FAKULTAS PSIKOLOGI

S U R A T T U G A S
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

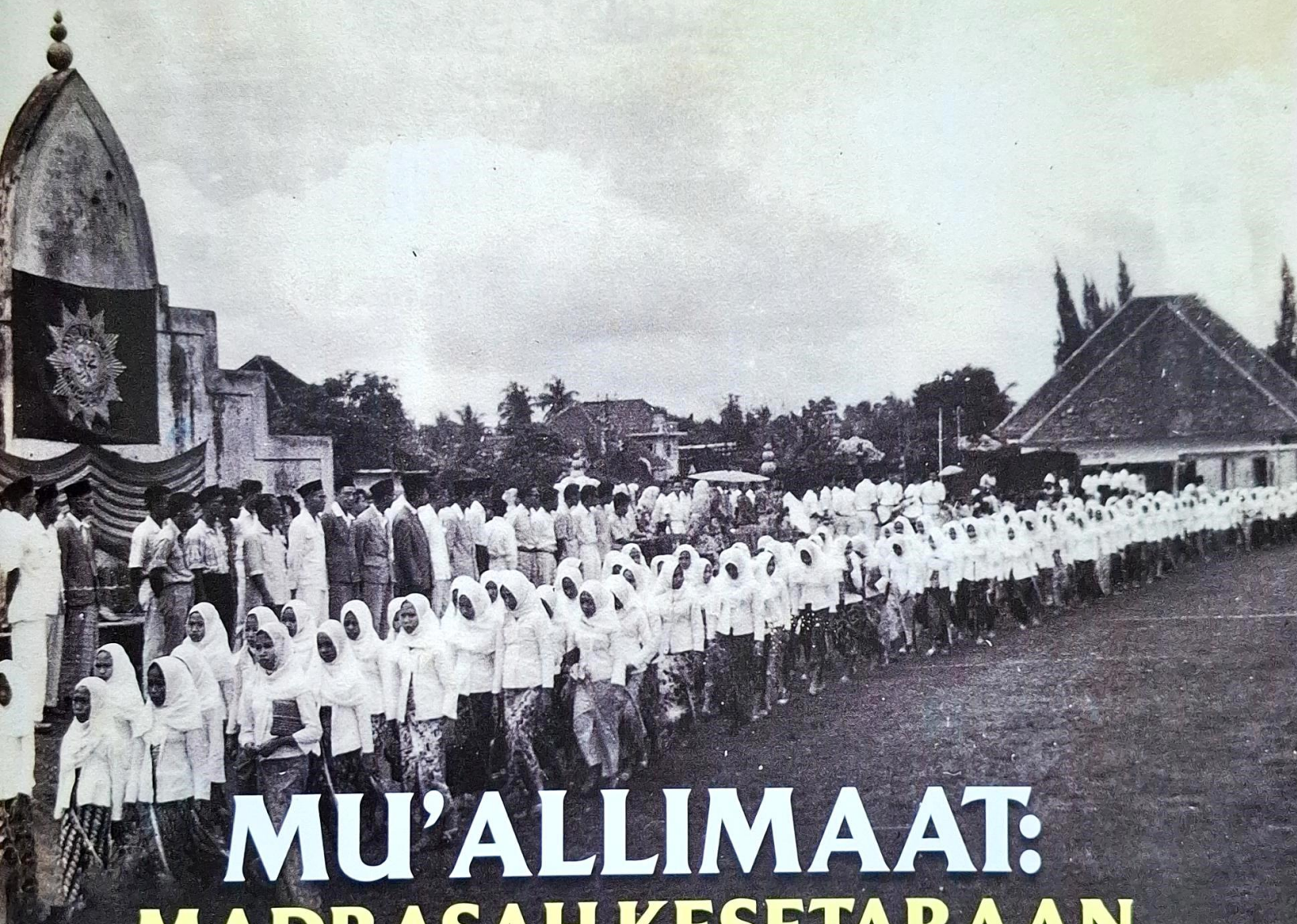
Dekan,

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



MU'ALLIMAAT: MADRASAH KESETARAAN PERTAMA

Dari Ideopolitor

Mu'allimaat sebagai Mercusuar Pendidikan Perempuan

Tata Cara Pembayaran Fidyah Puasa dan Besarannya

HARGA: RP 25.000
ISSN: 0215-7381

REKOR MURI
MAJALAH ISLAM YANG TERBIT BERKESINAMBUNGAN TERLAMA
TERBIT SEJAK 1915

SPS
Serikat Perusahaan Pers
SALAH SATU MAJALAH TERTUA DI INDONESIA

HPN Sumatera Barat 2018
Hari Pers Nasional
PELOPOR MEDIA DAKWAH PERJUANGAN BANGSA

PENGHARGAAN KEPATUHAN PELAKSANAAN UU NO.4 TAHUN 1990

EDISI 06
TH. KE-110
16-31 MARET 2025

Psikologi Puasa (2)

Ruslan Fariadi

3. **Memberi motivasi (*reward*) berupa pahala dan kebahagiaan hakiki.** Ibadah puasa memiliki keistimewaan tersendiri yang langsung diberikan ganjarannya oleh Allah selain keutamaan lainnya.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي به وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ
(رواه البخاري ومسلم)

"Dari Abi Hurairah ra berkata; Rasulullah saw bersabda: Allah SwT berfirman: Setiap amal anak Adam adalah untuknya kecuali shaum, sesungguhnya shaum itu untuk Aku dan Aku sendiri yang akan memberi balasannya. Dan puasa itu ialah benteng, maka jika suatu hari seorang dari kalian sedang berpuasa, maka janganlah berkata kotor (rafats) dan bertengkar. Jika ada orang lain yang menghinanya atau mengajaknya berkelahi, maka hendaklah ia mengatakan aku sedang berpuasa. Dan demi Dzat yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa lebih harum di sisi Allah Ta'ala dari harumnya minyak kesturi. Dan orang yang berpuasa akan mendapat dua kegembiraan, dia akan bergembira dengan keduanya, yaitu bila berbuka ia bergembira dan bila bertemu dengan Tuhannya ia bergembira sebab ibadah puasanya itu," (HR Al-Bukhari dan Muslim).

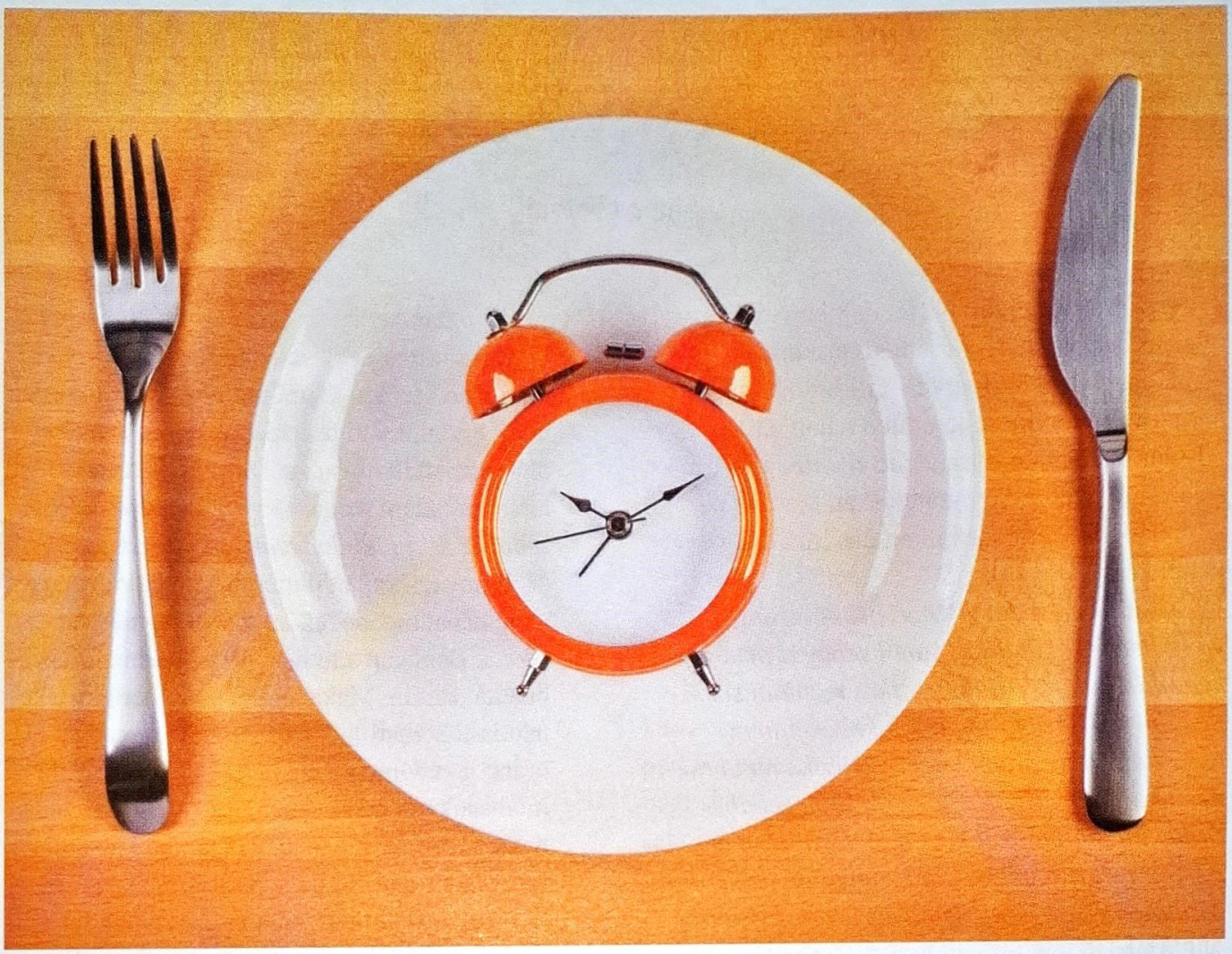
4. **Memberi motivasi bahwa orang yang berpuasa akan mendapatkan Surga dan imunitas.** Artinya orang yang berpuasa akan memiliki kekuatan dari berbagai bentuk gangguan setan dan perilaku yang tidak terpuji. Pun akan mendapat perlakuan istimewa (*privilege*) untuk memasuki surga dari pintu yang khusus orang yang berpuasa, yaitu *Ar-Rayyan*.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلَ رَمَضَانُ فُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلْسِلَتْ الشَّيَاطِينُ. وَ فِي مُسْلِمٍ إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ وَصُفِّدَتْ الشَّيَاطِينُ
(رواه البخاري)

"Dari Abi Hurairah ra berkata; Rasulullah saw bersabda: Bila datang bulan Ramadhan pintu-pintu surga dibuka sedang pintu-pintu jahannam ditutup dan para setan dibelenggu. Dalam riwayat Muslim; Bila datang Ramadhan pintu-pintu surga dibuka, sedang pintu-pintu neraka ditutup dan para setan dibelenggu" (HR Al-Bukhari dan Muslim)

عَنْ سَهْلٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ
(رواه البخاري)

"Dari Sahl ra (diriwayatkan) dari Nabi saw bersabda; dalam surga ada satu pintu yang disebut Ar-Rayyan, yang di hari kiamat tidak akan ada seorang pun yang masuk surga melewati pintu itu kecuali orang-orang yang berpuasa. Tidak akan ada seorang pun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana orang-orang yang berpuasa itu?, lalu mereka berdiri menghadap. Tidak akan ada seorang pun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorang-pun yang masuk melewati pintu tersebut," (HR Al-Bukhari).



Di sini semakin jelas bahwa *reward* (*At-Targhib*) adalah salah satu metode efektif untuk memotivasi seseorang melakukan sesuatu yang diperintahkan. Aspek psikologi dari motivasi tersebut yaitu: memberikan kekuatan pada seseorang untuk berbuat, menumbuhkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik, sehingga seseorang merasa memiliki kekuatan untuk melaksanakannya dengan tulus dan senang (*happiness*) tanpa beban.

Maka sejatinya puasa harus diyakini sebagai suatu ritual yang tidak hanya menahan kebutuhan domestik manusia seperti makan, minum, dan hubungan pasutri. Namun harus diyakini sebagai bentuk penghambaan kepada sang Khalik sekaligus untuk menghindari berbagai kemudharatan dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Puasa sejatinya dilaksanakan dengan penuh kesadaran, kepasrahan, ketulusan, dan dilaksanakan dengan ideal. Untuk mencapai idealitasnya, dibutuhkan pemahaman berbagai aspeknya, baik hakikat, metode, tujuan, hikmah dan pendekatan pensyariatannya.

Puasa pun akan menjadi kebutuhan yang memotivasi seseorang melaksanannya lebih substansional dan fungsional (*shaum al-jawarih*) dengan meninggalkan hal-hal yang membatalkan dan mengurangi kualitas berpuasa, serta hal-hal yang dilarang agama. Puasa substansial dan fungsional menurut Ali As-Shabuni yaitu; "*Al-Imsak 'an at-tha'am wa as-syarab ma'a an-niyah min thulu' al-fajri ila ghurub as-syamsi, wa kamaluhu bijtinab al-mahzhurat wa 'adam al-wuqu' fi al-muharramat*" (menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan pasutri diringi niat sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, yang kesempurnaannya [dapat diraih] dengan meninggalkan segala hal yang dilarang dan tidak melakukan apa yang diharamkan).•

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