



Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Dalam Mengontrol Kesehatan Mental

Erni Tresna Apriyani¹, Fildzah Farahiyah², Okti Hazrati³,

Qurrotul Aeni⁴, Hisny Fajrussalam⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Pendidikan Indonesia

Email: ernitresna.a@upi.edu¹, fildzahfrhyah@upi.edu², okti hazrati7@upi.edu³,
aeniqurotul@upi.edu⁴, hfajrussalam@upi.edu⁵

Abstract. *Fasting Monday and Thursday is a sunnah worship. Fasting can maintain a person's health. The research aims to provide an understanding of the impact of Monday and Thursday fasting on mental health. The research results show that fasting Monday and Thursday has an effect on mental health. This research was prepared using a qualitative method approach, namely document study research.*

Keywords: *Mental health, monday and thursday fasting.*

Abstrak. Puasa Senin Kamis merupakan ibadah sunah. Puasa dapat menjaga kesehatan seseorang. Penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai dampak puasa Senin Kamis terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis berpengaruh terhadap kesehatan mental. Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan metode kualitatif yaitu dengan penelitian studi dokumen.

Kata kunci: Kesehatan mental, Puasa senin kamis

LATAR BELAKANG

Pada era globalisasi ini, manusia berlomba lomba untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya, mementingkan kepentingan pribadi, seperti pendidikan, pekerjaan dan lainnya yang dianggap sebagai bekal hidup bahagia di masa yang akan datang. Harta dan sebuah jabatan menjadi standar kesuksesan seorang manusia, maka tak jarang manusia rela menghabiskan lebih dari separuh hidupnya untuk bekerja guna mencapai titik yang diinginkan sebagai manusia yang sukses. Karena manusia terus menghabiskan waktunya untuk bekerja dan mengejar apapun yang diinginkan, semakin sering pula manusia mengenyampingkan sumber serapan yang dikonsumsi, junkfood menjadi menu yang sering dipilih sebagai makanan sehari hari, hal tersebut menjadi sumber masalah kesehatan bagi tubuh, akibatnya tidak hanya secara fisik, tetapi juga dari dalam yaitu kesehatan mental atau psikis.

Ditengah kesibukan, serta tidak terkontrolnya lemak, protein, mineral dan zigi lainnya dapat mengakibatkan ketidakstabilan mental, menurut Semiun, 2005, ketidakstabilan mental adalah bentuk gangguan psikologis yang membuat terhalangnya seseorang agar bisa hidup sehat layaknya yang diharapkan oleh individu itu sendiri ataupun orang lain. Menurut (Kartono, 2020) menjelaskan bahwa orang yang mentalnya terganggu dapat dilihat dari beberapa ciri, diantaranya jiwanya mengalami kekacauan, kebingungan, ketegangan batin, mengalami takut dan cemas yang berlebih, mempunyai amarah, bersifat apatis, lebih memilih

Received: November 10, 2023; Accepted: Desember 15, 2023; Published: April 30, 2024

Erni Tresna Apriyani ernitresna.a@upi.edu

sendiri dan tidak bersosialisasi dengan orang lain, tidak memiliki rasa percaya diri dan tidak menemukan jalan dari setiap masalah.

Manusia diciptakan dengan wujud yang sempurna, disertai akal dan juga pikiran, agar terhindar dari ketidakstabilan mental, diperlukannya cara atau alat untuk mengatasi dan mencegah hal tersebut terjadi. Pada penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Nursari, 2018), (Chusna, 2017), mengemukakan bahwa adanya keterkaitan puasa senin kamis terhadap kesehatan mental, sehingga mengamalkan puasa senin kamis dapat dijadikan sebagai penanganan dan pencegahan ketidakstabilan mental. Puasa Senin dan Kamis merupakan amalan sunnah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW karena Rasulullah SAW mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

Puasa senin kamis dianjurkan karena pada hari Senin dan Kamis semua catatan amal ibadah diangkat dihadapan Allah SWT dalam kondisi berpuasa serta hari tersebut merupakan hari kelahiran Nabi Muhammad SAW dan Allah SWT mengutus Rasulullah SAW dan menurunkan Al – Qur’an kepada Rasulullah. Menurut Abd dan Rusdi keutamaan hari Senin dan Kamis yaitu hari Senin merupakan hari wafat Nabi Muhammad SAW, Senin dan Kamis merupakan hari pelaporan ibadah, hari dibuka intu surga dan hari yang diberkahi Allah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi literature . Literature Review adalah suatu teori metodologi pada beberapa teori tertentu. Hasil dari observasi, mencari tahu, gagasan atau hasil penemuan. Yang memiliki kandungan literatur perpustakaan di dalamnya. Mempertanyakan beberapa kontribusi topik secara kritis. Peneliti melakukan literature review jurnal untuk menjawab tujuan dari Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Dalam Mengontrol Kesehatan Mental. Artikel jurnal yang peneliti gunakan adalah artikel yang dipublikasikan dari tahun 2018-2023. Kemudian data yang diperoleh dari Google dan Google Scholar. Kemudian dianalisis setelah itu diberi kesimpulan sehingga mendapatkan hasil kesimpulan dari Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Dalam Mengontrol Kesehatan Mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui hubungan antara puasa senin kamis dalam mengontrol kesehatan mental. Peneliti menggunakan beberapa artikel jurnal terkait kemudian dianalisis dan disimpulkan. Puasa menurut bahasa yaitu menahan. Menurut syari’at merupakan menahan diri dari hal yang membatalkan puasa sejak subuh hingga maghrib. Menurut Hasbiyallah, puasa mengajarkan kedisiplinan terhadap aturan. Sejak fajar hingga matahari terbenam.

Umat islam diajarkan disiplin berbakti kepada Allah SWT. Puasa mengajarkan kejujuran, kesabaran, menahan hawa nafsu, serta pengabdian kepada Allah SWT. Puasa terdiri dari puasa wajib dan puasa sunah. Menurut Ikhda (2020) puasa adalah awal tranformasi jiwa, baik fisik maupun mental. Puasa memberikan efek kesehatan fisik dan kesehatan mental. Menurut Lukman fungsi puasa sunnah yaitu membersihkan racun pada tubuh, menghentikan kecanduan obat terlarang, menghentikan kecanduan merokok, dan meningkatkan kecerdasan.

1. Pengertian Puasa Senin dan Kamis

Puasa senin kamis merupakan salah satu puasa sunah yang sering dikerjakan oleh Rasulullah Saw. Secara khusus, Rasulullah menyatakan dalam sebuah hadits keistimewaan hari senin yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi berikut:

“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”. (HR.Muslim).

Hadist di atas diriwayatkan oleh muslim, menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi SAW, kemudian dipilihnya beliau sebagai Nabi Allah, dan juga hari diturunkannya Al-Qur’an.

Sedangkan pada hari kamis diucapkan Nabi dalam haditsnya sebagai berikut:

Dari abu hurairah, bahwa nabi SAW selalu berpuasa senin kamis, lalu ditanyakan: Wahai Rasulullah sesungguhnya engkau selalu berpuasa senin kamis! Beliau Menjawab “sesungguhnya hari senin dan kamis adalah dua hari dimana Allah mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Allah berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai”. (HR. Ibnu Majjah).

"Pintu-pintu surga di buka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan:"Lihatlah kedua orang ini hinggamereka berdamai"".(HR.Muslim).

Ditegaskan pada hadist tersebut bahwa amal perbuatan manusia akan diperiksa pada dua, yaitu hari senin dan kamis. Allah mengampuni setiap muslim pada hari senin dan kamis. Sepanjang hidupnya, Rasulullah Saw selalu melakukan puasa senin kamis, bahkan sangat jarang dengan sengaja beliau untuk meninggalkannya, mengingat adanya keutamaan dan manfaat yang demikian besar darinya. Senin kamis dalam pandangan Rasulullah Saw merupakan hari-hari istimewa, karenanya Rasulullah selalu melaksanakan puasa sunah pada dua hari itu. Akan tetapi, ketika suatu amalan yang sunah kemudian diwajibkan secara tidak langsung akan memberatkan individu yang menjalaninya.

Menurut Ahmad, Ats-Tsauri, Syafi'i dan Ishaq (Qodamah, 2008) berpandangan bahwa seseorang tidak diwajibkan untuk menyempurnakan puasa sunnah dan ia berhak memutuskan (membatalkannya). Memang, ketika seseorang sudah berniat untuk puasa sunnah maka sangat dianjurkan untuk menyempurnakan puasanya tersebut, namun apabila ia membatalkannya maka dia tidak wajib meng-qadhanya. Diriwayatkan bahwa Ibnu Umar dan Ibnu Abbas pernah berpuasa pada pagi hari, tapi tak lama kemudian mereka berbuka. Ibnu Umar berkata, "*Tidak apa-apa selama bukan puasa nazar atau puasa qadha Ramadhan.*" (Qodamah, 2008). Puasa juga dapat membangun motivasi, mendorong kemauan, mengajarkan kesabaran, menjernihkan pikiran, dan menggugah pendapat yang cerdas. Puasa juga dapat membentuk karakter seseorang.

2. Keutamaan Puasa Senin Kamis

Menurut Suyadi, (2009) Puasa senin kamis merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW selama hidupnya, Rasulullah tidak pernah meninggalkannya. Hal itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat didalamnya. Usamah pernah bertanya kepada Nabi SAW tentang rahasia dibalik puasa senin kamis ini, maka beliau bersabda, "*Dua hari ini merupakan hari-hari ketika amal-amal dibebaskan di hadapan Tuhan semesta alam, dan saya ingin ketika amal saya di perlihatkan, saya dalam keadaan berpuasa*".

Adapun keutamaan puasa senin kamis sebagai berikut :

- a. Puasa senin dan kamis melatih kita untuk menghindari diri dari perbuatan dosa. Puasa juga salah satu cara efektif meningkatkan kesabaran seseorang. Puasa juga menjadi zakat jiwa bagi yang melakukan, dimana pada saat puasa kita bisa membuang sifat buruk dalam diri kita. Sehingga sesudah puasa, emosi spiritual kita menjadi lebih bersih dan jika secara rutin melakukan puasa maka kesehatan jasmani maupun rohani juga akan stabil dan terjaga.
- b. Puasa senin dan kamis mampu meningkatkan amalan kita. Jika biasanya, seseorang yang kekenyangan akan cenderung malas beribadah. Namun ketika berpuasa menjadikan kita lebih produktif dalam beribadah karena selain kita tidak lagi dalam posisi ingin selalu lapar, orang yang berpuasa juga lebih cenderung ingin beribadah ekstra. Karena itu Berpuasa mendekatkan diri kita kepada Allah SWT.
- c. Puasa sunah senin kamis dapat menjaga kestabilan iman. Puasa yang menjadi pengendali diri manusia dari hawa nafsu yang besar. Puasa menjadi monitoring dalam melakukan kegiatan harian yang lebih positif. Puasa menjadi motivator untuk lebih

meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah. Dan Puasa juga menjadi pembersih hati dan penyuci jiwa dari berbagai hal yang buruk.

Dari keutamaan puasa senin kamis tersebut, menguatkan kita bahwa hubungan antara puasa dan kesehatan mental sangat terlihat. Puasa yang bisa mengendalikan diri, membersihkan hati dan jiwa yang kotor dan memotivasi untuk lebih melakukan hal positif dalam berkehidupan ini.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan untuk mewujudkan kesehatan jasmanis dan rohani secara keseluruhan. Definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) *There is no health without mental health* yaitu tidak ada kesehatan tanpa adanya kesehatan mental yang berarti kesehatan tidak akan terwujud jika kesehatan mental tidak terwujud. *Health as a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity* yaitu kesehatan keseluruhan terdiri dari fisik dan mental yang terpelihara dan tidak adanya penyakit.

Berdasarkan Pandangan Islam, Kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu kemampuan setiap individu untuk mengelola setiap fungsi pada bagian tubuh dan penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Jadi dapat disimpulkan bahwa mental hygiene merupakan suatu kesehatan mental atau jiwa yang selalu bergerak dan tidak statis karena membuktikan adanya suatu usaha peningkatan. Terdapat beberapa pengertian menurut para tokoh Islam, diantaranya:

- a. Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1985). Beliau menjelaskan bahwa dengan adanya kesehatan mental dapat terhindar dari adanya gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa lainnya (*psychose*).
- b. Dr. Jalaluddin. Menurut beliau, dalam bukunya yang berjudul 'Psikologi Agama'. Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa dalam kondisi yang tenang dan damai.

4. Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam

Kesehatan mental atau al-tibb al-ruhani pertama kali diperkenalkan pada dunia kedokteran Islam oleh dokter dari Persia yaitu Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya yang berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Al-Balkhi biasanya menggunakan istilah al-Tibb al-Ruhani untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi. Istilah Tibb al-Qalb digunakan untuk menjelaskan mengenai Kesehatan.

Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan sakit. Hal tersebut dapat dikatakan dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan pada fisik menyebabkan demam, sakit kepala, dan sakit pada tubuh. Ketidakseimbangan pada jiwa mencipatakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala lain yang berhubungan dengan kejiwaan. Selain al-Balkhi, peradaban Islam mempunya dokter kejiwaan yaitu Ali Ibnu Sahl Rabban al-Tabari. Lewat kitab Firdous al-Hikmah yang ditulis pada abad ke-9M yaitu Ali Ibnu Rabban al-Tabari mengembangkan psikoterapi sebagai cara mengobati pasien yang mengalami gangguan jiwa. Al-Tabari mengatakan terdapat hubungan kuat antara psikologi dengan kedokteran. Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1985) mengartikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian:

- a. Terhindar dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- b. Kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat di lingkungan.
- c. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada dalam diri dengan maksimal, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- d. Terwujudnya harmonisasi antara fungsi jiwa, serta terdapat kesanggupan untuk menghadapi masalah yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan serta kemampuan diri.

Menurut Fuad, 2016, mengenai masalah kesehatan mental, para ahli dan ilmuwan mengabaikan dimensi spiritual dan hanya focus pada dimensi biologis dan sosial saja. Luputnya perhatian pada dimensi spiritual ini akan mengakibatkan kurang sempurnanya pemahaman manusia. Menurut (Hamidah & Rosidah, 2021) Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui rutinitas beribadah yang baik, hingga berpengaruh pada pemikiran yang positif, perilaku yang baik, serta memahami kejelasan tujuan hidup. Sejalan dengan pendapat Saini (2021), yakni jika seseorang telah diberi ilmu agama, walaupun kurang mendapatkan kasih sayang dari orang terdekatnya, namun orang tersebut tidak akan merasa kesepian dan percaya bahwa Allah akan memberikan kasih sayang yang tidak terhingga.

Dalam perspektif Islam, sebagai seorang muslim perlu mengamalkan syariat yang telah diatur oleh agama. Syariat syariat inilah yang menjadi tolak ukur seseorang untuk berpikir dan berperilaku dengan baik. Seseorang yang mengikuti syariat tersebut, maka

kesehatan mental seorang muslim dapat terjaga karena memiliki pedoman hidup dalam berpikir dan bersikap positif. Seperti yang di kemukakan oleh (Ariadi, 2019) bahwa peranan agama Islam sebagai pedoman manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran ajaran Islam, manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia dan akhirat.

5. Manfaat Puasa dengan Mental

Menurut Soekirno, puasa dapat membantu mengendalikan stress, puasa juga menjadi terapi beberapa penyakit seperti hipertensi, kanker kardiovaskuler, ginjal, dan depresi. Berpuasa sebagai aspek meditasi, rasul dinyatakan didalam hadis Ahmad beriktisf 10 terakhir bulan ramadhan. Dianjurkan beribadah seperti membaca Qur'an, shalat, doa dan lainnya termasuk berpuasa. puasa juga sebagai auto sugesti, menurut Thoules auto sugesti adalah upaya membimbing diri melalui pribadi secara proses pengulangan suatu rangkaian upacara secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan. Puasa sebagai aspek pengakuan dan penyaluran, puasa merupakan sarana hubungan manusia dengan Tuhan, ketika seseorang sedang berpuasa, sudah seharusnya melakukan perbuatan mendekatkan diri dengan Allah SWT. Dengan begitu manusia merasakan bahwa dirinya tidak sedang sendiri, tidak kesepian dan merasa bahwa selalu ada yang melihat disetiap perbuatan yang dilakukan. Dengan adanya perasaan tersebut akan melegakan perasaan dan isi hatinya sebagai proses penyembuhan ketidakstabilan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan keagamaan, beribadah sesuai dengan syariat islam akan memberikan aspek aspek positif yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia termasuk kesehatan mental seseorang. sebagai seorang muslim perlu mengamalkan syariat yang telah diatur oleh agama. Syariat syariat inilah yang menjadi tolak ukur seseorang untuk berpikir dan berperilaku dengan baik. Syariat syariat tersebut termasuk mengamalkan ibadah puasa, sebab Menurut Soekirno, puasa dapat membantu mengendalikan stress, puasa juga menjadi terapi beberapa penyakit seperti hipertensi, kanker kardiovaskuler, ginjal, dan depresi.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Albani, Muhammad Nashiruddin. (2010). *Shahih Sunan Abu Daud*. Jakarta : Pustaka Azzam. Halaman 114.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Chusna, N. A. (2017). *Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten Semarang Tahun 2016*.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.
- Hamidah, R., & Rosidah, N. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2 (1), 26.
- Kartono, K. (2020). *Psikologi abnormal dan abnormalitas seksual*.
- Nursari, I. N. (2018). *Pengaruh Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Di Mdtrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kabupaten Kampar*.
- Qardhawi, Yusuf, (2007). *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*. Bandung: Mizania. Hal.199.
- Qodamah, Ibnu. (2008). *Al Mughni Terjemahan*. Jakarta : Pustaka Azzam.
- Semiun, Y. (2005). *Kesehatan Mental 1. Cetakan kedua*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Suaini, B. (2021). *Peranan Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Anak Perspektif Zakiah Daradjat*.
- Suyadi. (2009). *Keajaiban Puasa Senin dan. Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.