



FAKULTAS PSIKOLOGI

SURAT TUGAS
Nomor : F4/315.1b/B.12/IX/2024

Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dengan ini memberi tugas kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan untuk melaksanakan Penelitian dan Publikasi Ilmiah pada Tahun Ajaran 2024/2025, sebagai Tri Dharma Perguruan Tinggi. (Daftar terlampir)

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan sebagai amanah untuk dilaksanakan sebaik-baiknya dan setelah selesai harap melaporkan hasilnya ke Dekan.

Yogyakarta, 20 Rabi'ul Awwal 1446 H
23 September 2024 M

Dekan,



Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D.
NIPM. 19660603 200508 011 0956982

UAD Kampus I

Jalan Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

Telp. (0274) 563515, 511830, ext. 1251
Email: fakultas@psy.uad.ac.id



FAKULTAS PSIKOLOGI

Lampiran Surat Tugas
Nomor : F4/315.1b/B.12/IX/2024

No	Nama Dosen
1	Ahmad Muhammad Diponegoro
2	Alfi Pumamasari
3	Arini Widyowati
4	Aulia
5	Ciptasari Prabawanti
6	Dessy Pranungsari
7	Devi Damayanti
8	Dian Ekawati
9	Dian Fithriwati Darusmin
10	Dian Kinayung
11	Difa Ardiyanti
12	Elli Nur Hayati
13	Erny Hidayati
14	Erlina Listyanti Widuri
15	Faridah Ainur Rohmah
16	Fatwa Tentama
17	Fuadah Fakhruddiana
18	Hadi Suyono
19	Herlina Siwi Widiuna
20	Ismiradewi
21	Khoiruddin Bashori
22	Luqman Tifa Perwira
23	Muhammad Hidayat

No	Nama Dosen
24	Muhammad Nur Syuhada'
25	Mutingatu Sholichah
26	Nina Zulida Situmorang
27	Nissa Tamoto
28	Nurfitria Swastiningsih
29	Nurul Hidayah
30	Rinda Kumala Wati
31	Rr Erita Yuliasesti Diah Sari
32	Rudy Yuniawati
33	Ruslan Fariadi Am
34	Sartini Nuryoto
35	Siti Muthia Dinni
36	Siti Mulyani
37	Siti Urbayatun
38	Sri Kushartati
39	Triantoro Safaria
40	Ufi Fatuhrahmah
41	Unggul Haryanto Nur Utomo
42	Yuzarion
43	Hafan Asfari
44	Hasna Uzzakiyah
45	Faza Maulida

Yogyakarta, 20 Rabi'ul Awwal 1446 H
23 September 2024 M



Dekan,
Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D.
NIPM. 19660603 200508 011 0956982

UAD Kampus I

Jalan Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166
Telp. (0274) 563515, 511830, ext. 1251
Email: fakultas@psy.uad.ac.id



SUARA MUHAMMADIYAH

SYIAR ISLAM BERKEMAJUAN



BIJAK MEMILIH MAKANAN

DARI
IDEOPOLITOR

MEMBUDAYAKAN
MAKAN MAKANAN SEHAT

PUASA MELURUHKAN
EGO KEANGKUHAN



EDISI
TH. KE-110
1-15 MARET 2025 **05**

ISSN: 0215-7381

HARGA: RP. 25.000

Psikologi Puasa (1)

Ruslan Fariadi

Puasa Ramadhan ialah satu dari rukun Islam yang disyariatkan tahun ke-2 H seiring turunnya perintah puasa dalam Al-Qur'an. Allah SwT tidak mensyariatkannya dengan kata perintah, namun dalam bentuk informatif (*khabariyah*) lewat kata "*kutiba*" yang berarti telah diwajibkan/ditetapkan. Pilihan bentuk informatif ini bermaksud memberi dampak psikologis dan menyentuh aspek kesadaran pelakunya yang mendalam, terlebih ketika puasa sering dipersepsikan sebagai sesuatu yang berat. Perintah kata "*kutiba*" umumnya digunakan untuk sesuatu yang bersifat primer (*dharuriyat*), seperti menjaga nyawa (Qs. 2: 178), menjaga harta (Qs. 2: 180) dan memperoleh kebahagiaan spiritual (Qs. 2: 183).

Ayat puasa juga diawali seruan "*ya ayyuhalladzina amanu*" (wahai orang-orang yang beriman). Syamsul Anwar (2016) dalam *Tafsir At-Tanwir* mengutip pendapat Ibnu Malik dan Ibnu Hisyam, bahwa perintah puasa dengan kata "*Ya Ayyuha*" ("hai"), dalam sastra Arab dipakai untuk memanggil orang pada jarak jauh, atau orang dalam kondisi tertidur pulas. Terkadang juga dipakai untuk memanggil orang pada jarak dekat untuk menimbulkan efek

panggilan yang lebih mengesankan (*stressing*). Orang beriman adalah orang yang dekat dengan Allah, tapi disapa dengan kata seru untuk jarak jauh guna memberikan efek psikologis yang lebih membekas, sekaligus menunjukkan identitas dan karakteristik dirinya sebagai orang beriman, yaitu berpuasa dengan penuh keikhlasan. Sebab perintah dengan memakai kata "*kutiba*" membutuhkan kesadaran manusia untuk melaksanakannya, baik hal itu diwajibkan atau tidak. Lalu, kalimat "*kama kutiba 'ala alladzina min qablikum*", adalah bentuk cerita yang mengandung aspek psikologis (*saikulujiah al-qishshah*) yang dapat memberikan motivasi bagi seseorang untuk berpuasa dengan penuh suka cita. Seakan Allah SwT ingin menegaskan, bahwa berpuasa bukanlah sesuatu yang berat, terbukti orang-orang dahulu juga sudah terbiasa melaksanakannya (Tafsir Al-Maraghi).

Hadits-hadits Nabi juga banyak menginformasikan kewajiban Puasa Ramadhan dalam bentuk motivasi (*reward*) berupa pahala, surga, serta keutamaan yang akan diperoleh, sebagaimana semangat ayat perintah puasa yang memakai bentuk informatif (*khabariyah*).

Ajakan dan motivasi (*at-targhib*) berpuasa dengan memberikan moti-

vasi, dilakukan oleh Nabi dalam berbagai bentuk, empat di antaranya:

1. Memberi motivasi berpuasa dapat menggugurkan dosa-dosa yang telah lalu. Hal ini beliau lakukan dengan memadukan bentuk informatif (*khabariyah*) dan *reward* (*at-targhib*) sekaligus.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ صَامَ
رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ



مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ (رواه البخاري و مسلم)

"Dari Abu Hurairah (diriwayatkan) berkata; Rasulullah saw bersabda: Siapa yang berpuasa Ramadhan dengan dasar keimanan dan pengharapan (kepada Allah), niscaya ia diampuni dosa-dosanya yang telah lalu" (HR Al-Bukhari dan Muslim)

Maksud kata "imanan" adalah suatu keyakinan bahwa Puasa Ramadhan itu benar-benar diwajibkan, sedang "ihtisab" menurut Al-Khitabi yaitu berpuasa dengan harapan/motivasi mendapat pahala (balasan) dari Allah SwT, maka puasanya akan terasa penuh suka cita dan tidak merasa berat melakukannya (Fath al-Bar), dan niscaya ia akan diampuni dosa-dosanya yang lalu.

Setiap Muslim tentu berharap dosa-dosanya diampuni oleh Allah SwT, maka mereka akan berlomba melakukan sesuatu yang dapat menghapuskan dosa (kaffarat), berharap mendapat pahala dan bermacam keutamaan-keutamaan (fadhilah) lainnya.

Motivasi begitu urgen bagi setiap orang yang menurut perspektif psikologi dapat memunculkan sugesti internal sangat kuat untuk melaksanakan apa yang diperintahkan dengan penuh kesadaran. Ia adalah fitrah dan naluri setiap orang yang senang mendapatkan apresiasi, terlebih dari yang Maha Tinggi, Allah SwT. Maka Nabi senantiasa memberi motivasi (at-targhib) kepada umatnya, baik berupa pujian, pengampunan dosa, pahala yang besar, termasuk surga.

2. Memberi Motivasi Melalui Keteladanan. Nabi adalah teladan puasa terbaik, baik dalam kuantitas maupun kualitasnya dengan mencontohkannya langsung agar mudah diikuti umatnya.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ وَكَانَ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ كُلَّ لَيْلَةٍ فِي رَمَضَانَ حَتَّى يَنْسَلِخَ يَغْرُضُ عَلَيْهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْقُرْآنَ فَإِذَا لَقِيَهُ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ أَجْوَدَ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ (رواه البخاري و مسلم)

"Dari Ibnu Abbas ra. berkata: Nabi Saw adalah orang yang paling dermawan dalam segala kebaikan. Dan Beliau lebih dermawan lagi di bulan Ramadhan ketika Jibril as.

datang menemuinya. Dan Jibril as datang menemuinya di setiap malam bulan Ramadhan (untuk membacakan Al Qur'an) hingga Al Qur'an selesai dibacakan untuknya. Bila Jibril as datang menemuinya, maka beliau adalah orang yang paling lembut dalam segala kebaikan melebihi lembutnya angin yang berhembus" (HR Al-Bukhari dan Muslim)

Hadits ini adalah gambaran teladan kedermawanan sebagai bagian dari kebaikan Nabi sepanjang hidupnya terlebih di bulan suci Ramadhan, di mana beliau melakukannya melebihi kencangnya hembusan angin. Kegemaran berderma beliau ini dicontohkan kepada umatnya untuk diikuti dan diteladani. Dalam perspektif psikologi pendidikan, proses penanaman *value* dengan contoh/keteladanan disebut *modelling* yang memiliki dampak sangat besar dalam mengubah perilaku dan kepribadian seseorang, terlebih lagi jika yang diteladani itu sosok mulia seperti Nabi. Keteladanan (*modelling*) juga memiliki dampak psikologis yang sangat kuat, seperti; membangkitkan ghirah atau sugesti, lebih mudah diikuti dan dilaksanakan, merangsang perubahan perilaku dan imajinasi, serta memberi motivasi, baik intrinsik dan ekstrinsik. (Bersambung)

KH Dr Ruslan Fariadi, MSi, Dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan & Ketua Divisi Fatwa dan Pengembangan Tuntunan Majelis Tarjih & Tajdid PP Muhammadiyah.

