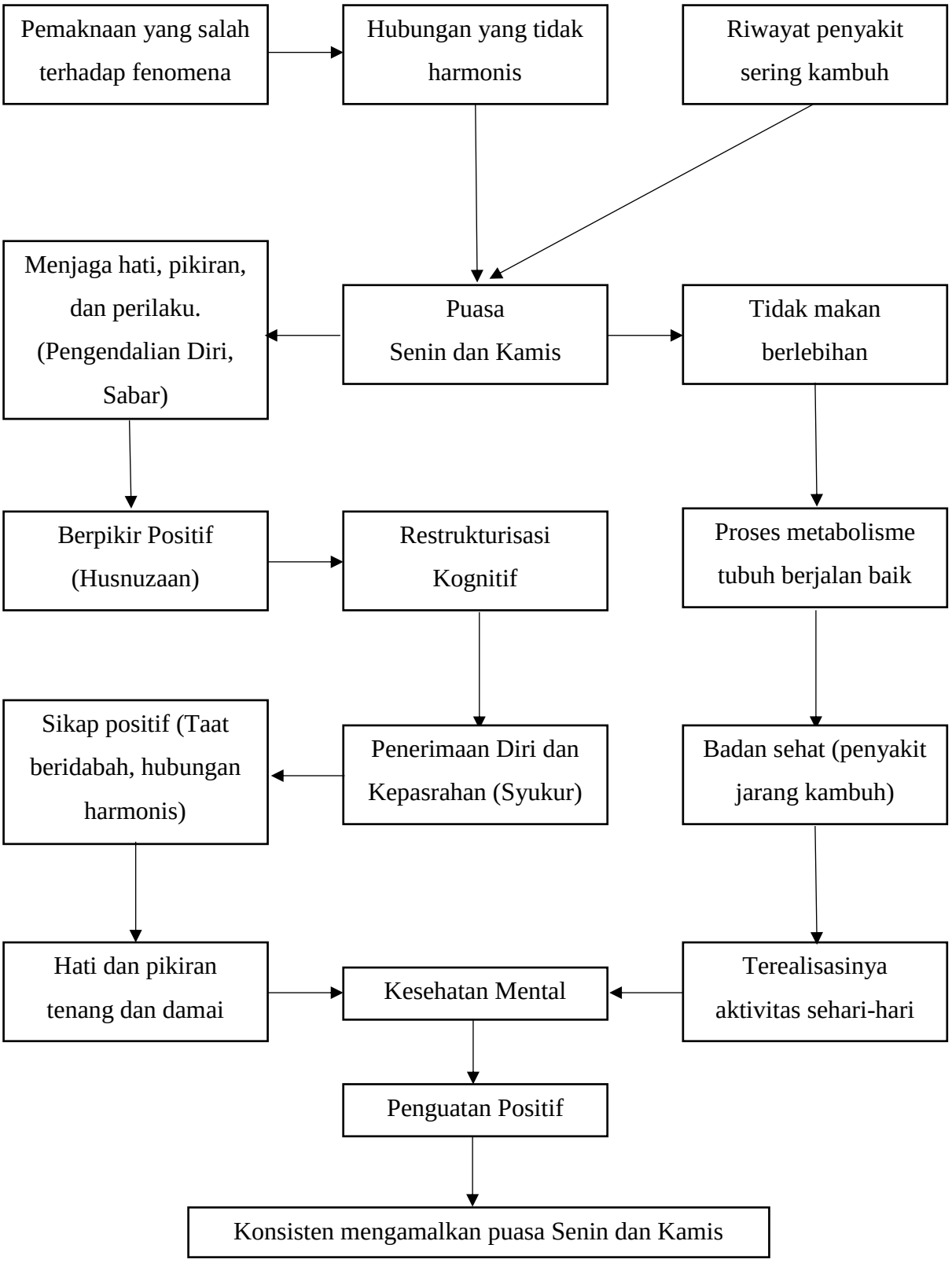
Proses pengendalian tersebut akan memunculkan pola pikir positif yang juga menyebabkan para informan mengalami restrukturisasi kognitif atau perubahan pemikiran dari pikiran irasional yang negatif menjadi pikiran rasional yang positif. Restrukturisasi kognitif merupakan penataan kembali atau penyusunan ulang pemikiran dari pikiran irasional menjadi rasional, atau perubahan pemikiran dari pikiran irasional yang negatif menjadi pikiran rasional yang positif. Pemikiran irasional adalah suatu pemikiran yang tidak masuk akal atau tidak benar menurut penalaran logika. Sedangkan pemikiran rasional adalah suatu pemikiran yang masuk akal dan dapat dinalar oleh logika. Sehingga restrukturisasi kognitif ditandai dengan munculnya pemikiran yang positif dan rasional menggantikan pemikiran irasional (Saifuddin, 2019). Sehingga mereka mengalami perubahan pemikirin yaitu berhenti menyalahkan takdir yang diberikan oleh Allah SWT saat diberi ujian atau cobaan orang tua meninggal dunia dan sadar akan kehendak dan kuasa Alah SWT merupakan jalan terbaik yang Allah SWT takdirkan. Kemudian perubahan pemikiran berhenti menyalahkan orang tua yang sibuk bekerja dan memahami akan maksud dari kesibukan orang tua mencari nafkah. Perubahan pemikirin berhenti menyalahkan keputusan orang tua untuk bercerai dan memahami keputusan orang tuanya

merupakan jalan terbaik untuk semau pihak keluarganya. Kemudian berhenti menyalahkan keadaan bahwa dirinya anak tunggal yang membuat orang tuanya *over protektif* terhadapnya dan sadar akan kasih sayang orang tuanya.

Dari proses restrukturisasi tersebut yang kemudian membuat para informan menerima takdir dan ketentuan Allah SWT dan melahirkan rasa kepasrahan kepada Allah SWT. Sikap kepasrahan dalam dunia psikologi selalu identik dengan sikap penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan daya seseorang dalam menerima dirinya sendiri baik kelebihannya maupun kekurangannya, yang akhirnya membuatnya dapat mengatasi suatu masalah yang datang tanpa menimbulkan gangguan-gangguan psikologi (Hurlock, 2006). Dari sikap penerimaan diri dan kepasrahan akan melahirkan sikap-sikap positif dan religiositas. Seperti sikap sabar, sikap syukur, dan sikap muhasabah diri. Sehingga membuat para pengamal berupaya untuk berbenah diri yang akan meningkatkan ketaatan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Dari ketaatan dan ketaqwaan tersebut yang akhirnya menciptakan ketenangan hati dan pikiran. Di sini artinya para pengamal mencapai kesehatan mental. Dengan tercapainya kesehatan mental ini membuat para pengamal atau informan merasakan banyak dampak positif sehingga membuat para pengamal atau informan mengamalkan puasa Senin dan Kamis secara konsisten atau istikamah, karena ibadah puasa senin dan kamis menjadi pembiasaan diri. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pembiasaan diri adalah suatu pola kegiatan yang dilakukan secara berulang.

Pembiasaan diri atau bisa disebut juga konsistensi. Dalam islam, pembiasaan lebih dikenal dengan istilah istiqamah. Saat seseorang mengamalkan suatu praktik peribadatan akan merasakan dampak positif baginya yang kemudian akan membuatnya ingin menjaga konsistensinya agar dapat merasakan dampak positifnya semakin besar (Bakri & Saifuddin, 2019). Sehingga puasa Senin dan Kamis telah menjadi mekanisme pembiasaan diri bagi para pengamal.

Bagan 6. Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Puasa Senin dan Kamis merupakan puasa sunah yang dikerjakan dua hari dalam seminggu, yaitu pada hari Senin dan hari Kamis. Puasa Senin dan Kamis dapat membuat para pengamalnya merasakan kesehatan mental karena puasa Senin dan Kamis mengandung unsur terapeutik ibadah yaitu pergerakan fisik, restrukturisasi kognitif, penerimaan diri, dan pengendalian diri yang kemudian bagian dari aspek Kesehatan mental yaitu, aspek fisik, psikis, sosial dan religius. Proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis yaitu dengan dua alur proses yaitu alur fisik dan alur psikis.

Proses pada alur fisik yaitu dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat para pengamalnya tidak makan berlebih, sehingga membuat sistem pencernaan dan metabolisme tubuh bekerja secara baik dan teratur. Kemudian membuat sel-sel beregenerasi menggantikan sel-sel yang rusak atau mati, sehingga membuat tubuh menjadi sehat, tidak mudah sakit-sakitan dan dapat melakukan fungsi-fungsinya dengan baik. Proses dengan alur psikis yaitu dengan mengamalkan puasa Senin dan Kamis membuat para pengamalnya menjaga hati, pikiran dan perilaku. Agar tidak muncul sikap-sikap negatif yang dapat mengurangi pahala puasa. Sehingga membuat para pengamal berpikir positif dan mengalami proses restrukturisasi kognitif atau perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional yang akhirnya memunculkan sikap penerimaan diri dan kepasrahan atas segala sesuatu yang Allah SWT berikan. Kemudian

akan memunculkan pula sikap-sikap positif yang menyebabkan para pengamal puasa Senin dan Kamis merasakan ketenangan hati dan pikiran. Pada titik inilah para pengamal mencapai kesehatan mental.

Dari proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis, ditemukan bahwa aspek mekanisme pembiasaan memiliki peran dalam tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis. Para pengamal setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis mencapai kesehatan mental sehingga membuat para pengamal mengamalkan puasa Senin dan Kamis secara konsisten dan istiqamah.

B. Saran

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang menggunakan informan laki-laki supaya dapat membandingkan proses tercapainya kesehatan mental dengan amalan puasa Senin dan Kamis dari pengamal laki-laki agar muncul keunikan dalam penelitian selanjutnya. Kemudian untuk informan penelitian, diharapkan dapat istiqamah dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis dan selalu mencapai mental yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, (terj. Ba'adillah). (2013). *Ihya' 'Ulumiddin*. Jakarta Selatan: Republika.

Anshari, H. M. H. (1996). *Kamus Psychologi*. Surabaya: Usaha Nasional.

Aslam, N., & M. Illyah. (2018). Role of Self-Compassionin the Relationship Between Rumination and Depression among Geriatrics Population. *Pakistan Journalof Madical Research*, *74*, 99–104.

Bakri, S. (2020). *Akhlak Tasawuf : Dimensi Spritual dalam Kesejahteraan Islam*. Kartasura: Efudepress.

Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing : Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Bakri, S., & Wahyudi, A. (2021). *Quantum Sufi : Transformasi Diri dengan Energi Ilahi*. Bandung: Nusa Media.

Dalyono. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Chusna, N. A. (2017). *Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Ponpres Modern Bina Insani Susukan Semarang*. Institut Agama Islam Negeri Salatiga.

Creswell, J. W. (terj. A. F. . (2009). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Daradjat, Z. (1975). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung.

Elizabeth B. Hurlock terj Istiwidayanti, S. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Ernadewi, & Rosdialena. (2019). Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, *3*(1), 45–65.

Hardianti, R., Erika, & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, *11*(2).

Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta Selatan: Sakemba Humanika.

Hilda, L. (2014). Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. *Jurnal Hikmah*, *01*, 53–62.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Jahri, A. (2012). *Shaum Chemistry*. Jakarta: Amzah.

Jalaluddin. (2008). *Psikologi Agama Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Pskologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Jamaluddin, H. (1989). *Aspek Pendidikan dalam Ibadah Puasa dan Perannya Terhadap Pembinaan Kesehatan Mental*. IAIN Alauddin Parepare.

Javad, M. (2003). *Puasa Ramadhan*. Bandung: Pustaka Hidayah.

Kartono, K. (1980). *Mental Hygiene*. Bandung: CV Mandar Maju.

Kartono, K. (2009). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: CV Mandar Maju.

Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, *8*(2), 51–66. Retrieved from https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/download/2069/2586

Lally, P., Jaarsveld, C. H. M. V., & Wardle, H. W. W. P. and J. (2009). How are habits formed: Modeling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psichology*.

Maisaroh, S. (2019). *Puasa Senin Kamis Sebagia Kontrol Diri Santri Kelas XI Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Al-Madinah Boyolali*. Institut Agama Islam Negeri Surakta.

Masitah, U. (2014). *Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas IX Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta*.

Moleong, L. J. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. California: Thousand Oaks.

Munawwaroh, R. B. (2019). *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stress antara Laki-laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.

Nursari, I. N. (2018). *Pengaruh Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Terhadap*

Kesehatan Mental Santri di Madrasah Aliyah Ponpres Darul Qur'an Kabupaten Kampar. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Nursari, I. N. (2020). *Hubungan Kebiasaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional dan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar*.

Prasanti, D. (2017). Makna Puasa Sebagai Komunikasi Teraupetik Islam dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental. *PENAMAS (Jurnal Penelitian Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 30 No. 3*, 299–312.

Pribadi, S. (1981). *Menuju Keluarga Bijaksana*. Bandung: Yayasan Sekolah Istri Bijaksana.

Rahayu, D. A. (2019). *Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja Di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawi, 3, No 1*, 89–106.

Rajab, K. (2012). *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

Renitha, A. (2019). *Urgensitas Pembiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam Pembentukan Karakter Islami Siswa di SMP IT Luqmanul Hakim Aceh Besar*.

Rohmah, N. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT).

Rosita, C. H. (2009). *Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Rosyidin. (2011). *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs. Al-Khairiyahb Kedoya Selatan Jakarta Barat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Kaplan & Sadock: Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Penerbit Buku Kedokteran.

Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.

Santina. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta. Retrieved from Kanisius

Sismono, H. M. (2010). *Puasa pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*. Jakarta: Republika.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sylvia, R., & Tasaufi, M. N. F. (2022). Konsep Huznusaan Bagi Kesehatan ental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *4*(1), 39–46.

Umaroh, A. N. (2017). *Materi Puasa dalam Kitab Sharh Riyad Al-Badi'ah dan Relevansinya dengan Kesetan Mental*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf, U. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, dan Hasil Penelitian)*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.

Zaenudin, J. (2018). *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

VERBATIM WAWANCARA

Kode : IU-I(1)-AK-W1

Informan 1

Nama : AK

Hari, tanggal : Selasa, 7 Desember 2021

Waktu : 15.30 - 16.30 WIB

Durasi : 60 menit

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta

Wawancara : Ke-1

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Sebelumnya nama panjangnya mbak siapa *nggeh*?
	Itee	AK.
	Iter	Mbak asalnya dari mana?
	Itee	Ngawi mbak.
5	Iter	Dari jurusan apa dan semester berapa mbak?
	Itee	Saya dari jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, semester 5.
	Iter	Sekarang berarti umur berapa mbak?
	Itee	22 tahun mbak.
	Iter	Mbak di Kartasura ngekos atau mondok mbak?
10	Itee	Saya mondok mbak.
	Iter	Mondok dimana?
	Itee	Pondok A.
	Iter	Pondok A itu dimana ya mbak?
	Itee	Kartasura mbak.
15	Iter	Itu santri khusus cewek atau ada cowoknya mbak?
	Itee	Ada cowoknya mbak.
	Iter	Ada sekitar berapa santri dipondok A mbak?
	Itee	Yang putri 36-an mbak, kalau putra 15-an.
20	Iter	Mbak sudah mengamalkan puasa Senin Kamis berapa lama *nggeh*?
	Itee	Sejak sekolah MAN.
	Iter	Dampaknya sendiri buat mbak selama mengamalkan seperti apa?
25	Itee	Dampaknya yang pertama dari segi kesehatan itu pasti tubuh terasa enteng, enak, sehat, dari segi mental itu saya merasa tenang, senang dan tentram.

	Iter	Kalau secara mental mbak merasakan tenang, senang dan tentram berarti mbak merasa sehat secara mental dikarenakan puasa Senin Kamis?
30	Itee	Iya mbak alhamdulilah, mungkin bisa dikatakan lewat perantara puasa Senin Kamis mental saya malah tambah sehat.
	Iter	Mbak apakah dengan berpuasa Senin Kamis itu dapat mengontrol emosi enggak?
35	Itee	Bisa mbak kalau saya puasa pas masih kecil mungkin cuma untuk menggugurkan kewajiban, kalau sudah besar seperti ini puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan diri dari segala sesuatu yang dapat mengurangi pahala puasa seperti gibah, bohong, gampang emosi, menahan pandangan kepada lawan jenis, dll.
40	Iter	Kalau dampak puasa Senin Kamis bagi kehidupan sosial mbak gimana mbak?
	Itee	Bisa lebih akrab sama temen-temen mbak, soalnya kita kalau ada yang bangun awal bisa bangunin temennya, terus nanti bisa buka bersama-sama juga mbak. Bisa mempererat tali persaudaraan antar temen sepondok mbak.
45	Iter	Oke mbak terimakasih banyak ya mbak, mungkin kiranya cukup sekian dulu karena udah sore. Nanti dilanjut pertemuan yang akan datang. Terimakasih ya mbak atas informasi dan waktunya.
	Itee	Iya mbak sama-sama.

Kode : IU-I(1)-AK-W2

Informan 1

Nama : AK

Hari, tanggal : Senin, 18 April 2022

Waktu : 13.00 - 15.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura, Surakarta

Wawancara : Ke-2

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Mbak sudah berapa lama mengamalkan puasa Senin Kamis?

	Itee	Kalau ngamalin puasa Senin Kamis itu kan saya mondok pertama kali pas SMA mbak. Nah itu saya mulai ngamalin puasa Senin Kamis itu sejak SMA kelas 1.
5	Iter	Berarti udah berapa tahun ya mbak? Sekarang semester 6 ya?
	Itee	Tapi sebenarnya saya gap year 1 tahun sih mbak.
	Iter	Oalah berarti harusnya angkatan saya ya? Lulusan 2018 berarti ya?
	Itee	Iya mbak.
	Iter	Berarti sudah sekitar 7 tahunan ada ya?
10	Itee	Iya mbak 7 tahun lebih.
	Iter	Apa sih alasan dulu pertama ngamalin puasa Senin Kamis?
15	Itee	Kalau anak dipondok itu kan disuruh tirakat kan. Terus tirakatnya anak pondok kan macem-macem kan mbak, nah salah satunya kan puasa. Menurut saya puasa yang paling enggak begitu berat dilakukan itu puasa Senin Kamis mbak.
	Iter	Kenapa ringan mbak?
	Itee	Kalau menurut saya sih kenapa ringan ya karena dilakukan 2 hari aja dalam seminggu jadi secara lahir enggak berat gitu sih mbak.
	Iter	Terus dalam 7 tahun ini gimana sih caranya biar konsisten?
20	Itee	Biar konsisten itu berarti pertama harus niat dulu mbak. Kan kalau kita udah niat bener-bener puasa Senin Kamis ya nanti pasti kedepannya pasti enak. Yang agak berat memang ketika di saat datang bulan pasti kan enggak puasa, lah terus mau memulainya lagi itu agak-agak beratnya disitu. Tapi kalau udah puasa terus nanti enteng terus.
25	Iter	Kalau habis halangan itu biasanya muncul rasa malas enggak mbak pas mau ngamalin kembali? Terus gimana cara mengatasinya?
30		Aku inget lagi ke niat awal. Niatnya kan mau tirakat, mau puasa, jadi harus diperbaiki niatnya dulu. Terus sama itu si mbak sama inget dawuhnya pak kyai kan, kalau seseorang mau menuntut ilmu itu biar ilmunya tambah berkah itu ditirakati, lah salah satunya puasa. Karena saya inget dawuhnya kyai jadi saya semangat lagi.
	Iter	Terus menurut mbak dampaknya sendiri telah mengamalkan puasa Senin Kamis apa si mbak?
35 40	Itee	Kalau dari segi fisik ya mbak, mungkin tubuhnya jadi lebih sehat, lebih enteng juga, terus tidak mudah sakit-sakitan. Dulu kan pas saya awal mondok kan sakit sakitan ya mbak, terus sama bu kyai disarankan buat puasa Senin Kamis itu juga. Makanya terus saya juga ngamalin puasa Senin Kamis itu. Kalau dari segi non-fisik itu tenang si mbak, pikiran kita jadi lebih tenang, hati kita lebih tenang juga, terus kayak

		kita tuh kalau mau belajar itu pelajaran jadi mudah masuk gitu mbak.
	Iter	Jadi lebih membuat otak mudah mencerna pelajaran gitu ya mbak?
	Itee	Iya mbak otak lebih mudah dan cepat untuk mencerna gitu.
45	Iter	Tadi mbak bilang awal mondok sakit-sakitan, memang mbak pernah sakit apa ya mbak?
	Itee	Dulu saya sering sakit tipes mbak, jadi sering pulang ke rumah. Karena sering kumat juga akhirnya bu kyai menyarankan kalau coba puasa Senin Kamis, siapa tahu nanti bisa sembuh. Alhamdulillah sampai sekarang paling kumatnya cuma satu dua kali saja.
50	Iter	Jadi menurut mbak karena mbak mengamalkan puasa Senin Kamis bisa membuat sakit tipesnya jadi jarang kambuh ya?
	Itee	Iya mbak jadi jarang kambuh.
	Iter	Terus menurut mbak ada perbedaan enggak setelah mengamalkan puasa Senin Kamis ketika melakukan aktifitas sehari-hari?
55 60	Itee	Iya ada sih mbak, setelah ngamalin puasa Senin Kamis badan jadi lebih enteng buat aktifitas gitu mbak. Terus kayak kalau lagi enggak puasa kalau mau ngelakuin sesuatu kayak agak berat gitu loh mbak kayak agak males. Tapi kalau lagi puasa jadi enteng semua, ibaratnya kayak pas menghafal saat puasa sama enggak puasa itu beda. Kalau saat puasa itu kayak menghafal itu lebih cepet masuk, tapi kalau pas enggak puasa itu kan otomatis perut kenyang itu jadi lebih agak susah menghafal juga.
65	Iter	Kalau yang paling umum diketahui oleh kebanyakan orang kan dampak dari puasa itu kan untuk mengontrol emosi, lah kalau menurut pendapatnya mbak itu seperti apa?
70 75	Itee	Kalau enggak puasa itu pas liat sesuatu yang enggak sesuai sama kita di hati itu pasti *grundel* gitu loh mbak. Tapi kalau lagi puasa kita terus sadar gini, ohh ya lagi puasa jadi hatinya emosinya harus dijaga harus dikontrol lagi gitu. Jadi kalau selama ngamalin puasa ini, hati itu kaya ibadaratnya dikasih ati yang *jembar* gitu loh mbak. Kalau liat sesuatu yang enggak *sreg* sama kita tuh ya udah biasa aja gitu, jadi enggak terlalu dipermasalahkan, enggak jadi pikiran. Terus enggak gampang *suudzon* sama orang yang berbuat mungkin enggak terlalu baik untuk dipandang sama orang lain gitu, kita biasa saja. Jadi hatinya enggak gampang grundel gitu, enggak baperan, enggak mudah tersinggung gitu mbak.
	Iter	Mbak itu tipe orang yang seperti apa sih mbak? Sukanya *overthingking* atau orang yang kalau ada sesuatu *positif thingking* atau *slow* aja deh, santai aja?

80 85 90	Itee	Dulu si sebelum ngamalin puasa Senin Kamis *overthingking* mbak, tapi setelah digembleng sama puasa Senin Kamis sekarang udah *los* gitu loh mbak, biasa aja gitu. Karena gini mbak di pondok ku ini kan *basic* tasawuf ya mbak, jadi pak kyai juga setiap harinya gembleng sama mujahadah juga terus dikasih wejangan-wejangan gitu. Jadi gimana ya kita disuruh untuk membersihkan hati, nah salah satu cara buat membersihkan hati kan puasa. *Nah* puasa kan enggak cuma menahan makan dan minum tapi menahan nafsu sama menahan ibaratnya kayak sifat-sifat buruk kita itu biar nggak muncul di hati kita gitu loh mbak, meskipun nafsu kan nggak bisa mati ya mbak tapi seenggaknya kita bisa mengontrol nafsu itu lewat puasa.
	Iter	Mbak kalau boleh saya tahu apa sih prinsip atau wejangan yang mbak pegang?
95 100	Itee	Gini mbak setiap perbuatan yang kita lakukan misal dari hal-hal yang kecil ya, kayak misalkan kita kalau di pondok disuruh piket, kayak piket ndalemnya pak kyai, kayak nyapu halaman itu diniatin buat bersihin ati, kan kita bersihin kotoran-kotoran ya mbak nah ibaratnya kita diniati buat bersihin kotoran hati kayak gitu. Terus apabila kita melihat sesuatu yang mungkin kurang baik yang dilakukan oleh orang lain, itu kita enggak boleh langsung suudzon, kita kembalikan kepada Allah SWT. Orang-orang yang melukakan seperti itu, itu tuh juga kehendaknya Allah. Nah mungkin itu bisa mengetes hati kita, apakah hati kita langsung suudzon atau kita tuh tetep husnuzan sama orang itu kayak gitu.
105	Iter	Terus kalau lagi ngamalin puasa Senin Kamis apakah mbak juga muncul rasa ingin mengamalkan amalan-amalan yang lain enggak mbak?
110	Itee	Kalau pas puasa Senin Kamis mungkin itu sih mbak lebih memperbanyak amaliyah-amaliyah, misalnya wiridan, terus nderesnya lebih dibanyakin lagi. Terus nanti ya sedekah kecil-kecilan ke temen-temen kamar kayak gitu sih mbak.
	Iter	Kalau sedekah kecil-kecilan itu coontoknya gimana mbak?
	Itee	Misalnya saya nanti beli makanan, misalnya pentol gitu ya mbak, saya beli Rp 20.000 lah nanti bisa dibagikan ke kamar kamar yang lainnya gitu mbak.
115	Iter	Mbak kan mondok, lah itu ada berapa santri di pondok mbak?
	Itee	Kalau sekarang yang perempuan kan sekitar kurang lebih sekitar 40-an kan mbak, tapi kan itu bangunannya kan beda-beda. Kalau di kamar saya itu ada 5 kamar, jadi totalnya ada 15 orang yang seatap sama saya mbak. Tapi yang lainnya

120		itu di bangunan yang lain gitu, tapi masih deket satu lingkup juga.
	Iter	Satu kamarnya ada berapa orang mbak?
	Itee	Tergantung sih mbak, kalau kamarnya gede ya bisa 7 bisa 6 tapi kalau kamar saya kan kecil jadi 3 orang.
125	Iter	Terus ini kan mbak mondok ya, kan otomatis hidup dengan orang-orang yang baru kenal dari berbagai daerah yang notabenya memiliki kultur dan kebiasaan yang berbeda. Apakah mbak merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan pondok?
130	Itee	Kalau untuk pertama kali mungkin malu ya mbak ya, tapi kalau untuk bersosialisai sama perempuan itu saya lebih *hamble* sih mungkin malunya kalau sama laki-laki. Kalu sama perempuan apa ya, langsung bisa lebih mudah beradaptasi gitu loh mbak. Jadi kayak misalnya masuk pondok terus ada temen-temen baru gitu ya langsung ajak kenalan terus nanti tanya-tanya gitu, jadi nanti bisa akrab gitu mbak.
135	Iter	Terus menurut mbak setelah mengamalkan puasa Senin Kamis itu ada dampaknya enggak sih bagi kehidupan sosial mbak?
140	Itee	Ada mbak. Ibaratnya kan kalau kita berbicara sama orang lain kan kadang kan kita sering *guyonan* kalau enggak sering kayak *nyeletuk* gitu loh mbak, nah pas puasa itu inget oh iya lagi puasa jangan sampai ngomong kayak gini kan lagi puasa, saya batin gitu loh mbak terus enggak jadi. Terus kalau puasa itu lebih banyak diem sih mbak, maksudnya kalau enggak begitu penting gitu enggak ngajak ngobrol orang. Nanti takutnya saya ngomong gimana gitu terus kan pas lagi puasa.
145	Iter	Berarti ini ya mbak kalau lagi puasa Senin Kamis meminimalisir perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah?
	Itee	Iya mbak, enggak semua sih tapi berusaha sedikit-sedikit gitu mbak.
	Iter	Misalnya apa mbak?
150 155	Itee	Misalnya kayak mungkin biasanya kan namanya cewek-cewek kan suka *ngrasani* gitu ya mbak ya, gibah gitu, nah itu mungkin saya langsung ke kamar kalau enggak tidur gitu aja sih untuk menghindari hal-hal seperti itu. Kalau enggak ya kan sering *gojlogan* juga mbak, sering *aran-aranan* kaya gitu loh mbak, nah mungkin saya langsung pergi gitu aja maksudnya saya enggak ikut kayak gitu. Terus kalau di pondok saya kan boleh bawa HP ya lah kalau di HP kan bisa lihat apa aja dan apa aja bisa terlihat, lah kalau pas puasa saya melihaynya dijaga lah gitu kayak di sosial media hal-

		hal yang mungkin bisa mengurangi pahala puasa ya enggak saya lihat gitu mbak.
	Iter	Setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis ada dampak lain lagi enggak mbak?
160 165	Itee	Mungkin gini sih mbak, kayak saya jadi lebih yakin sama diri saya, kalau saya bisa melalui semua cobaan yang Allah berikan kepada saya mbak. Kan dengan puasa Senin Kamis saya selalu husnuzan. Jadi saya mikir kalau saya pasti bisa melalui segala musibah dan cobaan yang Allah kasih buat saya. Allah pasti ngasih cobaan itu ke saya karena Allah tahu saya bisa menghadapi cobaan itu, jadi saya yakin kalau saya bisa melalui semua ini.
	Iter	Terus dengan tumbuhnya rasa kepercayaan diri tersebut dampaknya bagi kondisi mental mbak apa?
	Itee	Dengan adanya rasa percaya diri ya bisa membuat saya jadi enggak mudah merasa *down* atau menyerah gitu mbak.

Kode : IU-I(1)-AK-W3

Informan 1

Nama : AK

Hari, tanggal : Jum'at, 10 Juni 2022

Waktu : 09.00 - 11.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura, Surakarta

Wawancara : Ke-3

1	Iter	Gimana sih sudut pandangan mbak tentang Tuhan?
5 10	Itee	Kalau menurut saya Allah itu ya everything lah mbak pokoknya semuanya jadi kayak mau ngelakuin apa aja itu diniatkan buat mencari *ridha* Allah. Terus pokoknya ya itu Allah itu maha baik, pokoknya apapun yang terjadi kayak yang saya alami baik itu buruk ataupun kayak gimana mau itu sedih, itu pasti ada hikmahnya gitu loh mbak, dan enggak semua orang itu sadar kayak gitu mbak. Jadi ibaratnya kayak dikasih musibah atau dikasih sakit, sebenarnya Allah itu ngasih hikmah dibalik itu semua gitu. Nah mungkin itu bisa buat saya intropeksi diri kayak gitu. Terus kayak misal habis dikasih kesedihan pasti nanti Allah ngasih kesenangan setelahnya kayak gitu. Terus emang bener sih kalau kita mau

		berusaha taat sama Allah pasti Allah itu bakalan ngasih apa aja yang kita mau kayak gitu.
	Iter	Terus setelah mengamalkan puasa Senin Kamis ada enggak perubahan dalam sudut pandang melihat Tuhan mbak?
15 20	Itee	Mungkin iya mbak, soalnya kalau sebelum puasa Senin Kamis kan pasti emosinya kan belum terkontrol. Terus kayak ibaratnya kayak pas kena musibah atau gimana kan kayak ya Allah kok gini sih padahal kan aku maksudnya sholatnya kan enggak bolong-bolong tapi kok masih dapet hal ujian kayak gitu. Terus kayak belum belum bisa bersyukur sepenuhnya gitu loh mbak belum bisa bersabar juga, tapi kalau pas udah puasa ini kan rohani-rohaninya kan sedikit-sedikit tertata jadi kayak menghadapi apapun itu kayak oh pokoknya husnuzon sama Allah.
25	Iter	Bisa enggak mbak ceritakan suatu kejadian atau suatu ujian yang diberikan Allah dalam hidup mbak yang itu merupakan ujian yang besar tapi mbak masih dapat mengambil hikmah dari kejadian tersebut?
30	Itee	Itu sih mbak pas awal-awal mondok itu kan Bapaknya sudah enggak ada, terus Ibu saya itu kan yang nafkahin sendiri. Saat itu saya juga mikir kan yang nafkahin cuma Ibu nanti kasihan kalau saya boros, jadi karena dari Ibu sendiri yang nafkahin saya terus itu mencoba untuk berpuasa Senin Kamis biar bisa hemat biar bisa nabung juga jadi enggak boros terus biar nggak terlalu membebani Ibu juga gitu.
	Iter	Tapi ini mbak kuliah sambil kerja *mboten*?
	Itee	Enggak mbak, enggak boleh Ibu. Disuruh fokus mondok dulu gitu.
35	Iter	Mbak berapa bersaudara?
	Itee	Sama kakak laki-laki.
	Iter	Berarti 2 bersaudara ya. Terus hubungan dengan keluarga, dengan teman, dengan lingkungan seperti apa sih mbak?
40 45	Itee	Alhamdulillah baik-baik aja sih mbak. Terus itu kan kakak saya kan bukan sekandung kan mbak, seayah tapi ayah saya kan udah enggak ada. Ibunya mas saya juga udah enggak ada. Jadi kayak kan mas saya sama Ibu tiri gitu kan. Tapi meskipun sama Ibu tiri itu, Ibu saya enggak pernah membeda-bedakan kasih sayang gitu jadi perlakuannya ke saya sama mas saya itu sama gitu. Terus dari keluarga alhamdulillah juga baik-baik aja sih mbak, mendukung kalau saya sama mas saya itu kuliah juga mondok itu juga ada respon baik dari keluarga. Kalau dari teman-teman juga alhamdulillah hubungannya baik-baik aja sih mbak.
	Iter	Tadi kan mbak cerita kalau udah enggak punya Bapak nggeh, itu pas ditinggal Bapak umur berapa mbak?

50	Itee	Umur 15 tahun mbak, pas SMA pas baru pertama kali masuk pondok.
	Iter	Bagaimana perasaan mbak ketika ditinggal Bapak? pernah enggak nyalahin takdir Tuhan?
55 60	Itee	Ya pas Bapak saya enggak ada itu pertama-tama kayak mimpi ya mbak, saya ngerasanya tuh kaya kenapa kok harus saya gitu mbak. Saya sempet nyalahin Allah, ya Allah kenapa kok saya yang harus ngalamin ini semua. Kan katanya kan Allah tidak akan menguji suatu hamba diluar batas kemampuannya, tapi kok ini cobaannya berat banget gitu. Tapikan habis ngamalin puasa Senin Kamis tuh saya jadi rohaninya mulai tertata gitu mbak, terus kaya jadi belajar buat dewasa. Jadi sekarang saya mikirnya mungkin emang ini udah takdirnya gitu dan kalau mungkin Bapak masih ada kan kasihan soalnya dulu kan Bapak sakit kan mbak, kan kasihan kalau Bapak menahan sakitnya terus kalau sampai sekarang. Jadi mungkin itu cara terbaik Allah buat Bapak gitu mbak.
65	Iter	Bisa enggak ungkapin kasih sayang buat ibu?
70 75	Itee	Dulu kan ibu saya kan kerja di Brunei Darussalam kan mbak pas bapak masih sehat itu. Nah itu saya tuh deketnya sama bapak jadi saya enggak pernah deket sama Ibu gitu loh mbak, paling pulangnya cuman sebulan sekali gitu. Tapi semenjak Bapak enggak ada, itu saya deket banget sama ibu. Ibu tuh bisa jadi ibu, bisa jadi teman, bisa jadi sahabat, bisa jadi kakak, pokoknya bisa jadi segalanya gitu loh mba. Mungkin itu hikmahnya biar saya juga deket sama Ibu. Jadi apa-apa pun sekarang saya ceritanya sama ibu gitu, saya takut salah melangkah, jadi saya minta bimbingannya ke Ibu gitu. Misal mau ngelakuin apa, kalau mau daftar apa pasti saya tanyanya ke Ibu dulu, maksunya Ibu ridho enggak gitu.
	Iter	Kalau sama mas hubungannya gimana mbak?
80	Itee	Iya hubungannya baik-baik aja mbak alhamdulillah dari dulu deket terus apa-apa itu juga saling nyemangatin kan kayak gimana keadaannya kan hampir sama, jadi kita saling nyemangatin. Alhamdulillah kebetulan akan satu kampus satu pondok jadi kan hampir setiap hari bisa ketemu, kalau pulang juga bisa bareng. Kalau misal kita lagi ada masalah gitu langsung cerita, langsung bisa curhat terus nanti kita jadi saling nyemangatin gitu.
85	Iter	Ketika mendapat masalah gimana cara mbak menyelesaikannya?
	Itee	Cara menyelesaikannya mungkin kalau masalah saya pikir dulu sih mbak kok bisa ya masalahnya begini, terus mungkin mencari letak kesalahan saya di mana kok bisa masalah ini muncul, terus nanti mungkin itu si kadang saya masih tanya

90		sama Ibu, solusi terbaiknya gimana gitu. Nah habis itu saya mungkin itu si mbak memikirkan solusi terbaiknya kayak gimana gitu, jadi biar nanti enggak salah melangkah gitu, terus itu juga enggak lupa berdoa sama Allah juga semoga ini apa jalan terbaiknya seperti ini kayak gitu.
95	Iter	Mbak pernah merasa stress atau depresi atau tertekan gitu enggak? Biasanya karena masalah apa?
	Itee	Mungkin merasa pusing sama tertekan karena tugas karena hafalan kayak gitu sih mbak yang paling mentok ya dua hal itu sih mbak.
	Iter	Kalau lagi stress atau tertekan sepert itu mengatasinya gimana mbak?
100 105	Itee	Kalau saya mungkin dengerin sholawat atau ceramah-ceramah itu yang bikin kaya kita tertampar sama nasehat itu gitu loh mbak. Kalau enggak ya saya minta wejangan ke Ibu, kalau enggak di pondok itu kan alhamdulillah bu kyainya tuha kan nganggap santrinya kayak anak sendiri gitu loh mbak kayak kalau santrinya punya masalah itu biasanya itu sih sowan ke beliau tanya solusi yang baik itu kayak gimana gitu. Terus kalau biasanya kan kalau ada masalah kan bu kyai tahu gitu, kok sampeyan bedho dino iki enek masalah opo kayak gitu, terus kita cerita, terus kita dikasih solusi sama beliau gitu.
	Iter	Kalau puasa Senin Kamis di pondok itu bareng-bareng enggak sahurnya bukanya gitu mbak?
110	Itee	Bareng sih mbak tapi kalau itu makanya per kamar si kaya makan bareng satu kamar satu kamar gitu tergantung yang ngamalin siapa aja gitu sih mbak. Jadi nanti sekalian ini yang puasa siapa nanti kita itu buka bareng sahur bareng gitu jadi kayak saling mengingatkan satu sama lain gitu sih mbak.
115	Iter	Mbak ini orang yang pesimis atau optimis?
	Itee	Optimis dulu sih mbak, jadi yang penting kita berusaha dulu mau hasilnya seperti apa kita serahkan ke Allah gitu.
	Iter	Terus ini mbak itu orang yang menaati peraturan enggak?
120	Itee	Saya berusaha untuk menaati sih mbak. Soalnya kalau saya melanggar itu saya takut terus dihati itu rasanya enggak enak gitu loh mbak, kalau ngelanggar peraturan itu, jadi saya berusaha semaksimal mungkin buat menaati peraturan.
125	Iter	Pernah enggak merasa terbebani dengan peraturan? Apalagi mbak kan mondok pasti di pondok itu kan penuh dengan peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh santri-santrinya.
130	Itee	Alhamdulillah enggak sih mbak, ibaratnya kayak peraturan di pondok gitu ya mbak dari awal memang itu dulu Bapak saya pernah bilang kalau mau berangkat mondok itu diniati dulu maksudnya mondok sing tenanan gitu. Jadi saya teringat

		dawuhnya beliau itu sampai sekarang ya pokoknya di pondok mau peraturannya kayak gimana ya, ya udah ditaati aja gitu.
	Iter	Mbak kan sudah mengamalkan puasa Senin Kamis selama 7 tahun ya, lah pernah enggak melewatkan karena lupa gitu?
135	Itee	Mungkin kalau kelewatan sih enggak mbak, paling ketabrak sama haid gitu mbak. Biasanya kalau Senin puasa terus Kamisnya haid gitu kan jadi kayak enggak lengkap gitu kan. Nah nanti biasanya saya mulainya dari senin lagi gitu.
	Iter	Muncul rasa ngeganjel enggak kalau enggak ngamalin puasa Senin Kamis?
140 145	Itee	Hooh mbak soalnya dari awal itu kalau udah niat ngamalin sesuatu sekali enggak diamalin itu di hati kayak enggak enak gitu loh mbak, bahkan kalau pas mau hafalin Al-Qur'an itu kok susah masuk gitu loh. Kadang tuh saya mikir *iki dosa opo sing tak lakoni*, jadi kalau ngamalin puasa Senin Kamis gitu kan sebenernya kita juga menjaga dari perbuatan-perbuatan yang buruk gitu mbak. Sebenarnya ngelewatkan puasa Senin Kamis ya mungkin enggak dosa ya mbak karena puasa sunnah tapi kan karena saya udah niat dari awal mau puasa jadi lewat kayak gitu tuh kaya lakuin hal-hal ibadah itu jadi agak berat gitu loh mbak agak susah juga kalau enggak puasa Senin Kamis.
150	Iter	Mbak itu orang yang emosional apa enggak?
	Itee	Saya orangnya lebih pendiem sih mbak. Jadi kalau ibaratnya lagi jengkel sama orang, ya udah saya diem, terus saya kayak nenangin diri gitu loh mbak, enggak boleh jengkel, enggak boleh marah, harus sabar gitu sih mbak.
155	Iter	Tapi kalau gitu jadi dendam enggak mbak?
160	Itee	Kalau pendendam sih enggak sih mbak, takutnya gini saya teringat kalau nanti aku dendam sama orang nanti suatu saat aku didendamin sama orang. Jadi ya udah berusaha biasa aja. Kayak ngapain sih sakit hati nanti yang kesel kamu sendiri gitu, aku bilang ke diri aku sendiri kayak gitu. Jadi ya udah biasa aja gitu.
	Iter	Ada enggak perubahan pemikiran negatif menjadi positif setelh mengamalkan puasa Senin Kamis?
165	Itee	Ya kayak tadi itu mbak menerima takdir Allah yang meskipun itu membuat kita sedih atau *down* itu kita tetap *positif thinking* gitu loh, jadi berusaha lebih sabar, lebih bersyukur, terus lebih qanaah dalam menghadapi hidup gitu.
	Iter	Mbak ketika bekerja sama dengan orang lain mengalami kesulitan apa enggak?
170	Itee	Enggak sih mbak kalau diajak kerja sama ya saya berusaha buat ngejalanin gitu sih, biasanya dikasih amanah jadi sie acara atau sie apa gitu ya saya berusaha buat kerja sama-sama timnya gitu.

	Iter	Menurut mbak kan puasa Senin Kamis bisa membuat badan sehat dan enteng buat melakukan aktifitas sehari-hari, lah dengan kondisi fisik yang sehat tersebut apa ada dampaknya buat kesehatan mental mbak?
175 180	Itee	Kalau fisik saya sehat terus stabil buat ngelakuin aktifitas sehari-hari, otomatis mental saya juga stabil gitu mbak karena kalau badan saya sakit-sakitan atau males gitu kan akan mengganggu aktifitas sehari-hari, agak susah menghafal juga, kalau belajar juga susah masuk jadi kan otomatis jadi tekanan gitu loh mbak.
	Iter	Menurut mbak apa pengaruh puasa Senin Kamis dengan kehidupan sosial terhadap kesehatan mental mbak?
  185	Itee	Dengan berpuasa mempererat tali persaudaraan kan mbak. Jadikan kayak buat hubungan saya dengan lingkungan sekitar saya menjadi baik dan harmonis gitu mbak. Jadi bikin saya enggak punya masalah sama lingkungan sosial. Jadi hidup saya tenang gitu mbak karena enggak ada problem yang muncul.
  190	Iter	Kan mbak bilang puasa Senin Kamis dapat membuat mbak selalu husnuzan kepada Allah SWT, lah apa pengaruhnya terhadap kondisi mental mbak?
	Itee	Puasa Senin Kamis kan kayak buat saya selalu husnuzan sama Allah. Jadi bikin saya selalu berfikir positif gitu mbak dan jadinya bikin saya kayak enggak mudah ngeluh. Jadi kayak enggak ada beban.
 195	Iter	Menurut mbak tirakat itu apa sih mbak dan pengaruhnya tirakat bagi kondisi mental mbak seperti apa?
   200	Itee	Menurut pendapatku ya tirakat itu suatu cara untuk berusaha dekat dengan Allah gitu mbak. Tirakat itukan berasal dari kata thariqah yang berarti meninggalkan. Maksudnya itu meninggalkan sesuatu hal yang sia-sia dan berusaha menuju kepada Allah. Jadi kalau orang berpuasa itu berusah menahan dirinya dan hatinya dari perbuatan yang sia-sia dan membuat hati jadi mendekat diri kepada Allah. Jadi otomatis hati merasa adem gitu mbak, karena kita menjalankan ibadah dan membuat kita dekat dengan Allah.

Kode : SO-I(1)-DS-W1

Nama : DS

Hari, tanggal : Rabu, 28 September 2022

Waktu : 10.00 - 10.30 WIB

Durasi : 30 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura, Surakarta

Wawancara : Ke-1

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	*Assalamu'alaikum* dek.
	Itee	*Wa'alaikumsalam* mbak.
	Iter	Kalau boleh tahu nama panjang dek DS siapa *nggeh*?
	Itee	DSA mbak.
	Iter	Kalau boleh tahu dek DS sudah berapa tahun mengenal mbak AK ya?
5	Itee	Kurang lebih 3 tahun mbak. Sejak saya kami pertama kali mondok disini.
	Iter	Bagaimana sih sosok mbak AK di mata dek DS?
10	Itee	Orangnya baik mbak lemah lembut kalo nginetin orang, enggak mudah *nesunan*. Dia juga orangnya sangat religius mbak, bisa menjaga dan menempatkan sikapnya. Toleran juga, pengertian juga, pokoke bisa dibilang idaman lah nek kata *wong-wong*.
	Iter	Bisa menjaga dan menempatkan sikap contohnya gimana dek?
	Itee	Yah contohnya kayak cara dia negur orang enggak di tempat terbuka yang banyak orang tapi dideketin pas orangnya lagi sendiri gitu mbak.
15	Iter	Mbak AK sering ngamalin puasa Senin Kamis ya dek?
	Itee	Iya mbak di pondok yang rutin puasa Senin Kamis itu mbak A, yang lain juga ada yang puasa Senin Kamis mbak tapi enggak serutin mbak AK. Emang udah dari awal mondok sih mbak AK rutin puasa Senin Kamis mbak.
20	Iter	Kalau sahur apa pada bangunin satu sama lain dek?
	Itee	Iya mbak biasanya yang bangun duluan ya pasti bangunin temen yang lain yang mau puasa Senin Kamis mbak. Biasanya malamnya udah bilang kalau pada puasa jadi nanti sahur bareng gitu mbak.
	Iter	Nek menurutmu mbak AK secara sosial orangnya seperti apa?
25	Itee	Kalau secara sosialnya sih baik mbak mudah bersosialisasi ramah juga. Tapi kalau sama lawan jenis rada menjaga mbak. Terus biasanya kalau hari Senin sama Kamis kan mbak AK puasa ya mbak, lah dia biasanya beli takjil atau jajanan buat temen-temen yang lain buat buka puasa bareng-bareng gitu mbak.
30	Iter	Mbak AK kalau di pondok jadi penanggung jawab apa dek?
	Itee	Dia ikut kepengurusan bagian sie acara.

	Iter	Nek menurutmu secara pengamalan ibadah mbak rifah gimana dek?
	Itee	Menurutku sih bagus mbak ibadahnya, salatnya, ngajinya tepat waktu. Terus kayak puasa sama tahajutnya juga istiqamah mbak.
35	Iter	Oke dek, mungkin sekiranya cukup sekian. Terimakasih banyak ya dek atas informasi dan waktunya.
	Itee	Iya mbak sama-sama.

Kode : IU-I(2)-AU-W1

Informan 2

Nama : AU

Hari, Tanggal : Selasa, 7 Desember 2021

Waktu : 13.00 - 15.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

Wawancara : Ke-1

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Nama panjang mbak siapa *nggeh*?
	Itee	AU
	Iter	Sebelumnya mbak asalnya dari mana *nggeh*?
	Itee	Aku dari Bekasi mbak.
5	Iter	Sekarang semester berapa mbak?
	Itee	Semester 5 mbak.
	Iter	Mbak dari jurusan apa mbak?
	Itee	Psikologi Islam mbak.
	Iter	Mbak ini sudah berapa lama mengamalkan puasa Senin Kamis?
10	Itee	Udah dari SMP mbak.
	Iter	Berarti sampai sekarang masih rutin mengamalkan *nggeh* mbak?
	Itee	Alhamdulillah masih mbak.
	Iter	Dampaknya sendiri buat mbak selama mengamalkan puasa Senin Kamis apa aja mbak, boleh diceritakan?
15	Itee	Kalau aku pribadi jadi ngelatih buat enggak rakus gitu mbak, maksudnya laper dikit enggak cepet-cepet nyari

		makan, terus juga jadi enggak ngeluh laper atau haus kalau lagi puasa. Terus badan jadi enteng gitu mbak.
	Iter	Enteng gimana mba maksudnya?
20	Itee	Ya jadi kalau buat ngejalanin aktivitas sehari-hari jadi enggak berat enggak males gitu mbak buat geraknya. Misal kaya mau bersih-bersih kamar jadi enggak nunggu entar-entar dulu gitu mbak. Atau kalau rambut rontok ya langsung dibersihin gitu mbak.
	Iter	Kalau dampaknya buat kesehatan ada enggak mbak?
25	Itee	Alhamdulillah aku sehat-sehat aja sih mbak, jadi emang enggak gampang sakit gitu.
	Iter	Mbak punya riwayat penyakit apa enggak?
	Itee	Alhamdulillahnya enggak sih mbak, aku enggak punya riwayat penyakit apapun.
30	Iter	Kalau dampak secara psikis atau mental apa mbak?
	Itee	Ada mbak, setelah ngamalin puasa Senin Kamis aku jadi enggak gampang ngerasa cemas mbak.
	Iter	Berarti menurut mbak puasa Senin Kamis dapat mengatasi kecemasan nggeh?
35	Itee	Iya betul mbak.
	Iter	Kalau boleh tahu emang mbak punya cemas apa mbak?
40	Itee	Aku tuh kayak takut sama pemikiran orang lain ke aku gitu mbak. Takut kalau orang mikir yang engak-enggak tentang aku. Jadi akhirnya aku cemas sendiri gitu loh mbak takut kalau aku enggak bisa menuhin ekspektasi orang lain ke aku terus enggak bisa bilang enggak ke orang lain mbak, takutnya kayak orang jadi pada mikirin aku yang enggak-enggak. Jadinya di aku jadi beban gitu mbak, jadi cemas sendiri gitu.
	Iter	Contohnya apa mbak?
45	Itee	Misal kan kayak aku takut orang lain ngegunjingin aku dibelakang aku mbak, mikir aku orang yang enggak baik-baik gitu mbak.
	Iter	Terus kok habis ngamalin puasa Senin Kamis bisa jadi enggak cemas gimana mbak?
50	Itee	Ya kan kalau puasa itu aku coba buat jaga hati sama pikiranku biar enggak suudzon sama orang kan nanti bisa batalin puasa gitu kan mbak lah jadi aku coba jaga pikiranku jadi enggak terlalu *overthingking* sama pemikiran orang, akunya jadi enggak cemas, enggak terlalu peduli sama pemikiran orang lain ke aku.
	Iter	Ada enggak perubahan pola pikir setelah mengamalkan puasa Senin Kamis?
55	Itee	Aku dulu tuh mikir kalau orang tuaku enggak perhatian sama aku mbak, mereka tuh sibuk kerja dan enggak bisa

60		memberikan kasih sayang sewajarnya orang tua ke aku gitu mbak. Cuma bisa kasih materi ke aku, padahal tuh hanya butuh kasih sayang mereka mbak. Tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis, aku akhirnya paham kalau orang tuaku tuh sibuk kerja buat membiayai kebutuhanku sama buat nyekolahin aku gitu mbak.
	Iter	Kok mbak bisa jadi mikir seperti itu kenapa mbak?
65 70	Itee	Orang tuaku kan dulu sibuk kerja ya mbak, jadi jarang di rumah gitu mbak. Paling kalau di rumah itu pas malem, kalau udah pulang kerja itu aja pastikan udah pada capek ya jadi dulu aku sama orang tuaku jarang ngobrol. Karena emang enggak ada waktu gitu mbak. Tapi pas udah ngamalin puasa Senin Kamis kan kalau aku sahur jadi ditemenin Mama ya mbak. Yah kita akhirnya ada waktu buat ngobrol. Jadi aku tambah deket sama Mama, kadang Mama juga curhat tentang masalah kerjaannya mbak. Jadi aku mikir ternyata orang tuaku juga sibuk kerja ya emang kerja keras buat aku sama adikku.
	Iter	Oke mbak terimakasih banyak ya mbak, mungkin kiranya cukup sekian dulu karena udah sore. Nanti dilanjut pertemuan yang akan datang. Terimakasih ya mbak atas informasi dan waktunya.
75	Itee	Iya mbak sama-sama.

Kode : IU-I(2)-AU-W2

Informan 2

Nama : AU

Hari, Tanggal : Sabtu, 9 April 2022

Waktu : 14.00 - 16.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

Wawancara : Ke-2

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Mbak udah berapa lama ngamalin puasa Senin Kamis?
	Itee	Aku dari SMP, SMP kelas tujuh. Berarti udah sekitar 9 tahunan.
	Iter	Sekarang sih mbak semester berapa ya?
	Itee	Aku 6 mbak.

5	Iter	Berarti sekarang umur 21 ya mbak?
	Itee	Iya mbak.
	Iter	Terus kenapa sih mbak ngamalin puasa Senin Kamis?
10	Itee	Awalnya ini sih ngeliat temen mbak, temen aku kan emang udah rutin puasa Senin Kamis kan terus aku pingin ikut ngamalin juga, ya udah akhirnya aku coba buat ngamalin puasa Senin Kamis dan *alhamdulillah* bisa rutin sampai sekarang.
	Iter	Emang apa yang mbak liat dari diri temen mbak sehingga membuat mbak pingin ngamalin puasa Senin Kamis?
15	Itee	Ya dulu kan pas liat temen ku kok dia bisa rutin puasa Senin Kamis, padahal kan enggak wajib juga kan mbak. Apalagi dulu tuh kalau hari Senin kan pasti ada upacara bendera ya mbak lah kok dia bisa kuat gitu loh mbak, padahal kan lagi puasa. Ya udah aku jadi pingin ngamalin puasa Senin Kamis juga.
20	Iter	Pernah enggak ada rasa males mau ngamalin dan gimana biar bisa konsisten?
	Itee	Pernah sih mbak cuma aku berusaha lawan gitu loh mbak. Akhirnya kalaupun ada titik males itu, aku coba ayo harus tetep puasa. Kan aku punya niat puasa Senin Kamis jadi harus aku jalanin.
	Iter	Apa dengan niat aja cukup mbak?
25	Itee	Ya aku kaya itu sih mbak liat lagi ke temen ku, temenku aja bisa kenapa aku enggak bisa gitu. Jadi kaya aku liat temen ku buat acuan aku buat semangat puasa gitu loh mbak. Terus aku biasanya diingatkan sama mamaku sehari sebelum puasa mbak.
30	Iter	Ada enggak perubahan yang dirasain mbak setelah mengamalkan puasa Senin Kamis?
35	Itee	Ada sih mbak, yang emang awalnya tuh males-malesan terus pelan-pelan jadi kebuang rasa malesnya satu-satu gitu. Terus juga jadi terbiasa gitu kalau lagi puasa Ramadhan, jadi akunya enggak terlalu berat haus banget atau berat banget puasanya karena udah biasa puasa juga kan.
	Iter	Ada enggak perubahan dari segi fisik?
	Itee	Kalau dari fisik berat badannya sih mbak, berkurang gitu loh. Walaupun cuma turun 2-3 kilo kan berkurang ya mbak ya.
40	Iter	Menurut mbak kok bisa bisa bikin berat badan berkurang kenapa mbak?
	Itee	Ya kan kalau puasa makannya cuma 2 kali sahur sama pas buka jadi ya enggak makan berlebih gitu loh mbak.
	Iter	Terus ada dampaknya enggak buat aktifitas?

45	Itee	Kalau untuk ibadah iya mbak ada pengaruhnya kalau lagi ngamalin puasa Senin Kamis jadi enteng buat ngejalin ibadah yang lain. Karena mungkin emang syariat gitu loh jadi sejalan.
	Iter	Berarti kalau lagi ngamalin puasa Senin Kamis memotivasi atau membuat jadi ngamalin ibadah sunah yang lain ya mbak?
50	Itee	Iya mbak, jadi kalau lagi puasa Senin Kamis sayang kalau salat dhuha, salat tahajut, sama ndarusnya bolong-bolong gitu mba. Kan biar nambah pahalanya mba.
	Iter	Kalau dari aspek psikis atau mental ada enggak mbak?
55	Itee	Kan aku kadang sering ngerasa cemas gitu, terus alhamdulillahnya setelah ngamalin ya udah mendingan dikit-dikit enggak gampang cemas. Terus bisa lebih nahan emosi sih mbak. Kalau misalkan lagi sama temen kalau misalkan ada apa yang bikin emosi di akunya tuh enggak kesel, ya udah sabar aja gitu loh.
	Iter	Biasanya cemas kenapa mbak?
60	Itee	Ya dulu tuh aku orangnya harus perfek gitu mbak, kaya harus bisa menuhi ekspektasi orang, terus aku enggak bisa bilang enggak ke orang lain, enggak enakan banget. Jadi dampaknya juga ke diri sendiri jadi beban gitu mbak. Jadi aku cemas kalau enggak memenuhi ekspektasi orang gitu.
65	Iter	Terus setelah ngamalain puasa pemikirannya jadi berubah gitu mbak udah enggak cemas?
	Itee	Iya mbak kan aku tuh dulu terlalu fokus sama ekspektasi orang lain yang akhirnya bikin aku cemas padahal aku jadi mikir mbak kan ekspektasi orang itu kan bukan sepenuhnya hak kita gitu mbak.
	Iter	Mbak ini orang yang lebih suka sendiri atau bersosialisasi?
70	Itee	Bersosialisasi sih mbak kan aku juga ikut organisasi kan mbak jadi sering kumpul sama temen-temen satu organisasi gitu mbak. Aku lebih suka nongkrong sama temen-temen sih mbak dari pada di kos sendirian gitu mbak. Kaya sepi aja gitu.
	Iter	Mbak ikut organisasi apa aja mbak?
75	Itee	Kemarin pernah HMPS tapi cuma satu periode aja, terus ikut orda IKAMAJA ikatan mahasiswa jabodetabek.
	Iter	Ada enggak sih perubahan cara pandangan mbak terhadap Tuhan setelah mengamalkan puasa Senin Kamis?
80	Itee	Iya mbak kaya Allah kan emang yang satu-satunya Maha Penolong gitu *loh* mbak, jadi emang setiap permasalahan ya pasti penolongnya cuma ada di Allah gitu, satu-satunya jalan tuh cuma bisa ke Allah. Walaupun sebenarnya kita bisa perantara temen dikasih solusi tapikan tetep aja temen

		ngasih saran ngasih solusi tapi kan tetep aja kita minta petunjuknya ke Allah. Kalau aku mikirnya gitu.
85	Iter	Terus kalau terhadap takdir ada enggak mbak?
90	Itee	Aku jadi orang yang nerima aja gitu sih mbak, kan emang sesuatu yang menurut kita baik belum tentu menurut Allah baik, maksudnya yang terbaik buat kita. Jadi apupun yang dikasih ya udah nerima aja gitu. Terus aku tuh punya prinsip apapun yang Allah kasih buat aku ya aku harus terima, toh kita punya mata, hidung, telinga, mulut itu semua pemberian Allah secara gratis, jadi harus selalu bersyukur apapun yang Allah berikan gitu mbak.
	Iter	Kalau dari segi menangani suatu masalah ada perubahan enggak mbak?
95	Itee	Ketika ada masalah ya aku bersabar gitu dan mikir kalau setiap masalah itu pasti ada jalan keluarnya dan Allah juga enggak mungkin memberikan ujian diluar batas kemampuan hambanya gitu mbak.
	Iter	Kalau boleh tahu hubungan dengan keluarga gimana mbak?
	Itee	*Alhamdulillah* baik sih mbak, sama orang tua sama adik *alhamdulillah* aku deket sama keluarga gitu.
100	Iter	Mbak berapa bersaudara?
	Itee	Aku 2 bersaudara mbak, aku punya adik cowok kelas 1 SMA.
	Iter	Oke mbak terimakasih banyak ya mbak, mungkin kiranya cukup sekian dulu karena udah sore. Nanti dilanjut pertemuan yang akan datang. Terimakasih ya mbak atas informasi dan waktunya.
105	Itee	Iya mbak sama-sama.

Kode : IU-I(2)-AU-W3

Nama : AU

Hari, Tanggal : Sabtu, 11 Juni 2022

Wkatu : 09.00 - 11.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura.

Wawancara : Ke-3

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Menurut mbak puasa Senin Kamis itu dapat sebagai alat kontrolisasi diri apa enggak mbak?
	Itee	Iya sih mbak kaya buat ngelatih kesabaran gitu mbak. Menurut aku puasa Senin Kamis bisa buat menahan diri dari

5		hawa nafsu, kaya pas enggak puasa tuh aku mudah terbawa suasana itu mbak. Tapi kalau lagi puasa emosiku tuh lebih terkontrol karena harus banyak bersabar gitu mbak.
	Iter	Ada enggak mbak dampak bagi kehidupan sosial setelah mengamalkan puasa Senin Kamis?
10 15	Itee	Enggak tahu ya mbak karena kan aku emang orangnya suka bersosialisasi sih mbak. Mungkin gini mbak, tapi emang setelah ngamalin puasa Senin Kamis aku jadi lebih akrab sama orang tuaku mbak. Terutama sam Mama ku mbak, karena emang yang nemenin sahur kalau aku puasa dirumah kan Mama terus juga kalau aku kuliah gini Mama suka ngingetin aku puasa sehari sebelumnya gitu mbak.
	Iter	Apa pengaruh badan mbak menjadi enteng dengan kondisi mental mbak?
  20	Itee	Kalau badan enggak males buat bersih-bersih kamar kan aku juga seneng gitu loh mbak. Hatiku jadi seneng karena kan enggak ada hambatan buat melakukan aktifitas sehari-hari dan seneng juga liat kamar rapi, bersih gitu mbak.
	Iter	Mbak kan bilang setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis jadi buat mbak menerima semua pemberian Allah SWT lah ada pengaruhnya enggak buat kondisi mental mbak?
25 30	Itee	Jadi dengan puasa Senin Kamis ini tuh buat aku aku ngerasa lebih bersyukur sama apapun yang Allah berikan ke aku gitu mbak. Kan akhirnya bikin aku enggak nuntut hal yang lebih ke Allah, jadi di hati ngerasanya tuh udah cukup aja, enggak ngerasa kurang sama pemberian Allah. Ngerasa puas dengan apa yang udah ada di hidupku gitu mbak, ngerasa cukup dengan pemberian yang Allah kasih ke aku.
	Iter	Terus kalau pengaruh lebih sabar sama kondisi mental mbak apa mbak?
  35	Itee	Kalau lagi puasa Senin Kamis kan emosinya terkontrol mbak karena lebih bersabar kan, jadi enggak bikin konflik sama orang karena akunya enggak emosi gitu mbak. Di hati juga jadinya adem tentram mbak karena enggak punya problem sama orang lain.
	Iter	Kan mbak bilang kalau karena puasa Senin dan Kamis jadi lebih akrab sama kedua orang tua, lah apa pengaruhnya buat kondisi mental mbak?
 40	Itee	Ya gimana ya mbak kan dulu enggak deket sama orang tua jadi kadang kalau mau ngomong itu bingung gitu loh mbak. Tapi sekarang karena jadi deket ya kalau ada apa-apa mau ngomong ke orang tua udah enggak bingung lagi. Sekarang aku kalau punya masalah juga jadi cerita ke Mama, Mama juga kalau ada masalah cerita jadinya mbak. Jadi di hati ya aku seneng mbak.

45	Iter	Kan kata mbak dengan ngamalin puasa Senin dan Kamis membuat mbak jadi enteng dalam mengerjakan ibadah, lah apa pengaruhnya untuk kondisi mental mbak?
50	Itee	Aku kan jadi nambah amalan gitu kan mbak. ya di hati jadinya tenang mbak. Karena aku ngerasa udah ngejalanin perintah agama, perintah Allah.
	Iter	Apa yang mbak rasakan ketika mbak enggak ngamalin puasa Senin dan Kamis?
55	Itee	Iya mbak kan biasanya aku tuh puasa kan kalau lagi enggak puasa gitu di hati sama pikiran tuh kayak ngerasa ada yang ketinggalan gitu mbak, ada yang kurang gitu loh mbak. Enggak tahu kayak aku ngerasa seharian tuh enggak tenang gitu.
	Iter	Oke mbak, mungkin sekiranya cukup sekian. Terimakasih banyak atas informasi dan waktunya *nggeh* mbak.
	Itee	Iya mbak sama-sama.

Kode : SO-I(2)-AR-W1

Nama : AR

Hari, tanggal : Selasa, 11 Oktober 2022

Waktu : 13.00 - 13.30 WIB

Durasi : 30 menit

Tempat : Pucangan, Kartasura, Surakarta

Wawancara : Ke-1

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	*Assalamu'alaikum* mbak.
	Itee	*Wa'alaikumsalam* mbak.
	Iter	Kalau boleh tahu nama panjang mbak siapa *nggeh*?
	Itee	ARW mbak.
5	Iter	Kalau boleh tahu mbak sudah berapa tahun mengenal mbak AU ya?
	Itee	Sekitar 3 tahun lebih mbak dari awal dia masih mahasiswa baru ada acara perkumpulan anak satu daerah dari situ kenalnya.
	Iter	Menurut mbak, mbak AU itu pribadi yang bagaimana?
10	Itee	Menurut aku dia anaknya baik sih, maksudnya enggak pernah aneh-aneh gitu orangnya. Misalnya kalau lagi kumpul-kumpul gitu sama yang lain bisa dibilang dia juga termasuk kalem, tapi bukan kalem terus jadi pasif gitu. Kalau ada acara-acara juga dia mau gerak bantu-bantu jadi

		panitia atau gerakin yang lain juga. Orangnya juga seru diajak ngobrol tapi kalau bercanda gak ada yang kelewat batas gitu mbak.
15	Iter	Mbak AU orang yang emosian enggak mbak?
	Itee	Kalau emosian sih enggak mbak. Soalnya selama ini belum pernah liat dia marah-marah gitu mbak.
	Iter	Kalau masalah ibadah orangnya gimana mbak?
20	Itee	Kalau dari yang sering aku liat dia ibadah sehari-harinya lancar sih mbak. Enggak bolong-bolong gitu. Kalau lagi ngumpul biasanya kan ada orang lupa salat gitu misalnya ya, kalau dia masih yang bisa jaga salatnya juga gitu. Kadang juga dia kayaknya puasa sunah juga gitu sih mbak.
	Iter	Puasa sunah apa mbak?
25	Itee	Setahu aku sih dia ngamalin puasa Senin Kamis mbak.
	Iter	Kalau dari segi sosial gimana mbak, maksudnya orangnya suka bersosialisasi apa enggak mbak?
30	Itee	Dia sih anaknya mau ya buat bersosialisasi, humble juga orangnya. Kalau aku liat dia bergaul sama siapa aja juga nyambung, mau gitu enggak pilih-pilih temen atau gimana. Ramah juga sama siapa aja. Kalau temennya ada yang susah juga mau bantu enggak banyak alesan abcd gitu mbak.
	Iter	Oke mbak, mungkin sekiranya cukup sekian. Terimakasih banyak atas informasi dan waktunya *nggeh* mbak.
35	Itee	Iya mbak sama-sama.

Kode : IU-I(3)-H-W1

Informan 3

Nama : HL

Hari, Tanggal : Selasa, 19 April 2022

Waktu : 13.00-15.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta.

Wawancara : Ke-1

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Sebelumnya nama panjang mbak siapa *nggeh*?
	Itee	HLA
	Iter	Mbak ini asalnya dari mana?
	Itee	Saya dari Boyolali mbak.
5	Iter	Mbak ini udah berapa lama sih ngamalin puasa Senin Kamis?
	Itee	Udah agak lama ya mbak dari kelas SMP, soalnya kan ngepasin juga saya kan lulusan pondok. Nah dari pondok itu kan emang banyak ngamalin amalan-amalan sunah, lah salah satunya puasa Senin Kamis.
10	Iter	Berarti udah 8 tahun ya mbak?
	Itee	9 tahunan mbak.
	Iter	Sekarang semester berapa to mbak?
15	Itee	Semester 6 mbak. Tapi soalnya kan habis SMA itu enggak langsung kuliah mbak, jadi ada pengabdian dulu di pondok selama 1 tahun. Kalau enggak pengabdian nanti enggak bisa ngambil ijazah mbak.
	Iter	Mbak dari jurusan apa mbak?
	Itee	Saya dari jurusan PAI mbak.
	Iter	Gimana sih biar konsisten ngamalin puasa Senin Kamis?
20	Itee	Dari kebiasaan dulu sih ya mbak, kan emang awalnya emang dari peraturan pondok, jadi kebiasaan, lah lama-lama nyaman dengan amalan itu. Akhirnya saya kaya punya target buat amalan yang bisa istiqamah. Kan saya kaya ngelist gitu loh mbak. Jadi saya jaga amalan biar bisa istiqamah dengan bikin list amalan-amalan.
	Iter	Mbak ngamalin amalan apa aja sih mbak?

25	Itee	Salat tahajut, salat dhuha, terus kalau bisa baca al-Qur'an 1 hari 1 juz. Jadi nanti kalau daftar listnya tercapai kaya ada vibesnya gitu mba kaya seneng gitu lah.
	Iter	Alasan apa yang membuat mbak ngamalin puasa Senin Kamis?
30	Itee	Ya kan karena dulu awalnya dari peraturan ya mbak, sebenernya kan puasa Senin Kamis kan terus kaya setelah ngejalanin selama ini kaya ngerasa nyaman terus saya pingin ngelakuin satu amalan yang pingin diistiqamahin.
	Iter	Menurutnya puasa Senin Kamis itu bisa jadi kontrolisasi diri apa enggak mbak?
35	Itee	Iya mbak kan kalau puasa otomatis kaya jaga omongan gitu loh mbak, biar enggak berkata kotor gitu.
	Iter	Apa sih dampanya setelah ngamalin puasa Senin Kamis?
40 45	Itee	Saya merasa setelah ngamalin puasa Senin Kamis ini tuh kaya Allah tuh Maha Tahu banget gitu loh, misal ya mbak saya kan hari Senin sama Kamis itu kalau malem ngajar TPA. Jadi habis mahgrib langsung ngajar gitu mbak, jadi biasanya saya cuma minum air putih. Kan biasanya ada tukang jualan siomay di depan TPA kan mbak lah pernah saya tuh mbatin pingin siomay tapi saya tuh enggak bawa uang. Terus tiba-tiba bapak siomaynya itu toh ngasih siomaynya ke anak TPA buat ngasih ke saya. Kaya itu rejeki dari Allah lewat bapak siomay gitu mbak. Dan itu enggak hanya sekali mbak, jadi sesuatu yang saya batin itu kaya cepet terkabulnya.
	Iter	Berarti mbak mikir kalau mbak pingin sesuatu terus Allah langsung ngasih gitu ya?
50	Itee	Iya gitu mbak. Jadi akhirnya saya berfikir jadi hamba Allah itu harus positif thingking kaya gitu loh, soalnyakan Allah tahu apa yang kita mau.
	Iter	Berarti dengan ngamalin puasa Senin Kamis jadi berfikir positif yang mbak?
55	Itee	Iya mbak jadi kaya dengan saya ngamalin puasa Senin Kamis itu jadi metode saya buat muhasabah diri gitu loh mbak.
	Iter	Muhasabah diri itu maksudnya apa mbak?
60	Itee	Intropeksi diri gitu loh mbak. Jadi kalau saya lagi ngamalin puasa Senin Kamis kaya saya berbenah diri gitu mbak kaya kan emang dengan puasa Senin Kamis kan saya jaga perilaku saya ya mbak dari perbuatan-perbuatan yang buruk yang dapat membatalkan puasa gitu mbak.
	Iter	Apa sih dampak puasa Senin Kamis buat fisik mbak?
65	Itee	Jadi bikin saya nambah sehat gitu mbak. Saya kan punya riwayat asam lambung sampai dulu tuh sering bolak balik masuk rumah sakit gitu mbak. Emang asam lambung saya

70		udah parah gitu sih loh mbak jadi saya juga dulu suka ngonsumsi obat mbak. Lah tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis asam lambung saya jadi jarang kambuh gitu mbak, jadi saya juga udah enggak ngonsumsi obat-obatan lagi mbak karena udah enggak masuk rumah sakit mbak.

Kode : IU-I(3)-HL-W2

Informan 3

Nama : HL

Hari, Tanggal : Minggu, 12 Juni 2022

Waktu : 13.00-15.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Kediaman informan HL, Boyolali.

Wawancara : Ke-2

1	Iter	Kalau dampak dari puasa Senin Kamis bagi psikis atau mental mbak apa?
5	Itee	Tenang sih mbak karena kan kalau lagi ngamalin puasa Senin Kamis itu kan saya ngerasa dihati tuh seimbang ya mbak antara dunia dan akhirat. Kan saya kuliah sambil jualan juga ya mbak jadi walaupun saya sibuk masalah dunia tapi juga saya tetep menjalankan ibadah juga mbak.
	Iter	Ada lagi enggak mbak dampak lain dari ngamalin puasa Senin Kamis bagi mbak?
10 15	Itee	Saya kan anak terakhir ya mbak dan saya tuh anak pembeda sendiri. Jadi saya termasuk orang yang agamanya lebih dari kakak-kakak saya gitu. Jadi saya bersyukur tuh gini, bisa mengajak kakak-kakakku apa Ibuku tuh bisa melakukan amalan-amalan gitu mbak. Kaya amalan puasa Senin Kamis ini terus salat dhuha atau tahajut gitu mbak. Jadi kaya bareng-bareng kalau mau puasa gitu mbak.
	Iter	Bagaimana pandangan mbak mengenai takdir?
20 25	Itee	Ya Allah itu kan segala yang menciptakan sesuatu, jadi sebagaimana kita jadi hamba-hambanya kalau bisa kita kan melakukan apa yang diperintahkan dan meninggalkan atas apa yang menjadi larangannya. Allah itukan Maha Tahu segalanya jadi ketika kita ada masalah, kan rasa syukur itu enggak selalu dari sesuatu hal yang baik tapi kan bisa dari bentuk musibah. Lah mungkin salah satunya musibah yang

		saya terima ini mungkin utu adalah cobaan untuk menguji level iman kaya gitu loha mbak. Kan namanya ujian kan beda-beda kaya gitu. Jadi kalau dikasih musibah sama Allah saya jadi mikir mungkin itu untuk menaikan level iman kita.
	Iter	Ada enggak perubahan setelah mengamalkan puasa Senin Kamis misal mbak dikasih ujian terus menyalahkan tapi setelah mengamalkan puasa jadi sadar dan berfikir positif?
30 35	Itee	Ya salah satunya itu masalah broken home ya mbak. Jadi keluarga saya tuh broken home mbak, sebenarnya orang tua saya udah lama berpisah mbak dari saya SMP mbak. Jadi dulu tuh saya mikirnya kenapa orang tua saya tega cerai apa mereka enggak mikirin gimana kondisi saya gitu mbak. Jadi saya dulu gimana ya mbak ya enggak benci tapi kaya kecewa gitu mbak. Kaya mikirnya aku tuh mereka enggak sayang sama aku mba. Tapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis aku jadi mikir mbak. Kalau mereka masih bareng pasti mereka juga bakalan berantem terus malah hidup mereka enggak bahagia gitu mbak.
40	Iter	Kalau dari segi sosial apa mbak?
	Itee	Ya itu mbak aku jadi lebih akrab sama keluargaku mbak. Mereka jadi ikut ngamalin puasa Senin Kamis juga mbak.
	Iter	Kalau dari segi yang lain ada lagi enggak mbak?
45	Itee	Kan saya jualan chiken fire terus kue nastar gitu mbak. Kalau saya lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis, kaya alhamdulillah jualan saya banyak yang order gitu mbak. Kaya jadi alhamdulillahnya jadi banyak rezeki mbak. Terus tuh mbak kalau saya lagi puasa Senin Kamis tuh jadi semangat jualannya mbak, kaya badan tuh enggak males mau masak atau bikin kuenya mbak.
50	Iter	Menurut mbak apa lagi dampakdari amalan puasa Senin dan Kamis bagi diri mbak?
	Itee	Mungkin ini mbak kan saya bulan September kemarin masuk rumah sakitnya mbakawalnya dikira sakit biasa pas dicek ternyata saya didiagnosis sakit kista mbak. Awalnya ya emang saya takut mbak. Tapi mungkin karena dampak dari saya ngamalin puasa Senin Kamis ini ya mbak, jadi saya enggak putus asa gitu mbak. Bismilah ini saya juga ihtiar buat berobat ke rumah sakit.

Kode : IU-I(2)-NS-W1

Informan 2

Nama : NS

Hari, tanggal : Sabtu, 9 April 2022

Waktu : 09.00-11.00 WIB

Durasi : 120 menit

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta

Wawancara : Ke-1

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Sebelumnya nama panjangnya mbak siapa *nggeh*?
	Itee	NSR
	Iter	Mbak asalnya dari mana?
	Itee	Pacitan mbak.
5	Iter	Dari jurusan apa dan semester berapa mbak?
	Itee	Jurusan PBS mbak, semester 8.
	Iter	Sekarang umur berapa mbak?
	Itee	22 tahun mbak.
	Iter	Mbak ngamalin puasa Senin dan Kamis sudah berapa lama?
10	Itee	Sebenarnya kalau dulu pas MTS udah ngamalin mbak tapi cuman jarang-jarang, terus pas masuk SMK itu udah mulai rutin mbak.
	Iter	Berarti udah sekitar 7 tahun ya mbak?
	Itee	Iya kurang lebih sekitar 7 tahun mbak.
	Iter	Apa alasan mbak mengamalkan puasa Senin Kamis?
15 20	Itee	Karena seneng aja ngamalinnya gitu mbak. Karena buat nambah pahala gitu sih mba. Terus juga bisa buat hemat uang bulanan juga sih mbak, kan lumayan seminggu dua kali aku hemat jajan gitu mbak. Kan kalau puasa Senin dan Kamis aku jadi enggak pusing harus mikirin uang bulanan aku cukup apa enggak sampai akhir bulan gitu mbak. Karena kan aku anak kos ya mbak jadi harus pinter-pinternya ngirit uang biar nanti enggak habis dulu sebelum transferan lagi.
	Iter	Setelah mengamalkan selama 7 tahun apa ada perubahan yang dirasakan setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis dari segi fisik buat mbak?
25	Itee	Saya kan punya maag, punya asam lambung, kalau habis ngamalain puasa Senin dan Kamis itu jarang kumat. Teruskan biasanyakan kalau kumat itu kan dadanya sesak kan mbak, lah itu sekarang itu udah enggak terasa mbak.
	Iter	Berarti mbak punya riwayat penyakit maag terus setelah mengamalkan jadi jarang kambuh ya mbak?
30	Itee	Iya mbak jarang kambuh.
	Iter	Apa pengaruh dari mengamalkan puasa Senin dan Kamis?
	Itee	Ya mungkin itu mbak kalau lagi puasa lebih damai hatinya gitu mbak. Kan kalau aku ngamalin puasa Senin Kamis itu

35		kan aku jadi enggak gampang emosian gitu ya mbak jadi enggak menimbulkan konflik atau masalah gitu sama orang lain.
	Iter	Emang kalau enggak puasa suka emosianya mbak?
40	Itee	Ya kadang kan kalau ada yang nyinggung perasaan aku pasti kan aku marah mbak. Tapi kalau ngamalin puasa Senin Kamis kan aku enggak mungkin marah kan, kaya aku berusaha sabar biar enggak batal puasanya gitu mbak.
	Iter	Kalau lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis mbak suka jadi memotivasi nambah amalan yang lain enggak?
	Itee	Kalau nambah amalan lebih ke salat dhuha sih mbak.
45	Iter	Mbak ini orang yang mudah untuk diajak bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain atau orang yang termasuk susah untuk bersosialisasi dengan orang lain?
50	Itee	Alhamdulillah aku orangnya mudah bersosialisasi sih mbak. Kalau ada orang yang ngajak ngobrol ya aku ajakin ngobrol balik gitu, atau kadang kalau ketemu orang aku yang ngajak ngobrol duluan gitu mbak. Soalnya aku juga dari semester 2 itu kan aku ikut HMPS mbak.
	Iter	Pernah enggak ada kendala untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan?
55	Itee	Kalau aku sih memang terkadang kaya suka sendiri gitu mbak, tapi kalau sama temen-temen ya alhamdulillah bisa membaur gitu mbak. Kalau di kos kan kebetulan aku sendirian soalnya. Emang dulu ada temen-temen yang minta buat kos bareng, tapi aku *ahh* enggak *ahh* gitu kan karena aku kadang butuh sendiri kadang pingin *me time* gitu mbak tapi kalau diajak temen-temen main atau temen-temen kumpul ya ayo-ayo aja.
60	Iter	Pernah enggak ada kendala untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan?
65	Itee	Kalau aku sih memang terkadang kaya suka sendiri gitu mbak, tapi kalau sama temen-temen ya alhamdulillah bisa membaur gitu mbak. Kalau di kos kan kebetulan aku sendirian soalnya. Emang dulu ada temen-temen yang minta buat kos bareng, tapi aku *ahh* enggak *ahh* gitu kan karena aku kadang butuh sendiri kadang pingin *me time* gitu mbak tapi kalau diajak temen-temen main atau temen-temen kumpul ya ayo-ayo aja.
	Iter	Gimana sih cara pandang mbak kepada Tuhan?
70	Itee	Kalau aku mungkin apa karena ini efek amalan salat dhuha saama puasa Senin dan Kamis itu, aku kaya ngerasa dikasih rezeki aja gitu,ada aja yang ngasih rezeki gitu kan. Kadang ada aja orang-orang baik yang hadir, terus kadang orang-orang baik yang bantu. Kan aku dulunya ngontel kan mbak kerena belum punya motor, *lah* itu temen-temen itu kaya

75		ngolongin gitu *loh* kaya nanya udah makan belum, ayo bareng terus dijemput. Ya Allah terus aku mikir Allah baik banget sama aku, aku dikelilingi orang-orang yang baik sama aku.
	Iter	Berarti dalam perspektif mbak rezeki itu sudah diatur oleh Tuhan ya mbak?
	Itee	Iya mbak.
	Iter	Kalau cara pandang mbak kepada Tuhan dari segi takdir gimana mbak?
80 85	Itee	Kan kebetulan aku anak tunggal, ya tahu sendiri mbak anak tunggal terus cewek gimana over protektifnya orang tua gitu kan. Terus kadang aku tuh suka mikir, kan temen-temenku banyak yang kaya bebas gitu kan mbak kadang pas SMA juga. Terus aku mikir kok aku beda ya enggak sama kaya temen-temenku yang lain, orang tuanya temen-temenku kaya ngebebasin mereka sedangkan aku kalau mau main gitu mesti kaya jam segini pulang kalau enggak ditelponin atau *di-sms-in* kan dulu zaman *di-sms-in*, kalau sekarang di *chat* gitu mbak.
	Iter	Sekarang ngekos kan jauh dari orang tua, gimana sikap orang tua khawatir enggak mbak?
90	Itee	Kalau yang lebih khawatir pasti mbak tapi lebih ke bapak sih tiap hari pasti nelponin lagi apa, udah makan belum, jangan lupa makan ya, jangan lupa jaga diri, jaga kesehatan kaya gitu.
	Iter	Terus ada enggak mbak perubahan cara pandang mbak setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis?
95 100	Itee	Ya itu mbak kan dulu aku suka iri ke temen-temen, kenapa aku enggak sebebas mereka. Ya Allah kenapa aku anak jadi anak tunggal gitu, kaya aku nyalahin keadaan gitu mbak. Aku dulu sampai tertekan mbak saking orang tuaku over protektifnya. Tapi akhirnya setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku mikir gini *ohh* ternyata Allah ngasih aku kesempatan jadi anak tunggal ada sisi positifnya. Aku kaya bener-bener dijaga gitu sama orang tua, mereka over protektif ke aku biar aku enggak kemana-kemana, biar aku enggak salah arah. Terus kaya Allah itu pingin ngasih tunjuk kalau aku tuh sebenarnya disayang banget sama orang tua gitu sih mbak.
	Iter	Terus apa yang membuat mbak bisa konsisten mengamalkan puasa Senin dan Kamis?
105	Itee	Mungkin karena udah terbiasa aja gitu sih mbak, terus aku kalau mau ngamalin puasa Senin dan Kamis hari Minggu sama Rabunya pokonya sehari sebelum ngamalin aku suka ngajak temen-temen gitu, aku bikin status *what's up* kaya nioat puasa sama ngajakin ayo besok puasa Senin dan

110		Kamis kaya gitu mbak. Terus temen ku malah pada minta besok tolong ingetin buat puasa Senin dan Kamis lagi. Biar saling ngingetin, biar bareng-bareng puasa Senin dan Kamis gitu sih mbak.
	Iter	Mbak orang yang suka over thingking apa enggak?
	Itee	Ya tergantung sih mbak kadang over thingking dulu tapi kadang ya udah *los* aja gitu.
115	Iter	Misal contohnya apa mbak?
120	Itee	Ya misal ini mbak kan aku juga lagi skripsian kan, kadang suka over thingkhing kok temen-temenku yang lain udah pada sempro, udah pada munaqosah gitu. Terus aku belum, kaya *ih* kok aku belum sih gitu, gimana caranya biar aku bisa ngejar gitu. Tapi ya udah lah pasrah aja ke Allah ikut alur aja gitu mbak.
	Iter	Ada enggak perubahan dari segi emosional?
125	Itee	Iya mbak setelah ngamalin puasa Senin Kamis jadi kalau emosi terkontrol sih mbak. Jadi kalau soal sikap aku itu jadi aku bedain ke temen, sama ke orang tua itu aku bedaain. Sebisa mungkin kalau emosi tak kontrol gitu. Terus kalau semisal ada masalah itu aku lebih diem dulu mbak. Takutnya kalau apa yang aku rasain keluar semua malah takutnya nyakitin atau salah ngomong.
	Iter	Oke mbak terimakasih banyak ya mbak, mungkin kiranya cukup sekian dulu karena udah sore. Nanti dilanjut pertemuan yang akan datang. Terimakasih ya mbak atas informasi dan waktunya.
	Itee	Iya mbak sama-sama

Kode : IU-I(2)-NS-W2

Informan 2

Nama : NS

Hari, tanggal : Sabtu, 22 Juni 2022

Waktu : 13.00-15.00 WIB

Durasi : 120 menit.

Tempat : Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta

Wawancara : Ke-2

Baris	Informan	Percakapan
1	Iter	Mbak kan sudah ngamalin puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun apa yang diarasakan setelah mengamalkan dari segi fisik dulu *deh* mbak?
5	Itee	Kalau dari fisik mungkin dari hal kesehatan ya mbak kan aku punya asam lambung itu kan mbak, setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis jarang kambuh mbak gitu. Kan biasanya kan kalau kambuh itu kan dadanya juga sesek, lah sekarang alhamdulillahnya setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis udah enggak gitu mbak.
10	Iter	Kalau buat aktifitas sehari-hari ada enggak pengaruhnya mbak?
15	Itee	Itu sih mbak kalau aku lagi puasa kalau aku ngerjain skripsi itu jadi lebih encer mikirnya gitu sih mbak. Kaya jadi enggak males buat mikir jadi kaya kalau mau ngerjain skripsi kaya diberi kemudahan gitu mbak. Jadi enggak sulit mikir kata-katanya.
	Iter	Gimana cara pandang mbak terhadap takdir Tuhan?
20 25	Itee	Ya kan aku dulu baru punya handphone sendiri pas mau masuk kuliah mbak, terus aku juga baru punya motor baru-baru ini dulunya aku tuh ngontel kalau ke kampus mbak. Bapakku tuh cuma kerjanya jualan sayur kan mbak, jadi keluargaku tuh emang biasa-biasa aja. Tapi Bapakku tuh tetep mengusahakan apapun kebutuhan aku. Aku jadi tuh bersyukur banget punya Bapak kaya Bapakku mbak, ya sama bersyukur sama pemberian Allah gitu mbak.
	Iter	Apa yang dirasakan setelah mengamalkan puasa Senin Kamis dari segi religiusitas mbak?
30	Itee	Mungkin kaya lebih bertaqwa ya mbak. Kan dengan ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi lebih medekatkan diri kepada Allah gitu mbak. Jadi aku juga nambah mengamalkan ibadah sunah yang lain.

REDUKSI DATA

IU-1(1)-AK

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik Informan	Usia	22 tahun. (IU-I(1)-AK-W1: B.8).
	Asal Daerah	Ngawi. (IU-I(1)-AK-W1: B.4).
	Program Studi	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. (IU-I(1)-AK-W1: B.6)
	Semester	Semester 7. (IU-I(1)-AK-W2: B.6).
	Lama Pengamalan.	7 tahun. (IU-I(1)-AK-W2: B.10).
	Kondisi Keluaga	Anak kedua dari dua bersaudara. (IU-I(1)-AK-W3: B.36). Ayah telah meninggal, dan tinggal dengan ibu dan kakak laki-laki. (IU-I(1)-AK-W3: B.27-32).
	Kesibukan	Anak santri. (IU-I(1)-AK-W1: B.10).
Unsur Terapeutik Puasa		
a. Pergerakan Fisik	Badan enteng untuk beraktifitas.	Setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis badan jadi lebih enteng buat aktifitas gitu mbak. Terus kayak kalau lagi enggak puasa kalau mau ngelakuin sesuatu kayak agak berat gitu loh mbak kayak agak males. Tapi kalau lagi puasa jadi enteng semua, ibaratnya kayak pas menghafal saat puasa sama enggak puasa itu beda. Kalau saat puasa itu kayak menghafal itu lebih cepet masuk, tapi kalau pas enggak puasa itu kan otomatis perut kenyang itu jadi lebih agak susah menghafal juga. (IU-I(1)-AK-W2: B.55-62). Terus kayak kita tuh kalau mau belajar itu pelajaran jadi mudah

		masuk gitu mbak. (IU-I(1)-AK-W2: B.39-41). Kalau fisik saya sehat terus stabil buat ngelakuin aktifitas sehari-hari, otomatis mental saya juga stabil gitu mbak karena kalau badan saya sakit-sakitan atau males gitu kan akan mengganggu aktifitas sehari-hari, agak susah menghafal juga, kalau belajar juga susah masuk jadi kan otomatis jadi tekanan gitu loh mbak. (IU-I(1)-AK-W3: B.175-180).
b. Restrukturisasi Kognitif	Sadar akan kehendak Allah SWT	Ya pas Bapak saya enggak ada itu pertama-tama kayak mimpi ya mbak, saya ngerasanya tuh kaya kenapa kok harus saya gitu mbak. Saya sempet nyalahin Allah, ya Allah kenapa kok saya yang harus ngalamin ini semua. Kan katanya kan Allah tidak akan menguji suatu hamba diluar batas kemampuannya, tapi kok ini cobaannya berat banget gitu. Tapikan habis ngamalin puasa Senin Kamis tuh saya jadi rohaninya mulai tertata gitu mbak, terus kaya jadi belajar buat dewasa. Jadi sekarang saya mikirnya mungkin emang ini udah takdirnya gitu dan kalau mungkin Bapak masih ada kan kasihan soalnya dulu kan Bapak sakit kan mbak, kan kasihan kalau Bapak menahan sakitnya terus kalau sampai sekarang. Jadi mungkin itu cara terbaik Allah buat Bapak gitu mbak. (IU-I(1)-AK-W3: B.53-64).
c. Penerimaan Diri dan Kepasrahan	Menerima takdir Allah SWT	Ya kayak tadi itu mbak menerima takdir Allah yang meskipun itu membuat kita sedih atau *down* itu kita tetap *positif thinking* gitu loh, jadi berusaha lebih sabar, lebih bersyukur, terus lebih qanaah dalam menghadapi hidup gitu. (IU-I(1)-AK-W3: B.163-166).

	Husnuzan kepada Allah SWT	Terus kayak ibaratnya kayak pas kena musibah atau gimana kan kayak ya Allah kok gini sih padahal kan aku maksudnya sholatnya kan enggak bolong-bolong tapi kok masih dapet hal ujian kayak gitu. Terus kayak belum belum bisa bersyukur sepenuhnya gitu loh mbak belum bisa bersabar juga, tapi kalau pas udah puasa ini kan rohani-rohaninya kan sedikit-sedikit tertata jadi kayak menghadapi apapun itu kayak oh pokoknya husnuzan sama Allah. (IU-I(1)-AK-W3: B.16-23). Terus apabila kita melihat sesuatu yang mungkin kurang baik yang dilakukan oleh orang lain, itu kita enggak boleh langsung suudzon, kita kembalikan kepada Allah SWT. Orang-orang yang melukakan seperti itu, itu tuh juga kehendaknya Allah. Nah mungkin itu bisa mengetes hati kita, apakah hati kita langsung suudzon atau kita tuh tetep husnuzan sama orang itu kayak gitu. (IU-I(1)-AK-W2: B.97-103). Jadi ibaratnya kayak dikasih musibah atau dikasih sakit, sebenarnya Allah itu ngasih hikmah dibalik itu semua gitu. Nah mungkin itu bisa buat saya intropeksi diri kayak gitu. Terus kayak misal habis dikasih kesedihan pasti nanti Allah ngasih kesenangan setelahnya kayak gitu. Terus emang bener sih kalau kita mau berusaha taat sama Allah pasti Allah itu bakalan ngasih apa aja yang kita mau kayak gitu. (IU-I(1)-AK-W3: B.6-12). Puasa Senin Kamis kan kayak buat saya selalu husnuzan sama Allah. Jadi bikin saya selalu berfikir positif gitu mbak dan jadinya bikin saya kayak enggak mudah ngeluh. Jadi

		kayak enggak ada beban. (IU-I(1)-AK-W3: B.191-193).
d. Pengendalian Diri dan Emosi	Pengontrol nafsu dan emosi	*Nah* puasa kan enggak cuma menahan makan dan minum tapi menahan nafsu sama menahan ibaratnya kayak sifat-sifat buruk kita itu biar nggak muncul di hati kita gitu loh mbak, meskipun nafsu kan nggak bisa mati ya mbak tapi seenggaknya kita bisa mengontrol nafsu itu lewat puasa. (IU-I(1)-AK-W2: B.86-90). Kalau enggak puasa itu pas liat sesuatu yang enggak sesuai sama kita di hati itu pasti *grundel* gitu loh mbak. Tapi kalau lagi puasa kita terus sadar gini, ohh ya lagi puasa jadi hatinya emosinya harus dijaga harus dikontrol lagi gitu. (IU-I(1)-AK-W2: B.66-69).
	Menjaga lisan dan pandangan	Puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan diri dari segala sesuatu yang dapat mengurangi pahala puasa seperti gibah, bohong, gampang emosi, menahan pandangan kepada lawan jenis, dll. (IU-I(1)-AK-W1: B.31-35). Ada mbak. Ibaratnya kan kalau kita berbicara sama orang lain kan kadang kan kita sering *guyonan* kalau enggak sering kayak *nyeletuk* gitu loh mbak, nah pas puasa itu inget oh iya lagi puasa jangan sampai ngomong kayak gini kan lagi puasa, saya batin gitu loh mbak terus enggak jadi. Terus kalau puasa itu lebih banyak diem sih mbak, maksudnya kalau enggak begitu penting gitu enggak ngajak ngobrol orang. Nanti takutnya saya ngomong gimana gitu terus kan pas lagi puasa. (IU-I(1)-AK-W2: B.136-143).

		Misalnya kayak mungkin biasanya kan namanya cewek-cewek kan suka *ngrasani* gitu ya mbak ya, *gibah* gitu, nah itu mungkin saya langsung ke kamar kalau enggak tidur gitu aja sih untuk menghindari hal-hal seperti itu. Kalau enggak ya kan sering *gojlogan* juga mbak, sering *aran-aranan* kaya gitu loh mbak, nah mungkin saya langsung pergi gitu aja maksudnya saya enggak ikut kayak gitu. Terus kalau di pondok saya kan boleh bawa HP ya lah kalau di HP kan bisa lihat apa aja dan apa aja bisa terlihat, lah kalau pas puasa saya melihaynya dijaga lah gitu kayak di sosial media hal-hal yang mungkin bisa mengurangi pahala puasa ya enggak saya lihat gitu mbak. (IU-I(1)-AK-W2: B.148-157). Orangnya baik mbak lemah lembut kalo nginetin orang, enggak mudah *nesunan*. Dia juga orangnya sangat religius mbak, bisa menjaga dan menempatkan sikapnya. (SO-I(1)-DS-W1: B. 8-10).
Aspek Kesehatan Mental		
a. Fisik	Tidak sakit-sakitan	Kalau dari segi fisik ya mbak, mungkin tubuhnya jadi lebih sehat, lebih enteng juga, terus tidak mudah sakit-sakitan. Dulu kan pas saya awal mondok kan sakit sakitan ya mbak, terus sama Bu Kyai disarankan buat puasa Senin dan Kamis itu juga. Makanya terus saya juga ngamalin puasa Senin dan Kamis itu. (IU-I(1)-AK-W2: B.34-38). Dulu saya sering sakit tipes mbak, jadi sering pulang ke rumah. Karena sering kumat juga akhirnya bu kyai menyarankan kalau coba puasa Senin dan Kamis, siapa tahu nanti bisa

		sembuh. Alhamdulillah sampai sekarang paling kumatnya cuma satu dua kali saja. (IU-I(1)-AK-W2: B.46-49).
b. Psikis	Hati dan pikiran menjadi tenang	Jadi pak kyai juga setiap harinya gembleng sama mujahadah juga terus dikasih wejangan-wejangan gitu. Jadi gimana ya kita disuruh untuk membersihkan hati, nah salah satu cara buat membersihkan hati kan puasa. *Nah* puasa kan enggak cuma menahan makan dan minum tapi menahan nafsu sama menahan ibaratnya kayak sifat-sifat buruk kita itu biar nggak muncul di hati kita gitu loh mbak. (IU-I(1)-AK-W2: B.83-89). Dulu si sebelum ngamalin puasa Senin dan Kamis *overthingking* mbak, tapi setelah digembleng sama puasa Senin dan Kamis sekarang udah *los* gitu loh mbak, biasa aja gitu. (IU-I(1)-AK-W2: B.80-82). Jadi kalau selama ngamalin puasa ini, hati itu kaya ibadaratnya dikasih ati yang *jembar* gitu loh mbak. Kalau liat sesuatu yang enggak *sreg* sama kita tuh ya udah biasa aja gitu, jadi enggak terlalu dipermasalahkan, enggak jadi pikiran. Terus enggak gampang *suudzon* sama orang yang berbuat mungkin enggak terlalu baik untuk dipandang sama orang lain gitu, kita biasa saja. Jadi hatinya enggak gampang grundel gitu, enggak baperan, enggak mudah tersinggung gitu mbak. (IU-I(1)-AK-W2:B.69-76). Kalau dari segi non-fisik itu tenang si mbak, pikiran kita jadi lebih tenang, hati kita lebih tenang juga. (IU-I(1)-AK-W2: B.38-41).

c. Sosial	Mempererat tali persaudaraan	Bisa lebih akrab sama temen-temen mbak, soalnya kita kalau ada yang bangun awal bisa bangunin temennya, terus nanti bisa buka bersama-sama juga mbak. Bisa mempererat tali persaudaraan antar temen sepondok mbak. (IU-I(1)-AK-W1: B.39-42). Misalnya saya nanti beli makanan, misalnya pentol gitu ya mbak, saya beli Rp 20.000 lah nanti bisa dibagikan ke kamar kamar yang lainnya gitu mbak. (IU-I(1)-AK-W2: B.112-114). Kalau secara sosialnya sih baik mbak mudah bersosialisasi ramah juga. Tapi kalau sama lawan jenis rada menjaga mbak. Terus biasanya kalau hari Senin sama Kamis kan mbak AK puasa ya mbak, lah dia biasanya beli takjil atau jajanan buat temen-temen yang lain buat buka puasa bareng-bareng gitu mbak. (SO-I(1)-DS-W1: B. 25-29). Dengan berpuasa mempererat tali persaudaraan kan mbak. Jadikan kayak buat hubungan saya dengan lingkungan sekitar saya menjadi baik dan harmonis gitu mbak. Jadi bikin saya enggak punya masalah sama lingkungan sosial. Jadi hidup saya tenang gitu mbak karena enggak ada problem yang muncul. (IU-I(1)-AK-W3: B.183-187).
d. Religius	Merupakan tirakat yang ringan	Kalau ngamalin puasa Senin dan Kamis itu kan saya mondok pertama kali pas SMA mbak. Nah itu saya mulai ngamalin puasa Senin dan Kamis itu sejak SMA kelas 1. (IU-I(1)-AK-W1: B.2-4). Kalau anak dipondok itu kan disuruh tirakat kan. Terus tirakatnya anak

		pondok kan macem-macem kan mbak, nah salah satunya kan puasa. Menurut saya puasa yang paling enggak begitu berat dilakukan itu puasa Senin dan Kamis dan keutamaan puasa Senin dan Kamis itu juga banyak kan jadi saya mulai tertarik itu juga. Terus buat hemat jajan juga sih mbak, kan lumayan kalau seminggu dua kali puasa. Itu bisa buat hemat bulanan juga gitu. (IU-I(1)-AK-W2: B.12-18). Menurut pendapatku ya tirakat itu suatu cara untuk berusaha dekat dengan Allah gitu mbak. Tirakat itukan berasal dari kata thariqah yang berarti meninggalkan. Maksudnya itu meninggalkan sesuatu hal yang sia-sia dan berusaha menuju kepada Allah. Jadi kalau orang berpuasa itu berusah menahan dirinya dan hatinya dari perbuatan yang sia-sia dan membuat hati jadi mendekat diri kepada Allah. Jadi otomatis hati merasa adem gitu mbak, karena kita menjalankan ibadah dan membuat kita dekat dengan Allah." (IU-I(1)-AK-W3: B.196-203).
Aspek Temuan Baru		
a. Efikasi Diri	Yakin dapat melalui segala cobaan dari Allah SWT	Mungkin gini sih mbak, kayak saya jadi lebih yakin sama diri saya, kalau saya bisa melalui semua cobaan yang Allah berikan kepada saya mbak. Kan dengan puasa Senin Kamis saya selalu husnuzan. Jadi saya mikir kalau saya pasti bisa melalui segala musibah dan cobaan yang Allah kasih buat saya. Allah pasti ngasih cobaan itu ke saya karena Allah tahu saya bisa menghadapi cobaan itu, jadi saya yakin kalau saya bisa melalui semua ini. (IU-I(1)-AK-W2: B.160-165).

		Dengan adanya rasa percaya diri ya bisa membuat saya jadi enggak mudah merasa *down* atau menyerah gitu mbak. (IU-I(1)-AK-W2: B.168-169).
b. Mekanisme Pembiasaan	Konsisten dengan niat yang kuat	Biar konsisten itu berarti pertama harus niat dulu mbak. Kan kalau kita udah niat bener-bener puasa Senin dan Kamis ya nanti pasti kedepannya pasti enak. Yang agak berat memang ketika di saat datang bulan pasti kan enggak puasa, lah terus mau memulainya lagi itu agak-agak beratnya disitu. Tapi kalau udah puasa terus nanti enteng terus. (IU-I(1)-AK-W2: B.20-24). Aku inget lagi ke niat awal. Niatnya kan mau tirakat, mau puasa, jadi harus diperbaiki niatnya dulu. Terus sama itu si mbak sama inget dawuhnya pak kyai kan, kalau seseorang mau menuntut ilmu itu biar ilmunya tambah berkah itu ditirakati, lah salah satunya puasa. Karena saya inget dawuhnya kyai jadi saya semangat lagi. (IU-I(1)-AK-W2: B.27-31).
	Merasa tidak nyaman saat tidak mengamalkan	Hooh mbak soalnya dari awal itu kalau udah niat ngamalin sesuatu sekali enggak diamalin itu di hati kayak enggak enak gitu loh mbak, bahkan kalau pas mau hafalin Al-Qur'an itu kok susah masuk gitu loh. Kadang tuh saya mikir *iki dosa opo sing tak lakoni*, jadi kalau ngamalin pusa Senin dan Kamis gitu kan sebenernya kita juga menjaga dari perbuatan-perbuatan yang buruk gitu mbak. Sebenarnya ngelewatkan puasa Senin dan Kamis ya mungkin enggak dosa ya mbak karena puasa sunnah tapi kan karena saya udah niat

		dari awal mau puasa. (IU-I(1)-AK-W3: B.140-147).

IU-I(2)-AU

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik Informan	Usia	21 tahun. (IU-I(2)-AU-W2: B.6).
	Asal Daerah	Bekasi. (IU-I(2)-AU-W1: B.4).
	Program Studi	Psikologi Islam. (IU-I(2)-AU-W1: B.8).
	Semester	Semester 7. (IU-I(2)-AU-W2 : B.4).
	Lama Pengamalan.	9 tahun. (IU-I(2)-AU-W2: B.2).
	Kondisi Keluaga	Anak pertama dari dua bersaudara. (IU-I(2)-AU-W2: B.101). Tinggal dengan ayah, ibu dan adik laki-laki. (IU-I(2)-AU-W2: B.101).
	Kesibukan	Anak organisasi. (IU-I(2)-AU-W2: B.75-76). Bekerja part time.
Unsur Terapeutik Puasa		
a. Pergerakan Fisik	Badan menjadi enteng	Terus badan jadi enteng gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W1: B.17-18). Ya jadi kalau buat ngejalanin aktivitas sehari-hari jadi enggak berat enggak males gitu mbak buat geraknya. Misal kaya mau bersih-bersih kamar jadi enggak nunggu entar-entar dulu gitu mbak. Atau kalau rambut rontok ya langsung dibersihin gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W1: B.20-23).

		Kalau ada acara-acara juga dia mau gerak bantu-bantu jadi panitia atau gerakin yang lain juga. (SO-I(2)-AR-W1: B.12-13). Kalau dari fisik berat badannya sih mbak, berkurang gitu loh. Walaupun cuma turun 2-3 kilo kan berkurang ya mbak ya. (IU-I(2)-AU-W2: B.37-38). Ya kan kalau puasa makannya cuma 2 kali sahur sama pas buka jadi ya enggak makan berlebih gitu loh mbak. (IU-I(2)-AU-W2: B.41-42). Kalau badan enggak males buat bersih-bersih kamar kan aku juga seneng gitu loh mbak. Hatiku jadi seneng karena kan enggak ada hambatan buat melakukan aktifitas sehari-hari dan seneng juga liat kamar rapi, bersih gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W3: B.18-21).
b. Restrukturisasi Kognitif	Memahami akan kesibukan orang tua	Aku dulu tuh mikir kalau orang tuaku enggak perhatian sama aku mbak, mereka tuh sibuk kerja dan enggak bisa memberikan kasih sayang sewajarnya orang tua ke aku gitu mbak. Cuma bisa kasih materi ke aku, padahal tuh hanya butuh kasih sayang mereka mbak. Tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis, aku akhirnya paham kalau orang tuaku tuh sibuk kerja buat membiayai kebutuhanku sama buat nyekolahin aku gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W1: B.55-61). Orang tuaku kan dulu sibuk kerja ya mbak, jadi jarang di rumah gitu mbak. Paling kalau di rumah itu pas malem, kalau udah pulang kerja itu aja pastikan udah pada capek ya jadi dulu aku sama orang tuaku jarang ngobrol. Karena emang enggak ada waktu gitu mbak. Tapi pas udah

		ngamalin puasa Senin Kamis kan kalau aku sahur jadi ditemenin Mama ya mbak. Yah kita akhirnya ada waktu buat ngobrol. Jadi aku tambah deket sama Mama, kadang Mama juga curhat tentang masalah kerjaannya mbak. Jadi aku mikir ternyata orang tuaku juga sibuk kerja ya emang kerja keras buat aku sama adikku. (IU-I(2)-AU-W1: B.63-71).
c. Penerimaan Diri dan Kepasrahan	Menerima pemberian Allah SWT	Aku tuh orangnya lebih ke nerima aja gitu sih mbak, kan emang sesuatu yang menurut kita baik belum tentu menurut Allah baik, maksudnya yang terbaik buat kita. Jadi apupun yang dikasih ya udah nerima aja gitu. Terus aku tuh punya prinsip apapun yang Allah kasih buat aku ya aku harus terima, toh kita punya mata, hidung, telinga, mulut itu semua pemberian Allah secara gratis, jadi harus selalu bersyukur apapun yang Allah berikan gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W2: B.86-92).
d. Pengendaliaan Diri dan Emosi	Lebih bersabar	Terus bisa lebih nahan emosi sih mbak. Kalau misalkan lagi sama temen kalau misalkan ada apa yang bikin emosi di akunya tuh enggak kesel, ya udah sabar aja gitu loh. (IU-I(2)-AU-W2: B.55-57). Iya sih mbak kaya buat ngelatih kesabaran gitu mbak. Menurut aku puasa Senin dan Kamis bisa buat menahan diri dari hawa nafsu, kaya pas enggak puasa tuh aku mudah terbawa suasana itu mbak. Tapi kalau lagi puasa emosiku tuh lebih terkontrol karena harus banyak bersabar gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W3: B.3-7). Kalau lagi puasa Senin Kamis kan emosinya terkontrol mbak karena lebih bersabar kan, jadi enggak bikin

		konflik sama orang karena akunya enggak emosi gitu mbak. Di hati juga jadinya adem tentram mbak karena enggak punya problem sama orang lain. (IU-I(2)-AU-W3: B.33-36).
Aspek Kesehatan Mental		
a. Fisik	Tidak memiliki riwayat penyakit	Alhamdulillah aku sehat-sehat aja sih mbak, jadi emang enggak gampang sakit gitu. (IU-I(2)-AU-W1: B.25-26). Alhamdulillahnya enggak sih mbak, aku enggak punya riwayat penyakit apapun. (IU-I(2)-AU-W1: B.28-29).
b. Psikis	Mengatasi rasa cemas	Ada mbak, setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi enggak gampang ngerasa cemas mbak. (IU-I(2)-AU-W1: B.31-32). Aku tuh kayak takut sama pemikiran orang lain ke aku gitu mbak. Takut kalau orang mikir yang engak-enggak tentang aku. Jadi akhirnya aku cemas sendiri gitu loh mbak takut kalau aku enggak bisa menuhin ekspektasi orang lain ke aku terus enggak bisa bilang enggak ke orang lain mbak, takutnya kayak orang jadi pada mikirin aku yang enggak-enggak. Jadinya di aku jadi beban gitu mbak, jadi cemas sendiri gitu. (IU-I(2)-AU-W1: B.37-42). Misal kan kayak aku takut orang lain ngegunjingin aku dibelakang aku mbak, mikir aku orang yang enggak baik-baik gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W1: B.44-45). Ya kan kalau puasa itu aku coba buat jaga hati sama pikiranku biar enggak suudzon sama orang kan nanti bisa batalin puasa gitu kan mbak lah jadi aku coba jaga pikiranku jadi enggak

		terlalu *overthingking* sama pemikiran orang, akunya jadi enggak cemas, enggak terlalu peduli sama pemikiran orang lain ke aku. (IU-I(2)-AU-W1: B.48-52).
	Merasakan kepuasan diri	Jadi dengan puasa Senin Kamis ini tuh buat aku aku ngerasa lebih bersyukur sama apapun yang Allah berikan ke aku gitu mbak. Kan akhirnya bikin aku enggak nuntut hal yang lebih ke Allah, jadi di hati ngerasanya tuh udah cukup aja, enggak ngerasa kurang sama pemberian Allah. Ngerasa puas dengan apa yang udah ada di hidupku gitu mbak, ngerasa cukup dengan pemberian yang Allah kasih ke aku. (IU-I(2)-AU-W3: B. 25-30).
c. Sosial	Lebih dekat dengan kedua orang tua	Tapi emang setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi lebih akrab sama orang tuaku mbak. Terutama Ibu mbak, karena emang yang nemenin sahur kalau aku puasa dirumah kan Ibu terus juga kalau aku kuliah gini Ibu suka ngingetin aku puasa sehari sebelumnya gitu mbak. (IU-I(2)-AU-W3: B.11-15). Ya gimana ya mbak kan dulu enggak deket sama orang tua jadi kadang kalau mau ngomong itu bingung gitu loh mbak. Tapi sekarang karena jadi deket ya kalau ada apa-apa mau ngomong ke orang tua udah enggak bingung lagi. Sekarang aku kalau punya masalah juga jadi cerita ke Mama, Mama juga kalau ada masalah cerita jadinya mbak. Jadi di hati ya aku seneng mbak. (IU-I(2)-AU-W3: B.39-44).
d. Religius	Enteng untuk menjalankan ibadah	Kalau untuk ibadah iya mbak ada pengaruhnya kalau lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis jadi enteng buat ngejalin ibadah yang lain.

		Karena mungkin emang syariat gitu loh jadi sejalan. (IU-I(2)-AU-W2: B.44-46). Iya mbak, jadi kalau lagi puasa Senin dan Kamis sayang kalau salat dhuha, salat tahajut, sama ndarusnya bolong-bolong gitu mba. Kan biar nambah pahalanya mba. (IU-I(2)-AU-W2: B.49-51). Terus juga jadi terbiasa gitu kalau lagi puasa Ramadhan, jadi akunya enggak terlalu berat haus banget atau berat banget puasanya karena udah biasa puasa juga kan. (IU-I(2)-AU-W2: B.32-35). Kalau dari yang sering aku liat dia ibadah sehari-harinya lancar sih mbak. Enggak bolong-bolong gitu. Kalau lagi ngumpul biasanya kan ada orang lupa salat gitu misalnya ya, kalau dia masih yang bisa jaga salatnya juga gitu. Kadang juga dia kayaknya puasa sunah juga gitu sih mbak. (SO-I(2)-AR-W1: B.19-23).
Aspek Temuan Baru		
a. Mekanisme Pembiasaan	Konsisten dengan dukungan lingkungan	Aku dari SMP, SMP kelas tujuh. Berarti udah sekitar 9 tahunan. (IU-I(2)-AU-W2: B.2). Awalnya ini sih ngeliat temen mbak, temen aku kan emang udah rutin puasa Senin dan Kamis kan terus aku pingin nyontoh, terus aku bilang kan ke orang tuaku pingin puasa Senin dan Kamis ya udah akhirnya aku coba dan alhamdulillah bisa rutin sampai sekarang. (IU-I(2)-AU-W2:B.8-11). Ya dulu kan pas liat temen ku kok dia bisa rutin puasa Senin dan Kamis, padahal kan enggak wajib juga kan

		mbak. Apalagi dulu tuh kalau hari Senin kan pasti ada upacara bendera ya mbak lah kok dia bisa kuat gitu loh mbak, padahal kan lagi puasa. Ya udah aku jadi pingin ngamalin puasa Senin dan Kamis juga. (IU-I(2)-AU-W2:B.14-18). Pernah sih mbak cuma aku berusaha lawan gitu loh mbak. Akhirnya kalaupun ada titik males itu, aku coba ayo harus tetep puasa. Kan aku punya niat puasa Senin dan Kamis jadi harus aku jalanin. (IU-I(2)-AU-W2: B.21-23). Ya aku kaya itu sih mbak liat lagi ke temen ku, temenku aja bisa kenapa aku enggak bisa gitu. Jadi kaya aku liat temen ku buat acuan aku buat semangat puasa gitu loh mbak. Terus aku biasanya diingatkan sama mamaku sehari sebelum puasa mbak. (IU-I(2)-AU-W2: B.25-28).
	Tidak tenang saat tidak mengamalkan	Iya mbak kan biasanya aku tuh puasa kan kalau lagi enggak puasa gitu di hati sama pikiran tuh kayak ngerasa ada yang ketinggalan gitu mbak, ada yang kurang gitu loh mbak. Enggak tahu kayak aku ngerasa seharian tuh enggak tenang gitu. (IU-I(2)-AU-W3: B.).

IU-I(3)-HL

Karakteristik Informan	Usia	21 tahun.
	Asal Daerah	Boyolali. (IU-I(3)-HL-W1: B.4).
	Program Studi	Pendidikan Agama Islam. (IU-I(3)-HL-W1: B.17).
	Semester	Semester 7. (IU-I(3)-HL-W1: B.13).

	Lama Pengamalan.	9 tahun. IU-I(3)-HL-W1: B.11).
	Kondisi Keluaga	Anak terakhir dari 3 bersaudara. Orang tua bercerai sejak SMP. Tinggal bersama dengan Ibu dan kedua kakak perempuan.
	Kesibukan	Jualan makanan online.
Unsur Terapeutik Puasa		
a. Pergerakan Fisik	Semangat bekerja	Terus tuh mbak kalau saya lagi puasa Senin Kamis tuh jadi semangat jualannya mbak, kaya badan tuh enggak males mau masak atau bikin kuenya mbak. (IU-I(3)-HL-W2: B.47-49).
b. Restrukturisasi Kognitif	Sadar akan keputusan orang tua	Ya salah satunya itu masalah broken home ya mbak. Jadi keluarga saya tuh broken home mbak, sebenarnya orang tua saya udah lama berpisah mbak dari saya SMP mbak. Jadi dulu tuh saya mikirnya kenapa orang tua saya tega cerai apa mereka enggak mikirin gimana kondisi saya gitu mbak. Jadi saya dulu gimana ya mbak ya enggak benci tapi kaya kecewa gitu mbak. Kaya mikirnya aku tuh mereka enggak sayang sama aku mba. Tapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis aku jadi mikir mbak. Kalau mereka masih bareng pasti mereka juga bakalan berantem terus malah hidup mereka enggak bahagia gitu mbak. (IU-I(3)-HL-W2: B.30-39).
c. Penerimaan Diri dan Kepasrahan	Menumbuhkan rasa syukur	Ya Allah itu kan segala yang menciptakan sesuatu, jadi sebagaimana kita jadi hamba-hambanya kalau bisa kita kan melakukan apa yang diperintahkan dan meninggalkan atas apa yang menjadi larangannya. Allah itukan

		Maha Tahu segalanya jadi ketika kita ada masalah, kan rasa syukur itu enggak selalu dari sesuatu hal yang baik tapi kan bisa dari bentuk musibah. Lah mungkin salah satunya musibah yang saya terima ini mungkin utu adalah cobaan untuk menguji level iman kaya gitu loha mbak. Kan namanya ujian kan beda-beda kaya gitu. Jadi kalau dikasih musibah sama Allah saya jadi mikir mungkin itu untuk menaikan level iman kita. (IU-I(3)-HL-W2: B.17-26).
d. Pengendalian Diri dan Emosi	Menjaga perkataan dan perilaku	Iya mbak kan kalau puasa otomatis kaya jaga omongan gitu loh mbak, biar enggak berkata kotor gitu. (IU-I(3)-HL-W1: B.35-36). Jadi kalau saya lagi ngamalin puasa Senin Kamis kaya saya berbenah diri gitu mbak kaya kan emang dengan puasa Senin Kamis kan saya jaga perilaku saya ya mbak dari perbuatan-perbuatan yang buruk yang dapat membatalkan puasa gitu mbak. (IU-I(3)-HL-W1: B.58-62).
Aspek Kesehatan Mental		
a. Fisik	Tambah sehat	Jadi bikin saya nambah sehat gitu mbak. Saya kan punya riwayat asam lambung sampai dulu tuh sering bolak balik masuk rumah sakit gitu mbak. Emang asam lambung saya udah parah gitu sih loh mbak jadi saya juga dulu suka ngonsumsi obat mbak. Lah tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis asam lambung saya jadi jarang kambuh gitu mbak, jadi saya juga udah enggak ngonsumsi obat-obatan lagi mbak karena udah enggak masuk rumah

		sakit mbak. (IU-I(3)-HL-W1: B.64-70).
b. Psikis	*Positif thingking*	Saya merasa setelah ngamalin puasa Senin Kamis ini tuh kaya Allah tuh Maha Tahu banget gitu loh, misal ya mbak saya kan hari Senin sama Kamis itu kalau malem ngajar TPA. Jadi habis mahgrib langsung ngajar gitu mbak, jadi biasanya saya cuma minum air putih. Kan biasanya ada tukang jualan siomay di depan TPA kan mbak lah pernah saya tuh mbatin pingin siomay tapi saya tuh enggak bawa uang. Terus tiba-tiba bapak siomaynya itu toh ngasih siomaynya ke anak TPA buat ngasih ke saya. Kaya itu rejeki dari Allah lewat bapak siomay gitu mbak. Dan itu enggak hanya sekali mbak, jadi sesuatu yang saya batin itu kaya cepet terkabulnya. (IU-I(3)-HL-W1: B.38-47). Iya gitu mbak. Jadi akhirnya saya berfikir jadi hamba Allah itu harus *positif thingking* kaya gitu loh, soalnyakan Allah tahu apa yang kita mau. (IU-I(3)-HL-W1: B.50-52).
c. Sosial	Tambah akrab dengan orang tua	Ya itu mbak aku jadi lebih akrab sama keluargaku mbak. Mereka jadi ikut ngamalin puasa Senin Kamis juga mbak. (IU-I(3)-HL-W2: B.41-42). Saya kan anak terakhir ya mbak dan saya tuh anak pembeda sendiri. Jadi saya termasuk orang yang agamanya lebih dari kakak-kakak saya gitu. Jadi saya bersyukur tuh gini, bisa mengajak kakak-kakakku apa Ibuku tuh bisa melakukan amalan-amalan gitu mbak. Kaya amalan puasa Senin Kamis ini terus salat dhuha atau tahajut gitu mbak. Jadi kaya bareng-

		bareng kalau mau puasa gitu mbak. (IU-I(3)-HL-W2: B.80-85).
d. Religius	Sebagai metode muhasabah diri	Iya mbak jadi kaya dengan saya ngamalin puasa Senin Kamis itu jadi metode saya buat muhasabah diri gitu loh mbak. (IU-I(3)-HL-W1: B.55-56). Intropeksi diri gitu loh mbak. Jadi kalau saya lagi ngamalin puasa Senin Kamis kaya saya berbenah diri gitu mbak kaya kan emang dengan puasa Senin Kamis kan saya jaga perilaku saya ya mbak dari perbuatan-perbuatan yang buruk yang dapat membatalkan puasa gitu mbak. IU-I(3)-HL-W1: B.58-62).
	Merasa bertambah rezeki	Kan saya jualan chiken fire terus kue nastar gitu mbak. Kalau saya lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis, kaya alhamdulillah jualan saya banyak yang order gitu mbak. Kaya jadi alhamdulillahnya jadi banyak rezeki mbak. (IU-I(3)-HL-W2: B.44-47).
Aspek Temuan Baru		
a. Mekanisme Pembiasaan	Nyaman mengamalkan	Dari kebiasaan dulu sih ya mbak, kan emang awalnya emang dari peraturan pondok, jadi kebiasaan, lah lama-lama nyaman dengan amalan itu. (IU-I(3)-HL-W1: B.19-21). Ya kan karena dulu awalnya dari peraturan ya mbak, sebenernya kan puasa Senin Kamis kan terus kaya setelah ngejalanin selama ini kaya ngerasa nyaman terus saya pingin ngelakuin satu amalan yang pingin diistiqamahin. (IU-I(3)-HL-W1: B.29-31).

	Konsisten dengan membuat list amalan	Akhirnya saya kaya punya target buat amalan yang bisa istiqamah. Kan saya kaya ngelist gitu loh mbak. Jadi saya jaga amalan biar bisa istiqamah dengan bikin list amalan-amalan. (IU-I(3)-HL-W1: B.21-23).

IU-I(4)-NK

Aspek	Tema	Verbatim
Karakteristik Informan	Usia	22 tahun. (IU-I(4)-NS-W1: B.8).
	Asal Daerah	Pacitan. (IU-I(4)-NS-W1: B.4).
	Program Studi	Perbankan Syariah. (IU-I(4)-NS-W1: B.6).
	Semester	Semester 9. (IU-I(4)-NS-W1: B.6).
	Lama Pengamalan.	7 tahun. (IU-I(4)-NS-W1: B.13).
	Kondisi Keluaga	Anak tunggal, dan tinggal dengan ayah dan Ibu. (IU-I(4)-NS-W1: B.79).
	Kesibukan	Anak organisasi. (IU-I(4)-NS-W1: B.47-50).
Unsur Terapeutik Puasa		
a. Pergerakan Fisik	Mempermudah mengerjakan skripsi	Itu sih mbak kaya kalau aku lagi puasa kalau aku ngerjain skripsi itu jadi lebih encer mikirnya gitu sih mbak. Kaya jadi enggak males buat mikir jadi kaya kalau mau ngerjain skripsi kaya diberi kemudahan gitu mbak. Jadi enggak sulit mikir kata-katanya. (IU-I(4)-NS-W2: B.8-11).
b. Restrukturisasi Kognitif	Berhenti menyalahkan keadaan	Ya itu mbak kan dulu aku suka iri ke temen-temen, kenapa aku enggak sebebas mereka. Ya Allah kenapa aku anak jadi anak tunggal gitu, kaya

		aku nyalahin keadaan gitu mbak. Aku dulu sampai tertekan mbak saking orang tuaku over protektifnya. Tapi akhirnya setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku mikir gini *ohh* ternyata Allah ngasih aku kesempatan jadi anak tunggal ada sisi positifnya. Aku kaya bener-bener dijaga gitu sama orang tua, mereka over protektif ke aku biar aku enggak kemana-kemana, biar aku enggak salah arah. Terus kaya Allah itu pingin ngasih tunjuk kalau aku tuh sebenarnya disayang banget sama orang tua gitu sih mbak. (IU-I(4)-NS-W1: B.94-102).
c. Penerimaan Diri dan Kepasrahan	Lebih bersyukur	Ya kan aku dulu baru punya handphone sendiri pas mau masuk kuliah mbak, terus aku juga baru punya motor baru-baru ini dulunya aku tuh ngontel kalau ke kampus mbak. Bapakku tuh cuma kerjanya jualan sayur kan mbak, jadi keluargaku tuh emang biasa-biasa aja. Tapi Bapakku tuh tetep mengusahakan apapun kebutuhan aku. Aku jadi tuh bersyukur banget punya Bapak kaya Bapakku mbak, ya sama bersyukur sama pemberian Allah gitu mbak. (IU-I(4)-NS-W2: B.12-18).
	Pasrah kepada takdir Allah	Ya misal ini mbak kan aku juga lagi skripsian kan, kadang suka over thingkhing kok temen-temenku yang lain udah pada sempro, udah pada munaqosah gitu. Terus aku belum, kaya *ih* kok aku belum sih gitu, gimana caranya biar aku bisa ngejar gitu. Tapi ya udah lah pasrah aja ke Allah ikut alur aja gitu mbak. (IU-I(4)-NS-W1: B.116-120).
d. Pengendalian Diri dan Emosi	Meredam Amarah	Ya kadang kan kalau ada yang nyinggung perasaan aku pasti kan aku marah mbak. Tapi kalau

		ngamalin puasa Senin Kamis kan aku enggak mungkin marah kan, kaya aku berusaha sabar biar enggak batal puasanya gitu mbak. (IU-I(4)-NS-W1: B.37-40).
	Menjaga perkataan	Iya mbak setelah ngamalin puasa Senin Kamis jadi kalau emosi terkontrol sih mbak. Jadi kalau soal sikap aku itu jadi aku bedain ke temen, sama ke orang tua itu aku bedaain. Sebisa mungkin kalau emosi tak kontrol gitu. Terus kalau semisal ada masalah itu aku lebih diem dulu mbak. Takutnya kalau apa yang aku rasain keluar semua malah takutnya nyakitin atau salah ngomong. (IU-I(4)-NS-W1: B.122-127).
Aspek Kesehatan Mental		
a. Fisik	Mengatasi sakit maag	Saya kan punya maag, punya asam lambung, kalau habis ngamalain puasa Senin dan Kamis itu jarang kumat. Teruskan biasanyakan kalau kumat itu kan dadanya sesak kan mbak, lah itu sekarang itu udah enggak terasa mbak. (IU-I(4)-NS-W1: B.24-27). Kalau dari fisik mungkin dari hal kesehatan ya mbak kan aku punya asam lambung itu kan mbak, setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis jarang kambuh mbak gitu. Kan biasanya kan kalau kambuh itu kan dadanya juga sesek, lah sekarang alhamdulillahnya setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis udah enggak gitu mbak. (IU-I(4)-NS-W2: B.3-6).
b. Psikis	Hati menjadi damai	Ya mungkin itu mbak kalau lagi puasa lebih damai hatinya gitu mbak. Kan kalau aku ngamalin puasa Senin Kamis itu kan aku jadi enggak

		gampang emosian gitu ya mbak jadi enggak menimbulkan konflik atau masalah gitu sama orang lain. (IU-I(4)-NS-W1: B.32-35).
	Menghilangkan overthingking	Ya tergantung sih mbak kadang over thingking dulu tapi kadang ya udah *los* aja gitu. (IU-I(4)-NS-W1: B.113-114). Ya misal ini mbak kan aku juga lagi skripsian kan, kadang suka over thingkhing kok temen-temenku yang lain udah pada sempro, udah pada munaqosah gitu. Terus aku belum, kaya *ih* kok aku belum sih gitu, gimana caranya biar aku bisa ngejar gitu. Tapi ya udah lah pasrah aja ke Allah ikut alur aja gitu mbak. (IU-I(4)-NS-W1: B.116-120).
c. Sosial	Dikelilingi orang-orang baik	Kalau aku mungkin apa karena ini efek amalan salat dhuha saama puasa Senin dan Kamis itu, aku kaya ngerasa dikasih rezeki aja gitu,ada aja yang ngasih rezeki gitu kan. Kadang ada aja orang-orang baik yang hadir, terus kadang orang-orang baik yang bantu. Kan aku dulunya ngontel kan mbak kerena belum punya motor, *lah* itu temen-temen itu kaya ngolongin gitu *loh* kaya nanya udah makan belum, ayo bareng terus dijemput. Ya Allah terus aku mikir Allah baik banget sama aku, aku dikelilingi orang-orang yang baik sama aku. (IU-I(4)-NS-W1: B.68-75).
d. Religius	Lebih bertaqwa kepada Allah	Mungkin kaya lebih bertaqwa ya mbak. Kan dengan ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi lebih medekatkan diri kepada Allah gitu mbak. Jadi aku juga nambah mengamalkan ibadah sunah yang lain. (IU-I(4)-NS-W2: B.21-23).

Aspek Temuan Baru		
a. Mekanisme Pembiasaan	Konsisten dengan saling mengingatkan	Mungkin karena udah terbiasa aja gitu sih mbak, terus aku kalau mau ngamalin puasa Senin dan Kamis hari Minggu sama Rabunya pokonya sehari sebelum ngamalin aku suka ngajak temen-temen gitu, aku bikin status *what's up* kaya niat puasa sama ngajakin ayo besok puasa Senin dan Kamis kaya gitu mbak. Terus temen ku malah pada minta besok tolong ingetin buat puasa Senin dan Kamis lagi. Biar saling ngingetin, biar bareng-bareng puasa Senin dan Kamis gitu sih mbak. (IU-I(4)-NS-W1: B.105-111).

META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS

No	Unsur	Informan 1		Informan 2		Informan 3		Informan 4	
		Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi
1	Unsur Pergerakan Fisik	Badan enteng untuk beraktifitas	"Setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis badan jadi lebih enteng buat aktifitas gitu mbak."	Badan menjadi enteng	"Terus badan jadi enteng gitu mbak."	Semangat bekerja	"Terus tuh mbak kalau saya lagi puasa Senin Kamis tuh jadi semangat jualannya mbak,"	Memper mudah mengerj akan skripsi	"Kaya jadi enggak males buat mikir jadi kaya kalau mau ngerjain skripsi kaya diberi kemudahan gitu mbak."
2	Unsur Restrukturisasi Kognitif	Sadar akan kehendak Allah SWT	"Jadi sekarang saya mikirnya mungkin emang ini udah takdirnya gitu dan kalau mungkin Bapak masih ada kan kasihan soalnya dulu kan Bapak sakit kan mbak,	Memahami akan kesibukan orang tua	"Tapi setelah ngamalin puasa Senin Kamis, aku akhirnya paham kalau orang tuaku tuh sibuk kerja buat membiayai kebutuhanku sama buat nyekolahin aku gitu mbak."	Sadar akan keputusan orang tua	"Tapi setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis aku jadi mikir mbak. Kalau mereka masih bareng pasti mereka juga bakalan berantem terus malah hidup mereka enggak bahagia gitu mbak."	Berhenti menyalahkan keadaan	"Terus kaya Allah itu pingin ngasih tunjuk kalau aku tuh sebenarnya disayang banget sama orang tua gitu sih mbak."

3	Unsur Penerimaan Diri dan Kepasrahan	Menerima takdir Allah SWT	"Ya kayak tadi itu mbak menerima takdir Allah yang meskipun itu membuat kita sedih atau *down* itu kita tetap *positif thinking* gitu loh,"	Menerima pemberian Allah SWT	"Terus aku tuh punya prinsip apapun yang Allah kasih buat aku ya aku harus terima, toh kita punya mata, hidung, telinga, mulut itu semua pemberian Allah secara gratis, jadi harus selalu bersyukur apapun yang Allah berikan gitu mbak."	Menumbuhkan rasa syukur	"Allah itukan Maha Tahu segalanya jadi ketika kita ada masalah, kan rasa syukur itu enggak selalu dari sesuatu hal yang baik tapi kan bisa dari bentuk musibah."	Lebih bersyukur	"Aku jadi tuh bersyukur banget punya Bapak kaya Bapakku mbak, ya sama bersyukur sama pemberian Allah gitu mbak."
		Husnuzan kepada Allah SWT	"kayak menghadapi apapun itu kayak oh pokoknya husnuzan sama Allah."					Pasrah kepada takdir Allah	"Tapi ya udah lah pasrah aja ke Allah ikut alur aja gitu mbak."
4	Unsur Pengendalian Diri dan Emosi	Pengontrol nafsu dan emosi	"meskipun nafsu kan nggak bisa mati ya mbak tapi seenggaknya kita bisa mengontrol nafsu itu lewat puasa."	Lebih bersabar	"Tapi kalau lagi puasa emosiku tuh lebih terkontrol karena harus banyak bersabar gitu mbak."	Menjaga perkataan dan perilaku	"Iya mbak kan kalau puasa otomatis kaya jaga omongan gitu loh mbak, biar enggak berkata kotor gitu."	Meredam Amarah	"Tapi kalau ngamalin puasa Senin Kamis kan aku enggak mungkin marah kan, kaya aku berusaha sabar biar enggak

			“ohh ya lagi puasa jadi hatinya emosinya harus dijaga harus dikontrol lagi gitu.”				“saya jaga perilaku saya ya mbak dari perbuatan-perbuatan yang buruk yang dapat membatalkan puasa gitu mbak.”		batal puasanya gitu mbak.”
		Menjaga lisan dan pandangan	“menahan diri dari segala sesuatu yang dapat mengurangi pahala puasa seperti gibah, bohong, gampang emosi, menahan pandangan kepada lawan jenis, dll.”					Menjaga perkataan	“Takutnya kalau apa yang aku rasain keluar semua malah takutnya nyakitin atau salah ngomong.”
5	Aspek Fisik	Tidak sakit-sakitan	“Kalau dari segi fisik ya mbak, mungkin tubuhnya jadi lebih sehat, lebih enteng juga, terus	Tidak memiliki riwayat penyakit	“aku enggak punya riwayat penyakit apapun.”	Tambah sehat	“Jadi bikin saya nambah sehat gitu mbak.”	Mengatasi sakit maag	“Teruskan biasanyakan kalau kumat itu kan dadanya sesak kan mbak, lah itu sekarang itu

			tidak mudah sakit-sakitan.”						udah enggak terasa mbak.”
6	Aspek Psikis	Hati dan pikiran menjadi tenang	“Kalau dari segi non-fisik itu tenang si mbak, pikiran kita jadi lebih tenang, hati kita lebih tenang juga.”	Mengatasi rasa cemas	“setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi enggak gampang ngerasa cemas mbak.”	*Positif thingking*	“Iya gitu mbak. Jadi akhirnya saya berfikir jadi hamba Allah itu harus positif thingking kaya gitu loh, soalnyakan Allah tahu apa yang kita mau.”	Hati menjadi damai	“Ya mungkin itu mbak kalau lagi puasa lebih damai hatinya gitu mbak.”
								Menghilangkan overthingking	“Ya tergantung sih mbak kadang over thingking dulu tapi kadang ya udah *los* aja gitu.”
7	Aspek Sosial	Memperat tali persaudaraan	“Bisa mempererat tali persaudaraan antar temen sepondok mbak.”	Lebih dekat dengan kedua orang tua	“Tapi emang setelah ngamalin puasa Senin dan Kamis aku jadi lebih akrab sama orang tuaku mbak. Terutama Ibu mbak,”	Tambah akrab dengan orang tua	“Ya itu mbak aku jadi lebih akrab sama keluargaku mbak.”	Dikelilingi orang-orang baik	“Kadang ada aja orang-orang baik yang hadir, terus kadang orang-orang baik yang bantu.”

8	Aspek Religius	Merupakan tirakat yang ringan	"Menurut saya puasa yang paling enggak begitu berat dilakukan itu puasa Senin dan Kamis,"	Enteng untuk menjalankan ibadah	"Kalau untuk ibadah iya mbak ada pengaruhnya kalau lagi ngamalin puasa Senin dan Kamis jadi enteng buat ngejalin ibadah yang lain."	Sebagai metode muhasabah diri	"Iya mbak jadi kaya dengan saya ngamalin puasa Senin Kamis itu jadi metode saya buat muhasabah diri gitu loh mbak."	Lebih bertaqwa kepada Allah	"Mungkin kaya lebih bertaqwa ya mbak."
9	Aspek Mekanisme Pembiasaan	Konsisten dengan niat yang kuat	"Biar konsisten itu berarti pertama harus niat dulu mbak."	Konsisten dengan dukungan lingkungan	"Akhirnya kalaupun ada titik males itu, aku coba ayo harus tetep puasa. Kan aku punya niat puasa Senin dan Kamis jadi harus aku jalanin."	Nyaman mengamalkan	"jadi kebiasaan, lah lama-lama nyaman dengan amalan itu."	Konsisten dengan saling mengingatkan	"sehari sebelum ngamalin aku suka ngajak temen-temen gitu, aku bikin status *what's up* kaya niat puasa sama ngajakin ayo besok puasa Senin dan Kamis kaya gitu mbak."
		Merasa tidak nyaman saat tidak mengamalkan	"Hooh mbak soalnya dari awal itu kalau udah niat ngamalin sesuatu sekali enggak diamalin itu di hati kayak	Tidak tenang saat tidak mengamalkan	"Enggak tahu kayak aku ngerasa seharian tuh enggak tenang gitu."	Konsisten dengan membuat list amalan	"Jadi saya jaga amalan biar bisa istiqamah dengan bikin list amalan-amalan."		

			enggak enak gitu loh mbak,"						
10	Aspek Efikasi Diri	Yakin dapat melalui segala cobaan dari Allah SWT	"kayak saya jadi lebih yakin sama diri saya, kalau saya bisa melalui semua cobaan yang Allah berikan kepada saya mbak."						

OBSERVASI PENELITIAN

Informan 1	**Informan AK**
Hari/Tanggal	Senin, 18 April 2022
Tempat	Pucangan, Kartasura, Surakarta.
Observasi	Ke-1
Penampilan	Informan AK memakai pakaian kasual, dengan kerudung hitam yang senada dengan warna roknya. Dan atasan yang setengah tertutup oleh outer selutut berwarna hitam. Informan AK memiliki kulit putih bersih dan badan yang tinggi. Wajah informan AK terlihat sederhana tanpa riasan wajah.
Interaksi	Informan AK menyapa peneliti dengan suara yang lembut namun terdengar sangat jelas dan tersenyum kepada peneliti. Dari awal percakapan informan AK tampak nyaman berbincang-bincang dengan peneliti, tutur katanya tidak terbata-bata. Nada suaranya tenang tidak menggebu-gebu atau terburu-buru. Raut wajah informan AK juga tampak tenang tidak menunjukkan keterkejutan atas pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peneliti. Informan AK berusaha menjelaskan setiap pertanyaan dengan rinci dan tidak mencoba untuk menghindari pertanyaan dari peneliti. Ketika berbincang-bingcang dengan peneliti terlihat dari tatapan informan AK yang memandang peneliti ketika peneliti memberi pertanyaan, memperlihatkan informan AK yang memperhatikan setiap pertanyaan dari peneliti. Informan AK banyak menceritakan pengalamannya dalam mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 7 tahun dan dengan rinci informan AK menjelaskan adanya pengaruh puasa Senin dan Kamis secara fisik, psikis, sosial dan dari segi religiositas bahkan tanpa peneliti banyak memancingnya dengan pertanyaan. Informan AK juga banyak menceritakan kehidupannya sebagai santri dan nilai-nilai hidup yang informan AK anut, kebanyakan nilai-nilai tasawuf karena latar belakang pondoknya. Selama percakapan, informan AK tidak banyak memainkan tangannya, karena informan AK fokus terhadap percakapannya dengan peneliti.
Hari/Tanggal	Senin, 10 Juni 2022
Tempat	Pucangan, Kartasura, Surakarta.

Observasi	Ke-2
Penampilan	Informan AK mengenakan pakaian santai ala rumahan, dengan atasan berlengan panjang berbahan kaos yang dipadukan dengan rok hitan dan kerudung instan berwarna hitam. Informan AK memakai sandal jepit berwarna merah tua.
Interaksi	Informan AK menjelaskan lebih rinci mengenai dampak pengamalan puasa Senin dan Kamis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami oleh peneliti. Informan AK selalu menekankan bahwa informan AK selalu berusaha untuk berbaik sangka dengan Allah SWT. Ketika ditanyai mengenai hubungan dengan keluarga pun informan AK bahkan menceritakan masalah keluarganya. Akan tetapi informan AK tidak mengeluh akan masalah yang terjadi dalam hidupnya melainkan informan AK percaya bahwa akan ada hikmah dibalik cobaan yang Allah SWT berikan. Informan AK saling bertegur sapa dan saling bercanda dengan teman sepondoknya. Informan AK juga membantu menjelaskan materi kepada temannya yang mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran. Dilihat dari kamar informan AK tampak rapi dan bersih. Ada beberapa tumpukan buku diatas meja dan Al-Qur'an ditumpukan paling atasnya.
Informan 2	**Informan AU**
Hari/Tanggal	Selasa, 7 Desember 2021
Tempat	Tempat kerja informan.
Observasi	Ke-1
Penampilan	Informan AU mengenakan kemeja berlengan panjang yang berwarna biru dongker. Dengan celana jersey berwarna hitam yang senada dengan warna kerudung informan AU. Informan AU mengenakan kerudung instan. Informan AU memiliki perawakan yang kecil dan kulit putih bersih. Wajah informan AU terlihat sederhana tanpa riasan wajah.
Interaksi	Informan AU menyambut peneliti dengan jabatan tangan dan senyuman. Informan AU memiliki suara yang jelas dan lantang, tetapi tidak nyaring. Selama berbincang-bincang dengan peneliti, raut wajah informan AU tidak terlihat tegang. Informan AU terlihat santai dengan postur tubuh yang bersandar di kursi dengan kaki sebelah kanan di silang ke atas kaki sebelah kiri. Tangan informan AU terkadang

	mengkaitkan jari jemarinya di lututnya. Terkadang informan AU juga menatap ke samping ketika bercerita. Informan AU menceritakan pengamalan mengamalkan puasa Senin dan Kamis selama 9 tahun dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh peneliti. Informan AU menyampaikan merasakan adanya pengaruh dari pengamalan puasa Senin dan Kamis dalam mengatasi rasa cemas informan AU. Informan AU menceritakan pengalamannya mengalami gangguan kecemasan. Informan AK menjelaskan bahwa ia merasa terganggu dengan pemikiran orang lain terhadapnya, dengan suara yang menggebu-gebu.
	Informan AU terlihat menikmati pekerjaannya dan tidak merasa terbebani.
Hari/Tanggal	Sabtu, 9 April 2022
Tempat	Tempat kerja informan.
Observasi	Ke-2
Penampilan	Informan AU mengenakan atasan kemaja berwarna hitam yang senada dengan warna celana bahannya. Informan AU masih mengenakan kerudung instan, namun kali ini berwarna coklat susu.
Interaksi	Masih sama dengan pertama kali bertemu, informan AU menyapa peneliti dengan senyuman. Informan AU bercerita lebih mendalam mengenai pengalamannya mengamalkan puasa Senin dan Kamis, dan informan juga menjelaskan pengaruh pengamalan puasa Senin dan Kamis dari beberapa segi aspek. Seperti dari segi fisik, sosial dan religiusitas. Terkadang informan AU tertawa di tengah-tengah percakapan, seperti ketika informan AU sedang menceritakan kesibukannya sebagai mahasiswa dan pengurus organisasi. Informan AU juga menceritakan mengenai kondisi keluarga dan problematikanya dengan kedua orang tuanya. Ketika informan AU menceritakan hubungannya dengan kedua orang tuanya, informan AU menangis. Informan AU terlihat cekatan ketika bekerja. Informan juga terlihat sabar dalam melanyani pembeli. Raut wajah informan AU terlihat tetap tengan walaupun sedang banyak pembeli. Ketika melayani pembeli informan AU selalu tersenyum.
Informan 3	**Informan HL**

Hari/Tanggal	Selasa, 19 April 2022
Tempat	Pucangan, Kartasura, Surakarta.
Observasi	Ke-1
Hasil	Informan AU mengenakan kemeja berlengan panjang yang berwarna biru dongker. Dengan celana jersey berwarna hitam yang senada dengan warna kerudung informan AU. Informan AU mengenakan kerudung instan. Informan AU memiliki perawakan yang kecil dan kulit putih bersih. Wajah informan AU terlihat sederhana tanpa riasan wajah.
Informan 4	**Informan NS**
Hari/Tanggal	Sabtu, 9 April 2022
Tempat	Pucangan, Kartasura, Surakarta.
Observasi	Ke-1
Hasil	Data hasil observasi informan NS yaitu ketika bertemu dengan peneliti, informan NS selalu menyambut peneliti dengan jabatan tangan dan senyuman. Selama berbincang-bincang dengan peneliti, raut wajah informan NS terlihat sedikit tegang. Ketika informan NS menceritakan hubungannya dengan kedua orang tuanya, informan NS menangis. Selama peneliti berkunjung ke tempat indekos informan NS, kamar indekos informan NS terlihat rapi dengan barang-barang yang tersusun rapi pula. Ketika adzan berkumandang, informan NS langsung bergegas mengambilair wudhu'. Informan NS bercanda tawa dengan teman satu indekosnya.

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : www.uinsaid.ac.id. – Email : info@iain-surakarta.ac.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN PENELITIAN

Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Eka Oktavia Muflihah, mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang "Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta". Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalian data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalian data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalian data dilakukan di rumah Saudari atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Saudari dan bersifat fleksibel menyesuaikan kesibukan aktivitas Saudari. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema pelatihan ini adalah mengenai proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis, yaitu meneliti mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang merasakan perubahan mental setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Saudari dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Saudari dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

a. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
b. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
c. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalian data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap informan terkait dapat dihentikan jika informan merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami fenomena proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Saudari mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Saudari. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Saudari akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Saudari berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Saudari bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Saudari tidak nyaman atau ada hal yang Saudari rasa telah melanggar privasi Saudari, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Saudari, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Saudari.

==========

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AK
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : 7
Usia : 22 tahun
Alamat : Ngawi

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 7 Desember 2021

Informan

(.....)

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : www.uinsaid.ac.id. – Email : info@iain-surakarta.ac.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN PENELITIAN

Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Eka Oktavia Muflihah, mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang "Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta". Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalian data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalian data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalian data dilakukan di rumah Saudari atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Saudari dan bersifat fleksibel menyesuaikan kesibukan aktivitas Saudari. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema pelatihan ini adalah mengenai proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis, yaitu meneliti mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang merasakan perubahan mental setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Saudari dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Saudari dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

d. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
e. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
f. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalian data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap informan terkait dapat dihentikan jika informan merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami fenomena proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Saudari mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Saudari. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Saudari akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Saudari berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Saudari bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Saudari tidak nyaman atau ada hal yang Saudari rasa telah melanggar privasi Saudari, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Saudari, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Saudari.

==========

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AU
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : 7
Usia : 21 tahun
Alamat : Bekasi

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 7 Desember 2021

Informan

(.....)

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : www.uinsaid.ac.id. – Email : info@iain-surakarta.ac.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN PENELITIAN

Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Eka Oktavia Muflihah, mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang "Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta". Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalian data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalian data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalian data dilakukan di rumah Saudari atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Saudari dan bersifat fleksibel menyesuaikan kesibukan aktivitas Saudari. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema pelatihan ini adalah mengenai proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis, yaitu meneliti mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang merasakan perubahan mental setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Saudari dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Saudari dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

g. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
h. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
i. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalian data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap informan terkait dapat dihentikan jika informan merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami fenomena proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Saudari mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Saudari. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Saudari akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Saudari berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Saudari bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Saudari tidak nyaman atau ada hal yang Saudari rasa telah melanggar privasi Saudari, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Saudari, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Saudari.

==========

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HL
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : 7
Usia : 21 tahun
Alamat : Boyolali

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 19 April 2022

Informan

(.....)

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : www.uinsaid.ac.id. – Email : info@iain-surakarta.ac.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN PENELITIAN

Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Eka Oktavia Muflihah, mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang "Proses Tercapainya Kesehatan Mental dengan Puasa Senin dan Kamis pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta". Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalian data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalian data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalian data dilakukan di rumah Saudari atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Saudari dan bersifat fleksibel menyesuaikan kesibukan aktivitas Saudari. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema pelatihan ini adalah mengenai proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis, yaitu meneliti mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang merasakan perubahan mental setelah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Saudari dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Saudari dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

j. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
k. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
l. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalian data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap informan terkait dapat dihentikan jika informan merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami fenomena proses tercapainya kesehatan mental dengan puasa Senin dan Kamis. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Saudari mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Saudari. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Saudari akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Saudari berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Saudari bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Saudari tidak nyaman atau ada hal yang Saudari rasa telah melanggar privasi Saudari, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Saudari, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Saudari.

==========

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NS
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Semester : 9
Usia : 22 tahun
Alamat : Pacitan

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 9 April 2022

Informan

(.....)