

Puasa Dan Kesehatan Mental

(Psikologi Konseling)

Wildan Halid

Email: wilddanhalid@gmail.com

Institut Agama Islam (IAI) Nurul Hakim Lombok

Abstract

Fasting is a personal worship which is legally called worship which is fardu 'ain in nature, worship whose value is directly measured by Allah SWT, apart from fasting being obligatory in this case fasting in the month of Ramadan, there are also fasts which are of a sunnah nature, regardless from the orders and suggestions, the author examines from a scientific point of view as an academic, the author examines the impact of fasting in terms of physical and psychological health. Fasting is a ritual worship that is very influential on mental and physical health, this is proven by various medical studies. The impact on all organs of the body and mind even goes beyond the benefits of meditation which are encouraged by meditation activists because the spiritual energy generated from fasting is very broad. This is due to the presence of metaphysical energy that can be proven scientifically. What's more interesting is that fasting is used to cure serious illnesses such as stroke and other physical ailments, as well as other mental illnesses, such as schizophrenia and bipolar. Because when fasting is used as a healing medicine, it is not just a holiday from eating and drinking, but it involves a power that we cannot reach, namely a direct connection with the Almighty.

Keywords: *Mental Health, Fasting, Counseling Psychology*

Abstrak

Puasa adalah ibadah personal yang secara hukum di sebut ibadah yang sifatnya fardu 'ain, ibadah yang nilainya lansung di ukur lansung oleh Allah SWT, selain puasa pelaksanaannya wajib dalam hal ini puasa di bulan ramadhan, ada pula puasa-puasa yang sifat hukumnya sunah, terlepas dari perintah dan anjuran, penulis mengkaji dari sisi ilmiah selaku akademisi, penulis mengkaji dampak puasa dari sisi kesehatan yang sifatnya fisik dan psikis. Puasa adalah ibadah ritual yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik, ini di buktikan dengan berbagai penelitian secara medis. Dampak bagi semua organ tubuh dan pikiran bahkan melampaui manfaat meditasi yang di galakkan para pegiat meditasi karena energi spritual yang dihasilkan dari puasa sangat luas. Ini disebabkan adanya energi metafisika yang bisa di buktikan secara ilmiah. Yang lebih menarik puasa di jadikan penyembuhan beberapa penyakit berat seperti stroke dan penyakit fisik lainnya, serta selain dari penyakit-penyakit mental, seperti skizofrenia dan bipolar. Karena ketika puasa di jadikan sebagai obat

penyembuhan bukan hanya sekedar libur dari makan dan minum tetapi adanya melibatkan kekuatan yang tidak dapat kita jangkau yaitu keterhubungan langsung dengan yang Maha Kuasa.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Puasa, Psikologi Konseling*

Latar Belakang

Puasa adalah salah satu perintah syariat yang di perintahkan dalam agama Islam yaitu puasa di bulan ramadhan dan ada pula puasa sunnah yang dilaksanakan dan dianjurkan pada hari-hari tertentu. Dalam berbagai pengajian ataupun diskusi, puasa sering di bahas baik secara hukum pelaksanaannya dan dampak puasa bagi kesehatan, baik kesehatan fisik dan psikis. Dalam dunia medis misalnya di bahas tuntas manfaat puasa bagi fisik di lain pembahasan manfaat puasa bagi kesehatan mental/psikis/kejiwaan,. Bahkan di negara-negara barat sudah ada lembaga-lembaga penelitian yang fokus penelitiannya kaitan dengan dampak puasa bagi kesehatan fisik dan psikis, dan sudah mulai dijadikan sarana pengobatan bagi pasien.

Menariknya terapi yang dilakukan semua berhasil dan dari beberapa referensi yang penulis dapat semua itu berawal dari ketertarikan para peneliti dari ajaran Islam yang memerintahkan penganutnya untuk berpuasa wajib pada bulan ramadhan,. Ketertarikan ini yang menggerakkan mereka meneliti secara mendalam tentang puasa, dan sampai saat ini masih berlanjut dan berkelanjutan, baik itu di lakukan oleh para ahli seperti konselor, psikolog, psikiater dan dokter dan dari berbagai bidang disiplin ilmu.

Penelitian tentang puasa dan kesehatan mental yang mereka kaji adalah korelasi keduanya apakah berdampak bagi pasien mereka. Dan eksperimen yang di lakukan sangat diluar dugaan yakni keberhasilan terapi puasa menunjukkan kesehatan dari para pasien menunjukkan kemajuan yang pesat bahkan pasien tidak pernah kambuh lagi dalam jangka waktu yang lama (3-6 tahun tidak pernah kambuh) ini dilakukan pada pasien-pasien yang kena skizofrenia dan bipolar. Melihat dari hasil-hasil penelitian dan diterapkan pada pasien-pasien yang

mengalami sakit fisik dan penyakit-penyakit mental membuahkan hasil yang sangat menggembirakan, sampai saat ini terus di lakukan kajian-kajian tentang dampak puasa bagi kesehatan mental khususnya, serta yang disebabkan obat-obatan terlarang seperti nafza. Di lakukan terapi atau pengobatan dengan berpuasa. Salah satu lembaga yang ada di Amerika Serikat yang konsen puasa di jadikan sebagai terapi atau pengobatan adalah National Institute of Mental Health (NIMH).

Metode Penelitian

Metode dapat dipamahami sebagai cara untuk menganalisis data. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitan kualitatif dengan menganalisis berbagai bahan kepustakaan untuk melihat hubungan antara puasa dan dampaknya terhadap kesehatan mental yang dilihat dari pendekatan psikologi konseling. Puasa merupakan kewajiban agama, dan dalam Islam melaksanakan puasa merupakan perintah sebagai wujud makin kuatnya hubungan vertikal antara hamba dengan sang pencipta. Di sisi lainnya, memanfaatkan puasa ini memberi dampak terhadap kesehatan mentas seorang individu.

Pembahasan

Pengetahuan tentang kesehatan mental berkembang secara luas di negara-negara maju, terutama dalam beberapa tahun terakhir ini. Di beberapa negara pembahasannya telah sampai pada tingkat mencari jalan pencegahan agar orangg tidak menderita kegelisahan dan gangguan jiwa. Meskipun sering digunakan istilah kesehatan mental, namun pengertiannya masih kabur dan kurang jelas bagi orangg awam.

Daradjat memberi definisi kesehatan mental, antara lain¹:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

¹Safrihsyah,.*Psikologi Ibadah Dalam Islam* (Aceh: Naskah Aceh (NASA) & Ar-Raniry Press, 2013) h.91.

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

Sedangkan menurut Bastaman mengutip pendapat Saparinah Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI tentang kesehatan mental, yaitu:

1. Orientasi klasik. Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai keluhan tertentu, seperti; ketenangan, rasa lelah, cemas, rendah diri, atau perasaan tidak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tidak sehat” serta mengganggu efisiensi aktifitas sehari-hari. Orientasi ini banyak dianut dilingkungan kedokteran.
2. Orientasi penyesuaian diri. Seseorang dianggap sehat secara psikologis, bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntunan orang lain serta lingkungan sekitarnya.
3. Orientasi pengembangan potensi. Seseorang dianggap sehat, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain serta dirinya sendiri.

Dari berbagai definisi di atas dapat ditarik benang merah, bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dialami seseorang yang mana ia tidak mendapatkan gangguan atau penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, serta mampu mengembangkan

potensi yang dimiliki secara harmonis dan seimbang. Adapun gangguan atau penyakit jiwa di masyarakat antara lain:

1. Fobia, yaitu rasa takut yang tidak rasional dan tidak realistis, yang bersangkutan tahu dan sadar benar akan ketidakrasionalnya dan ketidakbenarannya, namun ia tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takut itu.
2. Obsesi, yaitu corak pikiran yang sifatnya terpaku (*persistent*) dan berulang kali muncul. Yang bersangkutan tahu benar akan kelainan pikirannya itu, namun ia tidak mampu mengalihkan pikirannya pada masalah lain dan tidak mampu mencegah munculnya pikiran itu yang selalu timbul berulang-ulang.
3. Kompulsi, yaitu suatu pola tindakan atau perbuatan yang di ulang-ulang. Yang bersangkutan tahu benar bahwa perbuatan mengulang-ulang itu tidak benar dan tidak rasional, namun yang bersangkutan tidak mampu mencegah perbuatannya sendiri.

Dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 Pasal 4 Ayat (1) Huruf 'C', menyebutkan bahwa²: Yang di maksud dengan 'Penyandang Disabilitas Mental' adalah terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku, antara lain:

- a. Psikososial di antaranya skizofrenia, bipolar, depresi, anxietas, dan gangguan kepribadian; dan
- b. Disabilitas perkembangan yang berpengaruh pada kemampuan interaksi sosial di antaranya autisme dan hiperaktif.

Sangat berkaitan juga dengan gangguan Bipolar yakni mengalami peningkatan kondisi emosional yang tidak biasa yang terjadi dalam kondisi berbeda yang disebut "episode gangguan alam perasaan". Kondisi yang sangat gembira dan sangat bersemangat disebut sebagai episode manik, dan kondisi sangat sedih dan putus harapan disebut sebagai episode depresi. Terkadang episode

² M. Felani Budi Hartanto Isnenningtyas Yulianti *HAM Penyandang Disabilitas Mental di Panti Rehabilitasi Sosial* (Jakarta: KOMNAS HAM 2018), h.8.

gangguan alam perasaan mencakup gejala baik mania maupun depresi. Ini disebut kondisi campuran. Orang dengan bipolar dapat juga meledak-ledak dan mudah tersinggung selama episode gangguan alam perasaan³. Depresi dapat terjadi pada usia berapa saja tapi sering kali mulai pada masa remaja, awal 20-an atau awal 30-an. Sebagian besar gangguan alam perasaan dan kecemasan yang dialami dalam jangka panjang pada orang dewasa mulai terasa sebagai gangguan cemas yang tinggi pada masa kanak-kanak. Faktanya, kecemasan yang tinggi semasa anak-anak bisa berarti resiko yang tinggi untuk depresi di masa dewasa.⁴

Faktor-faktor ini termasuk mengisolasi diri sendiri dan menarik diri dari pergaulan sosial, peningkatan dalam hal pikiran yang tidak biasa, dan riwayat keluarga dalam hal psikosis. Tahapan praa-psikosis dari gangguan ini disebut dengan istilah “prodromal”.⁵ Dalam pandangan psikologi Islam, penyakit mental yang biasa berjangkit pada diri manusia, antara lain:

1. *Riya'*. Penyakit ini mengandung tipuan, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya, orang yang berbuat riya' mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan hakikat yang sebenarnya.
2. Hasad dan dengki, yaitu suatu sikap yang melahirkan sakit hati apabila orang lain mendapat kesenangan dan kemuliaan, dan ingin agar kesenangan dan kemuliaan itu hilang dari orang tersebut dan beralih kepada dirinya.
3. Rakus, yaitu keinginan yang berlebihan untuk makan.
4. Was –was. Penyakit ini sebagai akibat dari bisikan hati, cita-cita, dan angan-angan dalam nafsunya dan kelezatan.
5. Berbicara berlebihan. Keinginan berbicara banyak merupakan salah satu kualitas manusia yang paling banyak. Hal ini dapat menghantarkan kepada pembicaraan yang tidak berguna dan berbohong.

³ Dinarti, S.Kp, MAP Anta Samsara (Translator) *Mengenal Gangguan Bipolar by National Institute of Mental Health (NIMH)*,(Amerika Serikat: NIH Publication No. 15-3517,.)

⁴ Anta Samsara (Translator) *Mengenal Depresi* , NIMH (National Institute of Mental Health) (Amerika Serikat: NIH Publication No. 15-3561,.)

⁵ Anta Samsara (Translator) *Mengenal Skizofrenia by National Institute of Mental Health (NIMH)*,(Amerika Serikat: NIH Publication No. 15-3517,.)

Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan (*byproduct*) dari kondisi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, serta matang keimanan dan ketakwaan kepada ALLAH Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini tampak sejalan dengan ungkapan lama *the man behind the gun*, yang menunjukkan bahwa unsur penentu dari segala urusan ternyata adalah unsur manusianya juga, atau dalam tulisan ini lebih tepat diganti menjadi *the man behind the sistem*.⁶

Dengan demikian, rekonstruksi adalah jalan yang harus dilakukan yakni pembinaan baru atau pembangunan kembali, dalam hal ini seorang konselor atau psikolog harus menyadari perannya sebagai orang yang dipercaya dan secara lebih mendalam, ia harus memahami psikologi kepribadian dan ilmu kesehatan mental, serta berakhlak mulia.⁷ Karena jelas dalam Islam betapa pentingnya pengembangan pribadi untuk meraih kualitas insan paripurna, yang otaknya sarat dengan ilmu-ilmu bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan takwa kepada Allah SWT, sikap dan perilakunya merealisasikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh, wataknya terpuji, dan bimbingannya kepada masyarakat membuahakan keimanan, ras kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Insan demikian pastilah jiwanya sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas yang mungkin sulit dicapai, tetapi dapat dihindari melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif, dan terencana.

Melayani konseli / klien merupakan tugas praktek bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor dan maupun ilmuwan bimbingan konseling. Pemahaman latar belakang problema penyimpangan tingkah laku yang dialami konseli dapat membantu mempercepat pemahaman konseli juga menemukan solusi perubahan tingkah laku. Adalah Salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu

⁶ Safrilsyah, *Psikologi Ibadah Dalam Islam* (Aceh: Naskah Aceh (NASA) & Ar-Raniry Press, 2013), h.95.

⁷ Ahmad Hamdani, dkk. *Peran Keluarga dalam Ketahanan dan Konsep Revolusi Mental Perspektif Alquran* (Banten: Gaung Persada Press, 2019), h. 222.

layanan referral. Apabila telah diberikan layanan kemudian dicermati berdasarkan indikasi perilaku klien dan memerlukan tindak lanjut dengan beberapa pihak maka seorang konselor/ilmuwan bimbingan konseling ataupun kerjasama dengan pihak lain agar perubahan perilaku yang tepat bisa terwujud.

Dalam penanganan terhadap konseli bukan hanya menerima konseli kemudian dilayani, didengarkan, lantas konseli itu “pulih”. Terapis/psikolog/konselor, atau helper memerlukan pencatatan terhadap keseluruhan pribadi dan perkembangan konselinya termasuk bantuan/layanan atau intervensi yang diberikan. Semakin lengkap catatan kita semakin baik dari segi administrasi. Pencatatan terhadap peristiwa-peristiwa terkait dengan konseli dan segenap perubahan hasil intervensinya tersebut diberi nama Instrumensi dan Dokumentasi untuk Diagnosis Intervensi Kesehatan Mental (IDDI).⁸

Ditinjau secara ilmiah, puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun rohani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Moscow (*the Moskow Psychiatric Institute*), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama tiga puluh hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang di derita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang sangat bagus, yaaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi mendidik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian ternyata tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat.

⁸ Latipun, Zainul Anwar *Instrumentasi dan Dokumentasi untuk Diagnosis dan Intervensi Kesehatan Mental* (Malang: PRODI Profesi Psikologi Direktorat Prohram Pascasarjana UMM 2013), h.5.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Alan Cott Square, New York juga menemukan hasil sejalan dengan penelitian Nicolayev. Pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan terapi puasa. Ditinjau dari segi penyembuhan kecemasan, dilaporkan oleh Alan Cott, bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa. Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang-orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dengan orang yang tidak berpuasa.

Di samping hasil penelitian diatas, puasa juga memberi pengaruh besar bagi penderita gangguan kejiwaan, seperti insomnia, yaitu gangguan mental yang berhubungan dengan tidur. Penderita penyakit ini sukar tidur, namun dengan diberikan cara pengobatan dengan berpuasa, ternyata penyakitnya dapat di kurangi bahkan dapat sembuh. Dari segi sosial, puasa juga memberikan sumbangan yang sangat besar. Hal ini dapat dilihat dari kendala-kendala yang timbul di dunia. Di dunia ini ada ancaman kemiskinan yang melanda dunia ketiga khususnya. Hal ini menimbulkan mental bagi sebagian anggota masyarakat di negara-negara yang telah menikmati kemajuan di segala bidang. Menanggapi kemiskinan di dunia ketiga, maka di Amerika muncul gerakan *Hunger Project*. Gerakan ini lebih bersifat sosial, yaitu setiap satu minggu sekali atau satu bulan sekali mereka tidak diperbolehkan makan. Uang yang semestinya digunakan untuk makan tersebut diambil sebagai dana untuk menolong yang miskin.

Apabila hal di atas dikaitkan dengan dakwah Islam, maka dengan tujuan amal ibadah, puasa yang kita lakukan mempunyai aspek sosiaal juga, yaitu selama satu bulan kita menyisihkan uang yang biasa kita belanjakan pada hal-hal yang kurang bermanfaat, misalnya Rp. 2000,-/hari, maka dalam satu bulan akan terkumpul sebanyak Rp. 60.000,-bentuk satu orang. Apabila seluruh umat Islam di Indonesia berpuasa, maka berapa banyak uang yang terkumpul dengan metode ini? Dan kemudian uang tersebut digunakan untuk santunan sosial.

Ibadah puasa yang dikerjakan bukan karena iman kepada Allah SWT biasanya menjadikan puasa itu hanya akan menyiksa diri saja. Adapun puasa yang dikerjakan sesuai ajaran Islam, akan mendatangkan keuntungan ganda, antara lain:

ketenangan jiwa, menghilangkan kekusutan pikiran, menghilangkan ketergantungan jasmani dan rohani terhadap kebutuhan-kebutuhan lahiriyah saja. Menurut Hawari, puasa sebagai pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik dalam alam pikiran, perasaan, dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang muncul tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu lingkungan dan juga orang lain.

a. Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Puasa

Terdapat beberapa kebaikan dibagian tubuh manusia efek dari aktivitas puasa di antaranya yakni:

1. Aspek Relaksasi Usus

Ibadah puasa disamping keutamaannya sebagai ibadah mengasah Ruhiyyah, ia juga mempunyai efek seperti relaksasi kerja usus, baik untuk kesehatan usus. Dalam Buku Food Combining, Andang menuliskan resep mengatur pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan bugar. Dengan makan dan minum yang memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, maka tubuh tetap “hidup”. Namun selain memasukkan zat gizi, makanan dan minuman juga membawa bahan toksit yang kemudian tertimbun bertahun-tahun. Unsur toksit ini akan menyebabkan beban kepada tubuh hingga tubuh bekerja melampaui batas. Akibatnya kemampuan untuk kembali sehat kembali terbatas.

Oleh karena itu sekali waktu kita perlu berpuasa untuk membuang bahan-bahan beracun yang bisa mengganggu sel, jaringan, organ dalam tubuh. Dan apabila racun dilepaskan tubuh akan mempunyai kesempatan sehat kembali. Lebih lanjut Andang menyatakan dengan berpuasa selama 7-10 hari terbukti aman bagi siapa saja. Puasa selama itu sang efektif untuk tujuan membersihkan bagian dalam tubuh dan peremajaan tubuh. Puasa detoksifikasi, menurut Andang dapat dilakukan selama 2-14, tergantung kondisi dan tingkat kesamaan dan semakin derajat kesamaan, semakin lama waktu puasa yang diperlukan. Disebutkan bahwa

sebaiknya dilakukan pada akhir pekan atau hari libur tatkala pikiran dan tubuh sedang dalam keadaan santai.

Bahkan Soekirno menyatakan, puasa ikut membantu mengendalikan stress. Puasa juga menjadi terapi beberapa penyakit seperti hipertensi, kanker kardiovaskuler, ginjal dan depresi akan lebih cept dan efektif bila diikuti dengan aksi puasa.

2. Aspek Meditasi

Rasul dinyatakan didalam hadis Ahmad beriktikaf 10 terakhir bulan ramadhan. Dianjurkan beribadah seperti membaca Qur'an, shalat, doa dan lain-lain. Di waktu ini sangat-sangat dianjurkan melakukan aktifitas beribadah dan kandungan hadist yang menyatakan tentang iktikaf dan kelebihan iktikaf :

- a. Disunnahkan beriktikaf pada sepuluh malam terakhir bulan Ramadhan di salah satu dari tiga masjid, yaitu Masjidil Haram, Masjid Nabawi dan masjidil Aqsa.
- b. Lailatul Qadr terdaapat pada sepuluh malam terakhir di bulan Ramadhan.
- c. Dianjurkan mencari waktu utama untuk menghidupkan malam lailatul Qadr dengan ketaatan, shalat, dzikir dan membaca Al-Qur'an.

Beriktikaf dalam keadaan puasa memiliki efek seperti meditasi, bahkan merupakan satu perjalanan spritual yang memerlukan aspek kesabaran, kekhusu'an dan kesabaran.

“Hanya dengan berdzikir kepada Allah hati menjadi tenang”.

Efek meditasi dari berpuasa dan iktikaf seperti juga yang terdapat dalam shalat jika dikaitkan dengan penggunaan narkoba dan zat adiktif yang coba mencari kenikmatan dan ketenangan pikiran atau perasaan. Menurut Haryanto dengan mengaitkan aspek meditasi dalam ibadah dengan korban narkoba, dapat disimpulkan bahwa ternyata pengalaman-pengalaman yang diperoleh lewat meditasi dapat menjadi peranan yang penting dalam usaha penyembuhan korban narkoba.

3. Aspek Auto Sugesti

Seseorang yang berpuasa dianjurkan memperbanyak ibadah dan doa, karena doa orang yang berpuasa itu makbul. Bacaan doa tersebut dalam dzikir berupa pujian dan permohonan ampun dianjurkan untuk diperbanyak membacanya bagi orang yang berpuasa. Berdoa mohon ampun meminta kebajikan dan pujian ditinjau dari segi hipotesis mengucapkan kata-kata tersebut memberikan efek meng sugestis atau menghipnotis pada yang bersangkutan. Doa menurut Sarjana Islam ialah “ *memohon kepada ALLAH tanpa menyertakan makhlukNya adalah Fardhu ‘ain. Sebab permohonan menunjukkan kehinaan diri, kemiskinan, kebutuhan dan kefakirannya. Di dalamnya juga terdapat pengakuan atau kekuasaan Dzat yang di mintai untuk menolak kemudharatan, memenuhi keperluan dan mengambil manfaat*”.

Menurut Thoules, Auto sugesti adalah salah satu upaya membimbing diri melalui pribadi secara proses pengulangan suatu rangkaian upacara secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.

4. Aspek Pengakuan dan Penyaluran

Seperti juga shalat, ibadah puasa yang dapat dilakukan dengan kesadaran penuh juga dapat dipandang sebagai proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis dan kanalisasi terdapat hal-hal yang tersimpan dalam dirinya. Puasa merupakan sarana hubungan manusia dengan Tuhan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, seluruh pahala ibadah anak Adam akan diberi kepadanya, kecuali puasa, ia langsung untuk Allah SWT dan hanya Dia yang langsung mengetahui kualitas ibadah seseorang. Oleh karena itu ketika seorang manusia sedang berpuasa, mestilah melakukan upacara atau perbuatan yang sering mendekatkan diri dengan Allah SWT. Dalam kondisi puasa, nilai Ruhyyah dengan Allah semakin meningkat dan merasakan Allah SWT adalah sebaik-baik bantuan.

Manusia juga akan merasakan bahwa dirinya tidak bersendirian, tidak kesepian dan selalu merasakan ada yang melihat setiap perbuatan dan perlakuannya sehari-hari, juga merasakan senantiasa ada yang memelihara dan

menolongnya. Adanya perasaan ini akan melegakan perasaannya dan akan membantu proses penyembuhan. Hal ini di dukung oleh zakiah Drajat bahwa shalat, dzikir dan doa serta memohon pengampunan kepada ALLAH merupakan cara-cara pelegaian batin dan akan mengembalikan kepada ketenangan dan ketentraman.

5. Sarana Pembentukan Kepribadian

Kepribadian seseorang senantiasa perlu dibentuk sepanjang hayatnya dan pembentukannya bukan merupakan pekerjaan harian yang mudah. Seperti merupakan pekerjaan harian yang mudah. Seperti halnya shalat atau ibadah puasa yang dapat dikerjakan harian atau mingguan atau bulanan. Atau dengan kata lainnya puasa juga dapat dikatakan aktivitas harian bulanan, mingguan atau kegiatan tahunan yang dapat dijadikan sarana dalam pembentukan pribadi, yaitu manusia yang bercirikan disiplin, jujur, saabar, mencintai dan kasih sayang sesama manusia, senantiasa berkata baik, membentuk pribadi shaleh individu dan social.

Kesimpulan

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa seluruh kegiatan ritual/ibadah termasuk shalat, berdoa dan sebagainya yang dilakukan sesuai dengan syariat Islam akan mengandung aspek-aspek positif yang sangat bermanfaat psikologis lainnya seperti katarsis, auto sugesti, aspek pembentukan ibadah lain-lainnya, yang bermanfaat dijadikan sebagai hiasan untuk hidup yang lebih baik, membentuk pribadi yang selalu semangat dan optimis menghadapi problematika kehidupan dan masa yang akan datang dan membentuk pribadi yang memiliki konsep kesuksesan didunia dan diakhirat.

Daftar Pustaka

Hamdani, Ahmad dkk. 2019. *Peran Keluarga dalam Ketahanan dan Konsep Revolusi Mental Perspektif Alquran*. Banten: Gaung Persada Press.

Samsara, Anta (Translator) *Mengenal Depresi, NIMH (National Institute of Mental Health)*. Amerika Serikat: NIH Publication No. 15-3561.

Dinarti, S.Kp, MAP Anta Samsara (Translator) *Mengenal Gangguan Bipolar by National Institute of Mental Health (NIMH)*,. Amerika Serikat: NIH Publication No. 15-3517.

Anwar, Latipun Zainul. 2013. *Instrumentasi dan Dokumentasi untuk Diagnosis dan Intervensi Kesehatan Mental*. Malang: PRODI Profesi Psikologi Direktorat Prohram Pascasarjanaa UMM.

Hartanto, M. Felani Budi Isnenningtyas Yulianti. 2018. *HAM Penyandang Disabilitas Mental di Panti Rehabilitasi Sosial*. Jakarta: KOMNAS HAM.

Safrihsyah. 2013. *Psikologi Ibadah Dalam Islam*. Aceh: Naskah Aceh (NASA) & Ar-Raniry Press.