

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT EMPATI PADA REMAJA AKHIR DITINJAU  
DARI KEAKTIFAN MENJALANKAN IBADAH PUASA RAMADHAN  
(Di RT 03 RW I Lingkungan Singowignyo Singotrunan Banyuwangi)**

Oleh:

**Yuli Irani Bilgis  
02410030**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**2007**

**LEMBAR JUDUL**

**PERBEDAAN TINGKAT EMPATI PADA REMAJA AKHIR DITINJAU  
DARI KEAKTIFAN MENJALANKAN IBADAH PUASA RAMADHAN  
(Di RT 03 RW I Lingkungan Singowignyo Singotrunan Banyuwangi)**

Oleh :

**Yuli Irani Bilgis  
02410030**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**2007**

**HALAMAN PENGAJUAN**

**PERBEDAAN TINGKAT EMPATI PADA REMAJA AKHIR DITINJAU  
DARI KEAKTIFAN MENJALANKAN IBADAH PUASA RAMADHAN  
(Di RT 03 RW I Lingkungan Singowignyo Singotrunan Banyuwangi)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:**

**Yuli Irani Bilgis  
02410030**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**2007**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PERBEDAAN TINGKAT EMPATI PADA REMAJA AKHIR DITINJAU  
DARI KEAKTIFAN MENJALANKAN IBADAH PUASA RAMADHAN  
(Di RT 03 RW I Lingkungan Singowignyo Singotrunan Banyuwangi)**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Yuli Irani Bilgis  
02410030**

**Telah Disetujui Oleh:  
Dosen Pembimbing**

**Prof. Drs. Moh. Kasiram, M.Sc  
NIP:150 053 684**

**Tanggal 12 Januari 2007**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. H. Mulyadi, M.PdI  
NIP: 150 206 243**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuli Irani Bilgis

NIM : 02410030

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi: PERBEDAAN TINGKAT EMPATI PADA REMAJA AKHIR  
DITINJAU DARI KEAKTIFAN MENJALANKAN IBADAH PUASA RAMADHAN  
DI RW 03 RT I LINGKUNGAN SINGOWIGNYO KELURAHAN SINGOTRUNAN  
BANYUWANGI

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 12 Januari 2007

Yang menyatakan

(Yuli Irani Bilgis)

## MOTTO

“Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Yaitu orang-orang yang menghardik (atau memperlak) anak yatim dan tidak mendorong (orang berkecukupan) memberi makan orang miskin.  
(Qs. Al-Maa’uun 1-3)



## KATA PENGANTAR

Syukur Al-hamdulillah penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah yang diberikan kepada seluruh hambaNya. Sholawat serta salam atas keharibaan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari jalan yang gelap gulita menuju zaman yang terang benderang.

Penulis mengucapkan beribu-ribu syukur bahwa penyelesaian skripsi ini dapat berjalan dengan baik dengan ridho Allah dan bantuan serta dorongan dari seluruh pihak. Maka dari itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Malang
2. Drs.H. Mulyadi, M. PdI selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Prof. Drs. H. Moh. Kasiram, M.Sc, selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberi masukan dan bimbingan sehingga terselesaikannya skripsi ini
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
5. Bapak Sab'an Thoyib selaku Lurah Singotrunan Banyuwangi yang telah memberi izin penulis untuk melakukan penelitian

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas ini terdapat banyak kesalahan dan kekeliruan, karena keterbatasan penulis, karena itu saran dan kritik selalu penulis harapkan demi perbaikan penelitian selanjutnya

Akhirnya dengan segala kerendahan hati apabila ada sesuatu yang tidak berkenan dengan penyelesaian tugas akhir ini penulis minta maaf yang sebesar-besarnya, semoga Allah senantiasa mencurahkan rahmat serta ridho dalam setiap langkah untuk menjalani hidup ini. Amin

Penulis

Yuli Irani Bilgis

## *PERSEMBAHAN*

*Seiring rasa syukur kehadiran ALLAH dan sholawat atas Rosul,*

*Sebuah karya “sederhana” kupersembahkan teruntuk orang-orang yang selalu mengiringi  
langkah-langkah ku*

*Abah dan Ibu yang telah mendidik dan membesarkan serta dengan sabar membimbing ananda  
dengan iringan doa yang senantiasa menyertai setiap perjalanan hidup ananda, semoga  
ananda menjadi putri seperti yang diharapkan*

*Untuk adik-adikku yang menyayangiku selalu d' Onis ku kagum atas kemandirian dan  
kedewasaanmu yang selalu memberi inspirasi ku tuk lebih dewasa, d' Doni, d' Rja, d' Ulul, d'  
Alfu yang selalu membuat ku semangat mengisi hari-hariku, jadilah kebanggaan keluarga*

*Untuk Guru-guruku yang telah memberi ilmu semoga bermanfaat dan barokah bagi ku  
Someone “Hamba yang penuh kasih” dalam hidupku trim's for your attention, motivation  
serta doa yang menyertai ku, kehadiranmu membuat hari-hariku semakin bermakna n  
semangat!*

*Teman-temanku semua yang telah memberi arti sebuah kehidupan*

## ABSTRAK

**Bilgis, Yuli Irani, 2006, PERBEDAAN TINGKAT EMPATI PADA REMAJA AKHIR DITINJAU DARI KEAKTIFAN MENJALANKAN IBADAH PUASA, Pembimbing: Prof. Drs. H. Moh Kasiram, M.Sc**

Kata kunci: empati, remaja akhir, puasa

Islam menuntut masyarakat yang saling membantu dan saling memperhatikan satu sama lain, kedermawanan mendasari prinsip-prinsip kode etik dan ajarannya. Islam menekankan terjalinnya ikatan di antara kaum muslimin. Puasa Ramadhan merupakan ibadah wajib yang dilaksanakan umat Islam, puasa adalah kegiatan atau aktifitas yang melibatkan dimensi fisik, jiwa dan spiritual sekaligus. Dengan puasa seseorang harus menjalani aktifitas mulai dari niat yang bersifat spiritual, menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu termasuk makan dan minum. Aktifitas puasa di bulan Ramadhan dapat memupuk kecerdasan emosi berupa empati, karena dengan berpuasa kita bisa merasakan betapa menderitanya orang yang mengalami kelaparan. Dengan demikian kita dapat membantu meringankan beban mereka. Adapun masalah yang diteliti adalah bagaimana tingkat empati remaja akhir yang aktif dan tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan, adakah perbedaan tingkat empati antara remaja akhir yang aktif dan tidak aktif dalam menjalankan ibadah puasa Ramadhan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia sekitar 19-23 yang tinggal di wilayah Singowignyo, Singotrunan, Banyuwangi yang berjumlah 40 orang remaja. 20 remaja yang aktif menjalankan ibadah puasa dan 20 remaja lainnya tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan. Adapun pengambilan sampel dengan teknik insidental sampling yaitu pengambilan sampel dengan tidak direncanakan, data dikumpulkan melalui angket.

Hasil penelitian dengan analisis data menggunakan uji-t atau T-test yang mana menunjukkan adanya perbedaan tingkat empati yang signifikan ( $t_{hit} = 7,773; sig/p = < 0,05$ ), tingkat empati tinggi dengan prosentase 15% pada remaja akhir yang melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan, sedangkan pada remaja yang tidak melaksanakan ibadah puasa adalah 0%.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diperoleh perbedaan tingkat empati pada remaja akhir dimana remaja akhir yang melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan memiliki tingkat empati lebih baik dibanding remaja akhir yang tidak aktif dalam melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi</b>	
<b>Abstrak</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>10</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Empati</b>	
<b>1. Pengertian Empati .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Perkembangan Empati .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Menumbuhkan Kemampuan Empati.. .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Karakteristik Empati .....</b>	<b>18</b>
<b>5. Aspek-Aspek Kemampuan Empati .....</b>	<b>20</b>
<b>6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Empati .....</b>	<b>21</b>
<b>B. Puasa</b>	
<b>1. Pengertian puasa .....</b>	<b>24</b>
<b>2. Syarat –Syarat Sah Puasa .....</b>	<b>30</b>
<b>3. Rukun Puasa .....</b>	<b>30</b>
<b>4. Puasa rAmadhan .....</b>	<b>31</b>
<b>5. Persiapan Puasa Ramadhan .....</b>	<b>36</b>
<b>6. Hikmah Puasa.....</b>	<b>39</b>

**7. Jenis-Dan Macam Puasa.....43**

**C Puasa Dan Empati .....46**

D Perbedaan Tingkat Empati Pada Remaja Akhir Ditinjau Dari Keaktifan  
Menjalankan Ibadah Puasa Ramadhan.....49

**E. Hipotesa**

**BAB III METODE PENELITIAN**

<b>A. Jenis Penelitia .....</b>	<b>52</b>
<b>B. Identifikasi Variabel Penelitian .....</b>	<b>52</b>
<b>C. Definisi Operasional .....</b>	<b>52</b>
<b>D. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>53</b>
<b>E. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>F. Metode Pengumpulan Data .....</b>	<b>54</b>
<b>G. Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>56</b>
<b>H. Uji Coba Instrumen .....</b>	<b>59</b>
<b>I. Metode Analisa Data .....</b>	<b>59</b>

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

<b>A. Latar Belakang Subyek .....</b>	<b>62</b>
<b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>63</b>
<b>C. Diskripsi Data.....</b>	<b>64</b>
<b>D. Hasil Penelitian .....</b>	<b>65</b>
<b>E. Analisa Data .....</b>	<b>67</b>
<b>F. Pembahasan .....</b>	<b>68</b>

**BAB V PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>73</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>74</b>

**Daftar Pustaka**

**Lampiran-Lampiran**

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Ajaran Islam dalam hal pendidikan terbingkai dalam pandangan untuk menyebarkan kesadaran sosial secara umum dan memperluas cakrawala berpikir manusia. Karena itulah semakin luas perspektif intelektual seseorang, semakin tinggi pula tingkat berpiirnya dan akan semakin mudah baginya untuk keluar dari sifat kegelapan sifat mementingkan diri sendiri. Ajaran ini telah dipersiapkan sedemikain rupa untuk membangun etos atau semangat kolektif yang secara simultan akan menguatkan jiwa individu, sehingga sifat individu akan menyatu dengan kebersamaan.

Solidaritas sosial dalam masyarakat Islam dikaitkan dengan hubungan antar individu, *habl min al-nas* dan hubungan pada Tuhan, *habl min Allah*. Islam menuntut masyarakat yang saling membantu dan saling memperhatikan satu sama lain agar membangun tanggung jawab sosial yang telah disepakati. Kebajikan dan kedermawanan mendasari prinsip-prinsip kode etik dan ajarannya, dan ajarana Islam memperingatkan bahwa siapapun dari penganutnya yang tidak menaruh perhatian pada pelayanan masyarakat, bukanlah termasuk seorang muslim.<sup>1</sup>

Termasuk salah satu prinsip islam yang mulia adalah persaudaraan diantara kaum muslimin dan saling memberi manfaat dan nasihat satu sama lain. Seorang muslim seyogyanya tidak hidup menyendiri serta mengabaikan kepentingan dan urusan orang lain.

---

<sup>1</sup> Sayyid Mustajaba Lari, *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Pustaka Hidayah, Bandung, 1997, hal 183-184

Islam amat menekankan terjalinnya ikatan diantara kaum muslimin, diantara mereka saling memperhatikan serta saling merasakan dan mendorong pelaksanaan tanggung jawab.<sup>2</sup>

Berpuasa di dalam bulan Ramadhan merupakan kewajiban yang Allah tetapkan bagi orang beriman sebagaimana tertera dalam surat al-Baqoroh ayat 183,


  
 Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa”*<sup>3</sup>

Keimanan dan ketakwaan memang menjadi urusan yang sangat pribadi dari dimensi vertikal sebuah ritual, namun keimanan dan ketakwaan yang benar juga memiliki implikasi sosial. Dan perintah puasa yang bertujuan sebagai sarana untuk mengantarkan manusia kederajat takwa, dalam arti sesungguhnya, juga tidak bisa dipisahkan dari dimensi konsekuensialnya yang berupa amal saleh.

Dengan demikian, ibadah puasa tidak dimaksudkan sebagai ritual pribadi semata, dalam menahan diri dari makan, minum, dan seks, tetapi juga menjadi pelatihan pengendalian diri yang memiliki konsekuensial yang sangat

<sup>2</sup> Husain Fadlullah, *Persembahan Untuk Tuhan Etika Dalam Berpuasa*, Penerbit Cahaya, Bogor, 2003, Hal 85

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, CV Penerbit J-ART, Jakarta, 2004, hal 29

penting, yakni memunculkan kondisi psikologis berupa kesadaran diri yang berwujud komitmen sosial. Rasa empati, yakni kondisi psikologis ikut merasakan yang dirasakan oleh orang lain.<sup>3</sup>

Disamping bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan mengatasi berbagai penyakit, puasa juga melatih rohani atau jiwa manusia agar menjadi lebih baik. Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *Emotional Quotient (EQ)* manusia. Secara psikologis manusia tidak hanya diukur atau dinilai dari derajat kecerdasan atau *Intelligence Quotient (IQ)*, tetapi juga diukur dari EQ-nya. EQ berpengaruh dalam pembentukan sifat-sifat seseorang antara lain: sifat dermawan, santun terhadap fakir miskin, sabar, rela berkorban, kasih sayang dan rasa kepedulian. Sedangkan IQ berpengaruh pada bertambahnya rasa percaya diri dan meningkatnya daya ingat serta daya nalar seseorang.<sup>4</sup>

Gardner mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spectrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama, meliputi: kecakapan verbal, matematika, logika, pemahaman ruang, jenis kinestatik, bakat musik, kecakapan antarpribadi dan kemampuan “intrapsikis” (intelengensi interpersonal). Kecakapan antar pribadi mencakup kemampuan untuk menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain serta memperhatikan perbedaan diantara yang lain. Hal-hal tersebut

---

<sup>3</sup> Nurcholis Madjid, *30 Sajian Ruhani Renungan di Bulan Romadlon*, Penerbit Mizan, Bandung, 2001 hal 100

<sup>4</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004, hal 213

merupakan kemampuan dasar yang harus dikembangkan, karena ini merupakan akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang serta memanfaatkannya untuk menuntun perilaku. Ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dengan tepat dapat menyebabkan seseorang bertindak agresif dan brutal yang dapat merugikan dirinya dan orang lain.<sup>5</sup>

Kemampuan yang juga perlu dikembangkan berkaitan dengan kecerdasan antarpribadi adalah kemampuan mengerti orang lain yang mencakup kemampuan mengerti perasaan, suasana, keinginan, serta kebutuhan orang lain. Kemampuan ini sering disebut empati dan untuk memahaminya dibutuhkan satu kemampuan membaca pesan non-verbal, seperti nada bicara, gerak-gerak, ekspresi wajah dan lain-lain.

Empati merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosi yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik diri sendiri ataupun orang lain, memilah-milah semuanya, serta menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.<sup>6</sup>

Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri. Semakin terbuka kita kepada emosi diri sendiri, semakin terbuka kita membaca perasaan. Lebih lanjut mengemukakan bahwa kegagalan untuk mendata perasaan orang lain merupakan kekurangan utama dalam kecerdasan emosional yang cacat yang menyedihkan sebagai seorang manusia. Setiap hubungan yang memikirkan

---

<sup>5</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1998, hal 50&53

<sup>6</sup> Lawrence E Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999, hal 8

kepedulian, berasal dari penyesuaian emosional dari kemampuan untuk berempati.<sup>7</sup>

Kemampuan berempati merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati akan mudah untuk memasuki ke dalam lingkup pergaulan atau mengenali dan merespon dengan tepat akan perasaan serta keprihatinan orang lain. Dengan kata lain empati merupakan suatu seni dalam menjalin hubungan sosial.<sup>8</sup>

Perasaan dan emosi yang halus yang menyinari panorama segala bentuk kebajikan dan pertolongan yang diberikan manusia kepada sesamanya merupakan salah satu motif manusia yang paling luhur. Perasaan yang semacam inilah yang secara kuat mempengaruhi hati manusia untuk turut merasakan penderitaan dan kesedihan orang lain orang lain.<sup>9</sup>

Banyak manusia yang merasa dianugrahi kehalusan perasaan dan emosi, mereka selalu sedih jika melihat kepedihan dan penderitaan orang lain. Namun mereka tidak mau ikut campur dalam masalah itu atau ikut memikul tanggung jawab. Mereka menghindari segala tanggung jawab yang mungkin jatuh dipundaknya yang melibatkan usaha membantu orang-orang miskin baik dalam bentuk uang atau benda lain atau berbagi kesenangan yang dimilikinya. Alasannya adalah bahwa mereka tidak ingin "terperangkap" dalam tanggung

---

<sup>7</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1998, hal 135-136

<sup>8</sup> *ibid.* hal 166

<sup>9</sup> Sayyid Mustajaba Lari, *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Pustaka Hidayah, Bandung, 1997, hal 177

jawab yang kecil dan sederhana yang kemudian mengantarkan pada kewajiban yang lebih penting.

Turut merasakan kesedihan dan penderitaan orang lain merupakan perbuatan terpuji, akan tetapi apa gunanya jika hal tersebut tidak mampu mendorong manusia untuk melakukan tindakan nyata dan tidak dapat meringankan beban orang lain? Iktikad baik semata-mata tidaklah cukup bagi kehidupan manusia, kebijakan yang sebenarnya adalah melakukan tindakan nyata.<sup>10</sup>

Setiap menjelang bulan Ramadhan para sahabat selalu bergembira menyambut kedatangan bulan puasa tersebut. Karena pengetahuan mereka tentang bahwa Ramadhan adalah bulan yang banyak membawa berkah dan manfaat buat kehidupan manusia. Setidaknya ada empat manfaat yang bisa diperoleh umat Islam lewat bulan Ramadhan. Yaitu manfaat yang bersifat lahiriah berupa kesehatan, dan ketajaman serta kejernihan berpikir. Manfaat batiniah yang bersifat meneguhkan keyakinan dan pengendalian diri dalam mengarungi kehidupan.

Manfaat sosial yang berfungsi membangun kembali sendi-sendi kehidupan sosial agar diperoleh format yang kehidupan kolektif yang adil dan sejahtera. Serta manfaat spiritual yang berkaitan dengan kedekatan kita kepada Allah sebagai puncak dari tujuan hidup dan ibadah kita.

---

<sup>10</sup> ibid. hal 179

Semua manfaat itu bisa dirasakan langsung oleh orang-orang yang berpuasa pada bulan Ramadhan, yang menjalaninya dengan sungguh-sungguh bukan sekedar ikut-ikutan, sehingga hanya mendapat lapar dan dahaga saja.<sup>11</sup>

Bulan Ramadan dengan segala amaliah yang ada di dalamnya itu sangat bermanfaat bagi perkembangan seluruh potensi diri, spiritual, intelektual, fisik, dan sosial. Bulan Ramadan adalah pelatihan mental yang tidak ditemukan di bulan-bulan yang lain.<sup>12</sup>

Ibadah Ramadhan, dimana kita menahan diri dari makan dan minum serta larangan-larangan lain serta dibarengi dengan ibadah-ibadah yang lain dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah seperti dzikir, i'tikaf, dan zakat fitrah, semuanya kita lakukan dengan sadar dan ikhlas maka akan meninggalkan bekas pada jiwa kita. bekas berupa pembaharuan kesadaran kepada kewajiban kita yang harus dipenuhi terhadap sesama yang dalam keadaan lemah ekonomi. Bekas berupa tambahan kekuatan untuk memberantas sifat rakus, tamak dan kikir yang merusak hidup masyarakat. Demikian pula bekas berupa tambahan kekuatan baru untuk mengendalikan nafsu.

Bila puasa kita tinjau dan kita kaji dari berbagai segi akan ditemukan banyak manfaat yang belum diketahui secara baik. Melalui berbagai penelitian, ternyata puasa memiliki pengaruh yang luar biasa bagi kesehatan

---

<sup>11</sup> Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa?* PADMA Press, Sidoarjo, 2004, hal 152

<sup>12</sup> Muhammad Rusli Malik, *PUASA Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emotional di Bulan Ramadhan*, Pustaka Zahra, Jakarta, 2003, hal 35

manusia. Baik fisik maupun psikis, sebagaimana standart WHO bahwa sehat itu tidak hanya fisik, tetapi juga psikis, sosial dan spiritual.<sup>13</sup>

Dalam ibadah puasa berujud”sosialisme”dalam arti seluas kata dan “jaminan-sosial” yang sbenarnya, karena didalamnya terdapat persamaan antara orang kaya dan orang miskin dalam menahan kepedihan lapar dan dahaga, di mana orang berada merasakan seperti yang dirasakan orang-orang miskin, sehingga si kaya bisa mengerti kewajibannya terhadap simiskin.<sup>14</sup>

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الرَّاحِمُونَ  
يُرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ إِرْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُم مَن فِي السَّمَاءِ  
(عن أبي داود).

Artinya :*Dari Abdullah Bin Amru RA berkata:Rasulullah bersabda ”Para pengasih itu dikasihani oleh Dzat Yang Maha Pengasih. Kasihinilah orang yang dibumi, niscaya Allah akan memberi rahmat kepadamu di langit nanti” (Al-Hadist).*<sup>15</sup>

Pada umumnya tatkala kita berpuasa, pada siang hari kita mempunyai banyak keinginan. Ketika merasa lapar dan dahaga, kebanyakan kita membayangkan bahwa nanti pada saat berbuka akan makan dan minum sebanyaknya. Akan tetapi bila kita perhatikan ternyata dengan segelas air dan sepiring nasi ditambah lauk seadanya kita sudah cukup puas dan kenyang. Tetapi mengapa masih ada orang yang berpuasa tetapi hidupnya berlebihan dan tetap serakah? Barangkali salah satu jawabannya adalah bahwa

<sup>13</sup> Ahmad Syaifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik&Psikis*, Gema Insani, Jakarta, 2003, hal V

<sup>14</sup> Abdullah Syahatah, *Kenapa Ibadah Puasa Diwajibkan*, Bulan Bintang, Jakarta, 1996, hal 105

<sup>15</sup> Ziyad ‘Abbas, *Pilihan Hadist Politik, Ekonomi, dan Politik*, Pustaka Pajimas, Jakarta, 1991, hal

orang tersebut tidak berhasil mengakap hikmah ibadah puasa. Seperti kata Nabi yang diriwayatkan Abu Hurairah

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَمْ مِنْ صَائِمٍ  
لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطْسُ (عن أبي داود)

Artinya : *Dari Abu Hurairah, Rasulullah berkata “Betapa banyak orang yang berpuasa tetapi perolehannya hanya lapar dan dahaga” (Abu Daud)<sup>16</sup>*

Salah satu hikmah puasa adalah agar kita simpati dan berempati pada lapisan masyarakat miskin. Bersimpati berarti menaruh perhatian dan bersedia menolong mereka. Sedangkan berempati berarti mencoba merasakan apa yang mereka derita. Pada waktu siang hari kita merasakan lapar dan haus serta sedikit lemah karena sejak pagi jauh dari rizki Allah. Bedanya pada sore hari dan malam hari kita pasti kembali menikmati rizki Allah. Tapi bagi rakyat miskin, hampir setiap hari mereka berada dalam suasana puasa.<sup>17</sup>

Puasa dapat menumbuhkan naluri kasih sayang, ukuwah dan perasaan ketertarikan dalam hal tolong menolong yang dapat menjalin rasa persaudaraan sesama umat Islam. Perasaan lapar dan perlu makan, misalnya, dapat bisa mendorong seseorang untuk bersilaturahmi dengan orang lain serta ikut berperan dalam menghilangkan bahaya kemiskinan, kelaparan dan penyakit. Hal ini jelas akan semakin menguatkan ikatan sosial antarsesama manusia dan akan membangkitkan mereka untuk saling membantu dan memberantas penyakit-penyakit sosial.<sup>18</sup>

<sup>16</sup>

<sup>17</sup> Amin Rais, *Mutiara Ramadan*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hal 15-16

<sup>18</sup> Wahbah Al-Zuhayly, *Puasa Dan Itikaf*, PT Remaja Rosdikarya, Bandung, 1995, hal 88

Oleh karena itulah kita disadarkan oleh puasa untuk menyantuni lapisan masyarakat miskin. Sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Abbas

( ) .

Atinya : “Dari Ibnu Abbas RA berkata: *aku pernah mendengar Rasulullah bersabda*” *Tidak beriman orang yang kenyang sementara tetanggamu resah dan sulit tidur karena lapar*”(Sya’bul Iman).<sup>19</sup>

Dari latar belakang di atas peneliti ingin meneliti tentang “***Perbedaan Tingkat Empati Pada Remaja Akhir Ditinjau Dari Keaktifan Menjalankan Ibadah Puasa Ramadhan***”

#### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat empati pada remaja akhir yang aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan
2. Bagaimana tingkat empati pada remaja akhir yang tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan
3. Apakah ada perbedaan tingkat empati pada remaja akhir ditinjau dari keaktifan menjalankan ibadah puasa Ramadhan

#### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Tingkat empati pada remaja akhir yang aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan

2. Tingkat empati pada remaja akhir yang tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan
3. Perbedaan tingkat empati pada remaja akhir ditinjau dari keaktifan menjalankan ibadah puasa Ramadhan



#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah

##### **1. Bagi Penulis**

Penelitian ini sangat berguna sebagai kelengkapan untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar kesarjanaan di Universitas Islam Negeri Malang sebagai upaya dalam mengembangkan bidang penelitian dan sebagai salah satu bidang ilmu yang telah didapat selama belajar di perguruan tinggi.

##### **2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi dengan mengedepankan konsep-konsep dalam Islam dan dalam hal ini terfokus pada perbedaan tingkat empati pada remaja yang aktif menjalankan ibadah puasa ramadhan

##### **3. Bagi Kebijakan Lembaga**

Penelitian ini bisa dijadikan pedoman bagi orang tua atau masyarakat. Diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan empati kita terhadap saudara-saudara kita yang mengalami cobaan, sehingga terlahir sikap simpati dan dapat meringankan beban saudara

##### **4. Bagi Penelitian Lanjut**

Penelitian ini mungkin baru awal untuk mengungkapkan perbedaan tingkat empati pada remaja akhir yang aktif menjalankan ibadah puasa dan tidak aktif menjalankan ibadah puasa sehingga perlu penelitian lanjut. Secara metodologi

kiranya perlu meningkatkan jumlah populasi yang lebih banyak jumlahnya dengan teknik penarikan sampel yang yang lebih mencerminkan semua strata populasi pada sebaran lokasi yang lebih luas.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Empati

##### 1. Pengertian Empati

Empati adalah kemampuan meletakkan diri sendiri dalam posisi orang lain dan menghayati pengalaman tersebut serta untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Dengan kata lain empati merupakan kemampuan untuk menghayati perasaan dan emosi orang lain.<sup>20</sup>

Empati adalah 1) memproyeksikan perasaan sendiri pada satu kejadian suatu obyek alamiah atau suatu karya estesis. 2) realisasi dan pengertian terhadap kebutuhan dan penderitaan orang lain.<sup>21</sup>

Empati adalah suatu kecenderungan untuk merasakan sesuatu yang dilakukan orang lain andaikan dia dalam situasi orang lain.<sup>22</sup>

Empati adalah emosi yang kuat. Empati membawa kita untuk ikut merasakan penderitaan sesama yang mengalami situasi yang sama dengan kita. Emosi tersebut dapat membuat kita memberikan perhatian lebih bagi sesama yang dapat kita ajak berbagi dalam kesusahan atau kesulitan.

Empati adalah awal sikap untuk membantu. Keberadaan empati diasosiasikan dengan perbuatan pro-sosial, sebaliknya ketiadaan empati menampak pada perbuatan anti-sosial

---

<sup>20</sup> Hurlock EB, *Perkembangan Anak*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 1991, hal 243

<sup>21</sup> Chaplin C P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Rajawali Press, Jakarta, 189, hal 165

<sup>22</sup> M Umar dan Ahmadi Ali, *Psikologi Umum*, Bina Ilmu, Surabaya, 1992, hal 68

Istilah empati sepadan dengan terlibatnya hati dan pikiran dengan masalah yang dihadapi orang lain di luar kita, tangga pertama tiga rangkaian sifat di atas. Secara umum empati terbagi atas empati kognitif dan empati emosional. Empati kognitif adalah keterlibatan dalam mengambil perspektif (cara pandang) orang lain. Sedangkan empati emosional adalah respon emosional, apakah dikarenakan kesamaan perasaan (empati paralel) atau karena reaksi terhadap pengalaman emosional orang lain (empati reaktif). Ilustrasi praktisnya, misalkan kita melihat ada sekelompok orang dizalimi suatu rejim jahat. Jika kita simpati dengan kepedihan dan kesulitan kondisi kelompok tersebut, maka kita sedang mengalami empati reaktif (reaksi emosional kita atas situasi orang lain). Adapun jika kita merespon dengan perasaan marah kepada pelaku kezaliman, maka kita tengah mengalami empati paralel (merasakan perasaan yang sama dengan mereka yang dizalimi).<sup>23</sup>

Empati adalah kemampuan untuk ikut merasakan perasaan orang lain, tentu saja jika seseorang tampil meraba perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain.<sup>24</sup>

Empati adalah kemampuan mengindra perasaan dari perspektif orang lain. Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam empati perhatian dialihkan kepada pengenalan emosi orang lain, semakin seseorang mengetahui emosi sendiri, semakin terampil ia membaca emosi orang lain.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> <http://www.kammi-jepang.net/sorotan.php?id=14>

<sup>24</sup> Maurice, J.E, *Cara-Cara efektif Mengasah EQ Remaja*, Kaifa, Bandung, 2002, hal 46

<sup>25</sup> Minarti, *Tingkat Empati Pada Remaja Penyandang Tuns Netra*, Skripsi tidak diterbitkan, Malang:Fakultas Psikologi UIN

Empati, maksudnya adalah kita berusaha untuk memahami terlebih dahulu, baru dipahami. Empati adalah suatu cara mendengar secara seksama dan mendalam. Kalau kita mendengarkan dengan seksama dan mendalam, untuk memahami orang lain, ketimbang untuk menanggapi, kita sedang memulai suatu komunikasi sejati dan membangun hubungan. Kalau orang lain merasa dipahami, mereka merasa ditegaskan dan dihargai, mau membuka diri, sehingga peluang untuk berbicara secara terbuka serta dipahami terjadi lebih alami dan mudah. Berusaha memahami ini menuntut kemurahan; berusaha dipahami menuntut keberanian. Keefektifan terletak dalam keseimbangan antara keduanya.<sup>26</sup>

Empati sebagai keterampilan dasar manusia, orang-orang yang memiliki empati adalah pemimpin alamiah yang dapat mengekspresikan dan menaktualisasikan sentiment kolektif yang tidak terucap, untuk suatu cita-citanya. Manfaat empati antara lain adalah lebih stabil secara emosional, lebih populer, lebih ramah.<sup>27</sup>

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan penderitaan atau kesulitan orang lain dan memahami atas keinginan orang lain.<sup>28</sup>

Empati adalah kemampuan kita dalam menyelami perasaan orang lain tanpa harus tenggelam di dalamnya. Empati adalah kemampuan kita dalam mendengarkan perasaan orang lain tanpa harus larut. Empati adalah kemampuan kita dalam meresponi keinginan orang lain yang tak terucap.

---

<sup>26</sup> <http://jejakelana.blog.com/Fasilitasi+adalah+Gaya+Hidup/>

<sup>27</sup> Segal, *op.cit*, hal 139

<sup>28</sup> Gottman(1997:70)

Kemampuan ini dipandang sebagai kunci menaikkan intensitas dan kedalaman hubungan kita dengan orang lain (connecting with).<sup>29</sup>

## 2. Perkembangan Empati

Berdasarkan hasil study ditemukan bahwa akar empati dapat dirasakan mulai masa bayi, pada saat bayi lahir bayi akan terganggu bila mendengar bayi lain menangis. Respon tersebut oleh beberapa ahli dianggap sebagai tanda-tanda awal empati. Para ahli psikologi perkembangan anak menemukan bahwa bayi merasakan beban stress simpatetik, bahwa sebelum bayi tersebut sepenuhnya menyadari bahwa keberadaannya terorisah dari orang lain. Bayi mempunyai reaksi akan adanya gangguan itu ditunjukkan padanya. Bayi menangis bila anak lain menangis.

Daniel Goleman mengutip penelitian Martin Hoffman bahwa akar dari moralitas berada dalam empati karena dalam berbagi kesusahan dengan seseorang. Kita merasa tergelak untuk membantu. Empati menarik perhatian kita terhadap masalah-masalah kebutuhan sosial dan ketidakadilan yang memerlukan tindakan kita. Masalah-masalah sosial menjadi masalah kita karena dengan empati yang mendarah daging kita benar-benar menjadi masyarakat.<sup>30</sup>

## 3. Menumbuhkan Kemampuan Empati

Menurut nasehat Daniel Goleman, kemampuan ini bisa kita naikkan melalui praktek berikut:

---

<sup>29</sup> <http://www.e-psikologi.com/pengembangan/180805.htm>

<sup>30</sup> Segal, *op.cit*, hal 158

- a. Cepat menangkap isi perasaan dan pikiran orang lain (understanding others).

Memberikan pelayanan yang dibutuhkan orang lain. Member, bukan mengambil (Service Orientation), apalagi memanipulasi Memberikan masukan-masukan positif atau membangun orang lain (developing others)

- b. Mengambil manfaat dari perbedaan, bukan menciptakan konflik dari perbedaan (leveraging diversity)
- c. Memahami aturan main yang tertulis atau yang tidak tertulis dalam hubungan kita dengan orang lain (Political awareness).

Belajar menaikkan kemampuan kita dalam ber-empati ini merupakan kunci hubungan. Menurut Peter Drucker, kunci kelancaran komunikasi adalah belajar menangkap apa yang tak terucap (unspoken). Dalam konteks bisnis (business of selling), Alf Cattle malah mengatakan: “*Relationship is product*”

<sup>31</sup>

Adapun cara paling efektif menumbuhkan empati adalah

- 1). Berinteraksi, 2). mendengar, dan 3). menghayati orang lain.

Jika empati terhadap umat hendak ditumbuhkan pada diri kita, maka pembicaraan tentang permasalahan umat (qadhayatul ummah) mesti intensif dilakukan. Ia mesti menjadi bagian dari waktu-waktu perenungan kita. Masing-masing kita mengungkap permasalahan dengan lengkap dan seksama dari sudut yang paling mudah dihayati. Seorang dai menulis dalam catatan

---

<sup>31</sup> <http://www.e-psikologi.com/pengembangan/180805.ht>

hariannya, hanya Allah swt. yang mengetahui berapa banyak malam kami lalui dengan memikirkan kaum kami, hingga kami menangis dibuatnya?. Pepatah umum mengatakan you couldn't love something you didn't understand.<sup>32</sup>

#### 4. Karakteristik Empati

Menurut Depag RI adapun cirri-ciri atau karakteristik orang yang berempati tinggi adalah

- a. Ikut merasakan (sharing feeling) kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, hal ini berarti individu mampu merasakan suatu emosi, mampu mengidentifikasi perasaan orang lain.
- b. Dibangun berdasarkan kesadaran sendiri, semakin kita mengetahui emosi diri sendiri semakin terampil kita meraba perasaan orang lain. Ini berarti mampu membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain dengan reaksi dan penilaian individu itu sendiri. Dengan meningkatkan kemampuan kognitif, khususnya kemampuan menehrma perspektif orang lain dan mengambil alih peran, seseorang akan memperoleh pemahaman terhadap perasaan orang lain dan emosi orang lain yang lebih lengkap dan aktual, sehingga mereka lebih menaruh belas kasihan yang akan lebih banyak membantu orang lain dengan cara yang tepat.
- c. Peka terhadap bahasa isyarat karena emosi, lebih sering diungkapkan melalui bahasa isyarat, hal ini berarti individu mampu membaca perasaan

---

<sup>32</sup> <http://www.e-psikologi.com/pengembangan/180805.htm>

orang lain dalam bahasa non verbal seperti ekspresi wajah, gerak-gerak dan bahasa tubuh lainnya.

- d. Mengambil peran (role taking) empati melahirkan perilaku konkrit, jika individu menyadari apa yang dirasakan setiap saat, maka empati akan dating dengan sendirinya dan lebih lanjut individu akan bereaksi terhadap syarat-syarat orang lain dengan sensasi fisiknya sendiri tidak hanya dengan pengakuan kognitif terhadap perasaan mereka.

Menurut Goleman ada empat kemampuan empati yang umumnya dimiliki oleh para star performer adalah :

- a. Memahami orang lain, yaitu mengindra perasaan dan perspektif orang lain, serta menunjukkan minat-minat aktif terhadap kepentingan-kepentingan mereka
- b. Mengembangkan orang lain, yaitu mengindra kebutuhan orang lain untuk perkembangan dan meningkatkan kemampuan mereka
- c. Memanfaatkan keagamaan, yaitu menumbuhkan kesempatan-kesempatan melalui keagamaan pada banyak orang
- d. Kesadaran politik yaitu membaca kecenderungan sosial politik yang sedang seimbang.<sup>33</sup>

Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda dalam berempati. Reaksi empati terhadap orang lain seringkali berdasarkan pengalaman masa lalu seseorang biasanya akan merasakan pengalaman orang lain secara

---

<sup>33</sup> Minarti, Tingkat Empati Pada Remaja Penyandang Tuna Netra (di PRSBCN Budi Mulyo Malang) Psikologi UIN Malang, Skripsi tidak diterbitkan, 2005, hal 17

empatik. Apabila ia mempunyai pengalaman orang lain mirip seseorang akan mempunyai kemiripan kualitas emosi.

Menyatakan bahwa dalam bentuknyayang paling dasariah, empati merupakan kemampuan untuk merasakan penderitaan atau kesulitan orang lain dan memahaami atas keinginan orang lain.

### **5. Aspek-Aspek Kemampuan Empati**

Adapun aspe-aspek kemampuan empati menurut Goleman meliputi;

a. Lebih mampu menerima sudut pandang orang lain

Hal ini berarti individu, mampu membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain dengan reaksi dan penilaian individu itu sendiri. Dengan meningkatnya kemampuan kognitif seseorang khususnya kemampuan untuk menerima perspektif(sudut pandang) orang lain dan mengambil peran, seseorang akan memperoleh pemahaman terhadap perasaan dan emosi orang lain dengan lebih lengkap dan akurat, sehingga mereka lebih menaruh belas kasihan dan akan lebih banyak membantu orang lain dengan cara yang tepat.

b. Memperbaiki empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain

Hal ini berarti individu mampu merasakan suatu emosi, mampu mengidentifikasi perasaan-perasaan orang lian dan peka terhadap hadirnya emosi dalam diri orang lain melalui perasaan-perasaan non-verbal yang ditampakkan. Kemampuan untuk menyadari orang lain kepekaan yang kuat, jika individu menyadari apa yang dirasakannya setiap saat maka empati akan datang dengan sendirinya dan lebih lanjut individu akan bereaksi terhadap syarat-syarat orang lain dengan sensasi fisiknya sendiri

tidak hanya dengan pengakuan kognitif terhadap pesan-pesan mereka. Empati membuka mata seseorang terhadap penderitaan orang lain, dalam artian ketika seseorang merasakan penderitaan orang lain maka orang tersebut akan peduli dan ingin bertindak.

c. Lebih baik dalam mendengarkan orang lain

Hal ini berarti individu tersebut mampu menjadi seorang pendengar yang baik dan penanya yang baik. Disamping itu, individu mampu menghargai perbedaan dalam cara bagaimana perasaan orang lain terhadap macam hal, seperti bersikap tegas.<sup>34</sup>

## 6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Empati

Adapun faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menerima empati terhadap yang lain dikemukakan oleh Hoffman (Brodzinsky, 1986:204)

a. Sosialisasi

Sosialisasi dapat mempengaruhi empati melalui 5 cara:

- 1) Melalui sosialisasi seseorang mendapat peluang untuk mengalami sejumlah emosi orang lain karena ia telah mengalami emosi tersebut.
- 2) Sosialisasi dapat menempatkan seseorang pada pengalaman-pengalaman yang mengarahkan pada perhitungan untuk melihat keadaan internal orang lain sehingga ia menjadi lebih memperhatikan orang lain dan menjadi lebih empati.
- 3) Sosialisasi dapat membantu seseorang untuk lebih berpikir mengenai orang lain dan meningkatkan kemungkinan-kemungkinan

---

<sup>34</sup> Goleman, *op.cit.* hal 404

untuk memberikan perhatian pada orang lain sehingga hal itu akan mempengaruhi luas kemampuan empati dirinya.

- 4) Membuat seseorang lebih terbuka untuk kebutuhan orang lain daripada kebutuhannya sendiri sehingga ia lebih empatik
- 5) Melalui model atau peragaan yang diberikan pada seseorang, tidak hanya dapat menimbulkan respon prososial tetapi juga dapat mengembangkan perasaan simpati pada dirinya.

b. Perlakuan

Orang tua yang penuh perhatian, memberikan semangat, menunjukkan kepekaan terhadap perasaan, pikiran dan tingkah laku anaknya, serta memperlihatkan empati pada mereka cenderung mempunyai anak-anak yang kemungkinan besar akan memberikan reaksi pada kesedihan orang lain dengan cara-cara empati pula

c. Perkembangan kognitif

Empati dapat berkembang seiring dengan perkembangan kognitif seseorang semakin meningkatnya kemampuan seseorang ke tahap yang lebih tinggi, maka kemampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain semakin meningkat. Hal ini akan mendorong individu untuk lebih banyak membantu orang lain dengan cara-cara yang lebih tepat.

d. Identifikasi dan modelling

Empati individu dipengaruhi pula dengan melihat dari cara seseorang bereaksi terhadap kesusahannya yang menimpa orang lain.

e. Mood dan feeling

Apabila seseorang dalam situasi perasaan yang baik maka dalam berinteraksi dan menghadapi orang lain akan lebih baik dan bisa menerima keadaan orang lain.

f. Situasi dan tempat

Pada situasi tertentu seseorang dapat berempati lebih baik dibandingkan dengan situasi yang lain

g. Komunikasi dan bahasa

Empati sangat dipengaruhi oleh bahasa karena mengungkapkan empati dapat dilakukan dengan bahasa lisan disamping bahasa non-lisan.

## B. Puasa

### 1. Pengertian Puasa

Nash dalam al-Qur'an dan hadist, serta ijma' mengatakan bahwa puasa benar-benar suatu rangka dalam rangka-rangka pembinaan iman seorang mukmin, suatu rukun dari rukun-rukun islam dan suatu ibadah rukhiyah yang positif yang difardlukan secara tetap dan teguh.<sup>35</sup>

Puasa menurut pengertian hakiki, bukan saja menahan diri dari makan, minum dan penuaian syahwat seks, tapi juga menahan diri dari segala yang diharamkan Allah, baik perkataan, perbuatan dan pemikiran, menahan diri dari maksiat dan syahwat.<sup>36</sup>

Dalam agama Islam puasa adalah menahan dan mengendalikan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual mulai dari terbitnya fajar sampai

<sup>35</sup> Wahbah al-Zuhayly, *Puasa dan Infak Kajian Berbagai madzhab*, Rosdakarya, Bandung 1995, hal

<sup>36</sup> Abdullah Syahatan, *Mengapa Ibadah Puasa Diwajibkan*, Bulan Bintang, Jakarta, 1996, hal 101

terbenamnya matahari dengan niat menjalankan perintah Allah untuk mendapat ridhaNya. Agar mereka yang berpuasa dijadikan orang yang bertaqwa.<sup>37</sup>

Ibadah puasa diwajibkan oleh Allah dalam surat *al-Baqoroh ayat 183* sebenarnya mencakup 2 jenis puasa, yakni puasa jasad dan puasa jiwa atau batiniah. Puasa jasad adalah menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan suami istri sejak matahari terbit hingga terbenam, yang paling dipahami kaum muslim adalah puasa jenis ini, sebagaimana hadist yang berbunyi

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَمْ مِنْ صَائِمٍ  
لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطْسُ (عن ابى داود)

Artinya : “Dari Abu Hurairoh, Rosulullah berkata”*betapa banyak orang yang berpuasa tapi tidak memperoleh apa-apa dari puasanya selain lapar dan haus*” (Abu Daud)<sup>38</sup>

Sementara puasa jiwa menurut imam Ali adalah menahan panca indra dari seluruh dosa dan mengosongkan kalbu dari seluruh penyebab keburukan.<sup>39</sup>

Dalam psikologi makan,minum, dan hubungan seksual digolongkan pada kebutuhan jasmani. Kebutuhan ini perlu dipenuhi, karena bermanfaat bagi untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan jasmani. Apabila tidak dipenuhi akan menimbulkan gangguan kesehatan. Berbicara mengenai

<sup>37</sup> Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yayasan Insan Kamil, Yogyakarta, 2001, hal 178

<sup>38</sup> *Ibid*

<sup>39</sup> (Sukardi, 2001:28).

kebutuhan manusia, Abraham Maslow seorang tokoh psikologi Humanis yang terkenal dengan teori motivasinya mengenai lima kebutuhan dasar manusia:

- a. Kebutuhan fisiologis
- b. Kebutuhan rasa aman
- c. Kebutuhan diterima, dikasihi, dan mengasihi orang lain
- d. Kebutuhan untuk dihargai
- e. Kebutuhan untuk mengaktualkan diri

Menurut Maslow kebutuhan-kebutuhan itu berahap artinya suatu kebutuhan tertentu akan dirasakan bila kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi. Kehendak inilah yang mendorong manusia untuk melakukan berbagai tindakan untuk memenuhinya. Suatu kenyataan bahwa kebutuhan ini tidak pernah terpuaskan, artinya bila suatu keinginan telah tercapai biasanya akan timbul keinginan lain atau bahkan keinginan sebelumnya akan muncul kembali, demikian seterusnya. Bila dihubungkan dengan agama bukannya hal itu merupakan kebutuhan yang tak terpuaskan? Dengan demikian orang yang berpuasa yang menahan makan dan minum serta hubungan seksual berarti menahan dan mengendalikan dorongan-dorongan primernya.

Selain menjauhkan diri dari makna, minum dan hubungan seksual orang yang berpuasa harus mencegah diri dari perbuatan yang tercel  $\alpha$  seperti dusta, fitnah, kata-kata otor dan perbuatan-perbuatan nista. Dalam psikologi perbuatan-perbuatan demikian digolongkan pada tindakan-tindakan destruktif dan agresif yaitu perbuatan yang didorong oleh keinginan untuk menyerang

orang lain. Dengan jalan puasa dorongan oleh secara sadar dikendalikan dan ditahan, bahkan dicegah pemunculannya.<sup>40</sup>

Puasa merupakan kewajiban yang berpotensi mengubah hamba menjadi sosok hamba yang bertaqwa yang menjauhkan diri dari godaan syahwat dan hawa nafsu.<sup>41</sup>

Puasa adalah menahan diri dari syahwat (nafsu atau erotisme) syahwat perut, syahwat kelamin dan syahwat hati. Tiga macam erotisme inilah yang akan membuat kehidupan manusia terblokir dari prinsip-prinsip kehidupan seperti mencintai, mengasihi, peduli, jujur, adil, bijaksana, empati dan sebagainya. Puasa dapat mengembalikan kemampuan dasar manusia yang transendental dengan menghindarkan mereka dari tiga macam erotisme ini.<sup>42</sup>

Puasa adalah aktifitas yang melibatkan dimensi fisik, jiwa dan spiritual sekaligus atau dalam bahasa yang sederhana puasa adalah aktifitas yang bersifat lahir dan batin. Dengan puasa seseorang harus menjalani aktifitas mulai niat yang bersifat spiritual, menahan diri dari makan dan minum serta memperbanyak komunikasi dengan Tuhan.<sup>43</sup>

Puasa secara terminologi adalah koma, jeda atau sikap berhenti sejenak dari suatu kegiatan yang bersifat rutin. Puasa bukanlah kunci mati dari suatu pekerjaan atau aktifitas yang seharusnya berjalan terus menerus.<sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> Bastaman, *op cit*, hal 182-183

<sup>41</sup> Husain Fadlullah, *Persembahan untuk Tuhan etika dalam berpuasa*, penerbit Cahaya, Bogor, 2003, hal 9

<sup>42</sup> Ahmad Khoiron Mustatif, *Kupas Tuntas Puasa*, Qultum Media, Jakarta, 2004, hal 8

<sup>43</sup> Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa?* PADMA Press, Sidoarjo, 2004, hal 98

<sup>44</sup> Muhammad Rusli Malik, *Puasa Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadan*, Pustaka Zahra, Jakarta, 2003, hal 47

Hakikat puasa terletak pada imsak-an (menahan diri) dan imsak-bi (berpegang teguh kepada perintah Allah dan Rosul). Dimensi imsak-an (menahan diri) dalam ihya'ulumuddin, Imam al-Ghazali menyebutkan enam cara menahan diri pada waktu puasa.

- a. Menahan pandangan dan tidak mengumbarnya pada hal-hal yang menyibukkan, sehingga lupa kepada Allah.
- b. Menjaga lidah dari ucapan yang sia-sia, seperti berbohong, mengumpat, memfitnah, bertengkar dan membiasakan diam, serta menyibukkan diri dengan berdzikir kepada Allah.
- c. Menahan pendengaran dari hal-hal yang dibenci agama.
- d. Menahan seluruh anggota tubuh yang lain dari dosa, perut dari makanan haram, tangan dari menganiaya orang lain atau mengambil yang bukan haknya.
- e. Menahan diri untuk tidak makan berlebihan walaupun dengan makanan halal.
- f. Setelah berbuka hendaknya hati selalu berada diantara cemas dan harap. Tidak boleh terlalu takut bahwa puasanya tidak diterima Allah, dan juga tidak terlalu yakin bahwa puasanya sudah sempurna.

Imam Ali bin Abi Thalib berkata “ *Puasa raga adalah menahan diri dari makanan dengan keinginan dan kemampuan, karena takut siksa dan mengharakan pahala. Sementara puasa jiwa adalah menahan anggota tubuh dari segala dosa dan kebersihan hati dari penyebab dosa*” (*ghurrar al-hikam*).<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Sukardi *op cit*, hal 16

## 2. Syarat-syarat sah

Adapun syarat-syarat sah puasa secara garis besar ada empat syarat yang harus dipenuhi:

- a. Islam, yang akal baligh atau dewasa
- b. Suci dari haid, nifas, wiladah
- c. Berakal sehat dan kondisi jasmani memungkinkan untuk berpuasa
- d. Tidak dalam perjalanan jauh atau musafir
- e. Berpuasa pada waktunya artinya puasa dilakukan pada waktu yang tepat dan tidak pada waktu yang dilarang oleh Allah seperti puasa pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha

## 3. Rukun Puasa

Adapun rukun berpuasa

- a. Mereka yang berpuasa diwajibkan lebih dulu berniat pada malam harinya seperti ibadah-ibadah lainnya yang diwajibkan untuk berniat sebelumnya, niat yang kuat akan menghasilkan energi yang beramal luar biasa. Sebagaimana sabda Rasulullah:

( )

Artinya : *“Tidaklah dinamakan puasa bagi orang yang tidak berniat akan puasa sebelum fajar (hadits riwayat jamaah)* <sup>46</sup>

- b. Wajib menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa. Ikhlas, sabar, beriman dan ihtisab.

<sup>46</sup> Hadist Riwayat Jamaah, *Mukhtarul Hadist*, hal 833

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

( )

Artinya : “*Abu Hurairoh berkata Rosulullah bersabda :Barang siapa puasa di bulan Ramadhan karena iman dan ihtisabnya niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu ( riwayat Abu Hurairoh)*”<sup>47</sup>

#### 4. Puasa Ramadhan

Salah satu doa yang selalu dibaca oleh Rasulullah SAW apabila memasuki bulan Rajab adalah:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلَ رَجَبٌ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَشَعْبَانَ وَبَارِكْ لَنَا فِي رَمَضَانَ وَكَانَ يَقُولُ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ غَرَاءُ وَيَوْمُهَا أَزْهَرُ.

Artinya : "*Berkata anas bin Malika jika datang bulan Rajab Allah,Rasulullah berdoa “Yaa Allah berikanlah keberkahan kepada kami di bulan Rajab, keberkahan di bulan Sya'ban, dan sampaikanlah usia kami pada bulan Ramadhan.”*”<sup>48</sup>

Melalui doa ini, Rasulullah mengingatkan kita betapa bulan Ramadhan itu, bulan yang harus senantiasa ditunggu-tunggu kehadirannya oleh orang-orang yang beriman.

Bulan Ramadhan itu, di samping bulan ibadah yang memanen pahala, sekaligus bulan latihan untuk membangun jati diri orang yang beriman, untuk ditingkatkan menjadi orang yang bertakwa, yang memiliki tingkat kecerdasan

<sup>47</sup> Himpunan Hadist, *Pilihan Hadist Shohih Bukhori*, Al-Ikhlas, Surabaya, 1980, Hal 87

<sup>48</sup>

yang tinggi, yang sangat dibutuhkan dalam membangun masyarakat yang sejahtera<sup>49</sup>. Sebagaimana firman-Nya dalam QS Al-Baqarah ayat 183:



Artinya : "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*"<sup>50</sup>

Orang yang berpuasa merupakan perbuatan yang sengaja dilakukan dan benar-benar disadari dan serta didasari oleh kesukarelaan selama berpuasa yaitu menahan lapar, haus dan mengendalikan dorongan-dorongan buruk serta menyadari pula tujuan yang akan diraihinya yaitu menjadi *manusia taqwa*.<sup>51</sup>

Apabila kita dan diterima puasanya maka itu artinya kita akan menjadi manusia yang bertaqwa dalam ibadah. Dan apabila kita ibadah murni karena Allah, maka itu akan menjadikan kita mempraktikkan ketaqwaan, sekaligus merasakan tanggung jawab dan menjaliun hubungan yang harmonis dengan orang lain.<sup>52</sup>

Ibadah puasa diwajibkan oleh Allah dalam surat al-Baqoroh ayayt 183 sebenarnya mencakup 2 jenis puasa, yaitu puasa jasad dan puasa jiwa atau batiniah. Puasa jasad adalah menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan suami istri sejak matahari terbit hingga terbenam. Sementara

<sup>49</sup> [http://www.republika.co.id/koran\\_detail.asp?id=265787&kat\\_id=49](http://www.republika.co.id/koran_detail.asp?id=265787&kat_id=49)

<sup>50</sup> Depag RI, op.cit hal 33

<sup>51</sup> *ibid*, hal 184

<sup>52</sup> Husain Fadlullah, *op. cit* hal 144

puasa jiwa menurut Imam ali adalah menahan panca indra dari seluruh dosa dan mengkosongkan kalbu dari seluruh penyebab keburukan.<sup>53</sup>

Ada tiga kecerdasan yang perlu ditumbuhkan melalui latihan-latihan selama ibadah di bulan suci Ramadhan. *Pertama*, Kecerdasan emosional. Kecerdasan ini berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri dalam merespons berbagai macam keadaan. Pengendalian diri ketika mencintai dan membenci sesuatu supaya tidak berlebih-lebihan. Hal ini sebagaimana dinyatakan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi,

احب حبيبك هو نا ما عسى ان يكون بغضك يوما ما و ابغض بغضك هو نا ما  
عسى ان يكون حبيبك يوما ما (رواه الترمذی)

Artinya : *Rasulullah bersabda: "Cintailah sesuatu itu (orang yang kamu cinta) secara sederhana, karena boleh jadi engkau akan membencinya pada suatu ketika, dan bencilah sesuatu itu (orang yang kamu benci), secara sederhana, karena boleh jadi engkau akan cinta padanya suatu ketika."* (Turmuzi)<sup>54</sup>

Kecerdasan emosional semacam itu, akan mengikis sifat saling dengki-mendengki antara sesama anak bangsa, antara suku dan etnis, bahkan antarpemeluk agama yang berbeda. Dengan kecerdesan ini, diharapkan kita dapat melaksanakan tiga hal yang disebut dengan *afdhalul fadhail* (perbuatan yang paling utama di antara yang utama), yaitu: bersilaturahmi dengan orang yang memutuskannya, memberi pada orang yang tidak pernah memberi, dan memaafkan orang yang berlaku kurang baik pada kita.

<sup>53</sup> K.D. Sukardi, *Puasa Bersama Sufi*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2001, hal 28

<sup>54</sup> Sayyid Ahmad, *Mukhtarul Ahadist Annabawiyyah*, Hidayah, Surabaya, 1948, hal 8

*Kedua*, kecerdasan spiritual. Kecerdasan ini berkaitan dengan arah dan tujuan hidup yang jelas, yaitu bukan semata-mata ingin mendapatkan jabatan dan materi yang sebanyak-banyaknya, sehingga mempergunakan dan menghalalkan berbagai macam cara. Akan tetapi, juga kebahagiaan yang bersifat ruhaniyah yang dilandasi dengan ajaran agama. Kejujuran, keadilan, jauh dari budaya dan perilaku syirik yang ditanamkan melalui ibadah shaum, akan menghantarkan pada kenikmatan hidup yang hakiki, dan kecerdasan spiritual yang tinggi. Kecerdasan spiritual akan membawa pula pada sikap berpikir untuk senantiasa membawa ajaran agama dalam seluruh tatanan kehidupan. Tidak ada dikotomi dan tidak ada sekularisasi dalam kehidupannya. Semua harus terkait dengan ketentuan Allah SWT. Ketika beraktivitas di masjid, di pasar, di kantor-kantor pemerintahan, di kampus, di jalan raya, maupun di dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS Al-Baqarah ayat 208



Artinya: *”Hai orang-orang yang beriman masuklah kalian ke dalam Islam secara menyeluruh dan janganlah kalian mengikuti jejak-jejak setan. sesungguhnya setan itu adalah musuh kalian yang sangat nyata”*<sup>55</sup>

*Ketiga*, kecerdasan sosial. Kecerdasan dalam pengertian selalu memiliki rasa empati, simpati dan selalu ingin menolong orang yang mendapatkan kesulitan dalam kehidupannya. Kecerdasan sosial ini, akan mengikis habis

<sup>55</sup> Depag RI, *op.cit*, hal 33

sifat egois, kikir dan materialis, dan digantinya dengan sifat kedermawanan. Ibadah shaum melatih dan mengajarkan seseorang untuk merasakan betapa beratnya haus dan lapar itu. Padahal haus dan laparnya orang yang berpuasa bersifat sementara dan terbatas, yaitu mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.

Bagaimana halnya dengan orang yang sepanjang hidupnya merasakan lapar, haus dan dahaga? Tidaklah pantas membiarkan mereka dalam keadaan lapar dan haus tersebut secara terus-menerus. Ibadah shaum menanamkan, bahwa kita adalah bagian dari mereka dan mereka pun adalah bagian dari kita.

Rasulullah bersabda dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari:

عَنْ النَّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تَرَاحُمِهِمْ وَتَوَادُّهِمْ لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهْرِ وَالْحِمَى. (اخراج البخار والمسلم)

Artinya: *“Berkata Nu'man Bin Basyir, Rasulullah bersabda “engkau lihat orang mu'min itu dalam saling kasihan mereka, kecintaan, mereka dan saling sayang mereka adalah ibarat satu badan. Jika salah satu badan mengaduh maka seluruh anggota badan ikut merasakan tidak tidur malam dan berjaga-jaga. (bukhori wa muslim)<sup>56</sup>*

<sup>56</sup> As Sayyid Ahmad Al Hasyimiy, Terjemahan Muhktarul Ahadist, PT Al-ma'arif Bandung 1994, hal 351

Bagi orang yang memiliki kecerdasan sosial yang tinggi, yang terimplementasikan dalam sikap kedermawanan, akan mendapatkan anugerah kedekatan atau takarrub dengan Allah SWT dan dengan sesama manusia. Dan sebaliknya, orang yang asosial dan bakhil akan mendapatkan adzab, jauh dari Allah dan jauh dari manusia.

### 5. Persiapan Puasa Ramadhan

Agar dapat memperlakukan bulan Ramadhan sebagaimana Nabi dan para sahabatnya memperlakukannya, ada beberapa persiapan yang perlu diupayakan, diantaranya:

#### 1. Persiapan Mental

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari suatu kegiatan, termasuk kegiatan ibadah, maka sikap mental memegang peran yang sangat penting. Sikap mental disini berkaitan dengan kesiapan, semangat dan ketuhanan. Menghadapi bulan Ramadhan sikap mental seperti itu sangat diperlukan, itu sebabnya orang-orang yang berpuasa dirangsang dengan predikat takwa atau diapresiasi dengan kata-kata,

عن علي بن ابي طالب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ان الله يقول: الكل عمل ا  
دم له الاالصيام فإنه لي وانا الذي اجزى به (رواه

Artinya : *Dari Ali bin Abi Tholib berkata, Rosulullah bersabda sesungguhnya Allah berkata” Puasa itu khusus untukKu maka Aku pulalah yang langsung membalasnya”*(<sup>57</sup>)

<sup>57</sup> Muhammad Zuhri, *Kelengkapan Hadist Qudsi*, CV Toha, Putra, Semarang, 1982,, hal 288

Sebaliknya orang yang berpuasa tanpa persiapan mental seperti itu diancam oleh Nabi dengan kalimat, *“betapa banyak orang yang berpuasa tetapi tidak mendapatkan sesuatu dari puasanya elain lapar dan dahaga”*

Kita harus mempersiapkan mental kita karena bulan Ramadhan sesungguhnya adalah bulan *self-improvement*, bulan peningkatan mental diri.<sup>58</sup>

## 2. Persiapan Spiritual

Bulan Ramadhan adalah bulan maghfirah (ampunan) dan rahmat (kasih sayang). Walaupun tidak berarti bahwa di luar bulan suci itu Tuhan tidak memberikan Maghfirah dan rahmat-Nya, hanya saja di bulan ini orang terkondisikan untuk melakukan lebih banyak amal ibadah, selain karena suasananya yang kodusif juga karena memang Tuhan menjanjikan pelipatgandaan imbalan bagi mereka yang menghidupkannya.

Maka sebelum bulan puasa masuk, prakondisi diri untuk menerima mahfirah dan rahmat-Nya, sekitar satu bulan sebelum kedatangan bulan puasa, lakukan amlan-amalan ini:

- a. Laksanakan shalat wajib. Tidak jarang kta melihat orang yang berpuasa tapi shalat wajibnya tidak beres.
- b. Hidupkan sholat-sholat rawatib.
- c. Bangun malam untuk shalat tahajud.
- d. Biasakan shalat-shalat sunnah yang lain seperti shalat hajat, shalat tasbih, shalat tahiyyatul masjid, dan lain-lain.

---

<sup>58</sup> Malik, *op.cit*, hal 19-21

- e. Perbanyak sedekah. Puasa adalah salah satu perintah yang ditetapkan syariat yang diantara tujuannya adalah untuk melawan keserakahan diri
- f. Perbanyak dzikir. Secara kualitatif dzikir berarti mentransformasikan kualitas Ilahi ke dalam diri kita. Mengulang-ulang asmaNya berarti memindahkan sifat atau kualitas yang melekat pada asma tersebut ke dalam pikiran kita. Manusia bertindak selalu berdasarkan apa yang di dalam jiwa atau pikirannya, sebab akhir pikiran adalah awal perbuatan.
- g. Perbanyak baca al-qur'an.
- h. Perbanyak berdoa
- i. Hindari perbuatan dosa, sekecil apapun. Karena setiap dosa walaupun hanya sebesar biji zarah secara akumulatif akan menodai hati dan pikiran yang pada gilirannya membuat malas ibadah dan kelak akan mengentengkan dosa yang lebih besar.<sup>59</sup>

### 3. Persiapan Waktu

Puasa nabi dan sahabat-sahabatnya grafiknya meningkat terus sejak puasa pertama hingga puasa terakhir. Meningkat dalam pengertian intensitas ibadah dan amaliah-amaliah lainnya.

Tidak sedikit diantara kita yang grafiknya justru menurun. Karena bulan puasa datang sekali dalam setahun, maka alangkah ruginya kalau bulan itu tidak mncapai sasaran dengan sebaik-baiknya. Agar sasaran tersebut tercapai maka manajemen waktu memegang peran yang sangat penting.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> *ibid*,hal 30-32

<sup>60</sup> *ibid*. hal 34-35

#### 4. Persiapan Finansial

Bila hendak memaksimalkan amaliah Ramadhan, maka masalah finansial harus direncanakan dengan baik. Mencari nafkah memang wajib dan juga terhitung ibadah tetapi itu bisa dilakukan sebelas bulan sebelumnya. Sementara amalan bulan Ramadhan hanya bisa dilaksanakan di bulan Ramadhan.

#### 5. Kebutuhan Material

Kegiatan pertama dan utama di bulan Ramadhan adalah puasa. Buka puasa bukanlah wahana untuk malakukan balas dendam dan melahap semua makanan yang tertunda di siang hari. Buka puasa adalah hanya sekedar membatalkan puasa dan sekaligus menambah stok energi secukupnya untuk beribadah pada malam hari.

Untuk itu persiapan material yang berlebihan akan merusak makna dan tujuan puasa itu sendiri. Persiapkan kebutuhan secukupnya. Hindari pemborosan karena selain merusak ekonomi dan kesehatan, juga merupakan bagian dari perbuatan setan.<sup>61</sup>

#### 5. Hikmah Puasa

Bila tindak ibadah puasa kita renungkan akan banyak sekali ditemukan hikmah dan manfaat puasa dari berbagai aspek diantaranya:

##### a. *Aspek spiritual*

Ketika seseorang berpuasa, kesadarannya membantunya menghadapi perbuatan-perbuatan jahat dan ia lebih mampu bertahan menghadapi

---

<sup>61</sup> *ibid*, hal 37-38

godaan-godaan. Selanjutnya puasanya membuatnya lebih bisa merenung tentang Sang Maha Pencipta, membangun kecerdasan-kecerdasan untuk bersedekah dan menjadikannya merasakan kelezatan beribadah kepada Allah.<sup>62</sup>

Hikmah puasa tak terhitung banyaknya yang kebanyakan tidak kita ketahui khususnya hikmah yang bersifat ruhaniah. Misalnya sebagaimana puasa dapat menjadi benteng terhadap api neraka, dapat menghapus dosa fitnah dan dapat mengantarkan ke gerbang kerajaan Ilahi. Adalah jelas merupakan hikmah-hikmah ruhaniah yang tidak kita ketahui prosesnya. Karena ini adalah masalah ruh yang mana itu adalah urusan Allah, dan puasa adalah ibadah untuk Allah semata yang mendapat ganjaran langsung dari Allah.<sup>63</sup>

b. *Aspek material*

Ilmu kedokteran modern menetapkan puasa sebagai terapi penyembuhan berbagai penyakit kronis untuk waktu yang lama atau singkat. Sesuai dengan kemampuan-kemampuan fisiknya. Rosulullah bersabda, *“berpuasalah karena puasa dapat melunakkan ketegangan syaraf dan menghilangkan kesulitan”* (Kanzal al-Ummal).

Berpuasa sepanjang tahun diharamkan karena kontinuitas itu sangat merugikan, seseorang yang berpuasa terus menerus akan menjadi suatu kebiasaan ia tidak memperoleh keuntungan dengan puasa demikian.

---

<sup>62</sup> Shahid Athar, *Bugar dan Fit di bulan Ramadhan*, Pustaka Zahra, Jakarta, 2003, hal 26

<sup>63</sup> Bastaman, *op.cit*, hal 180

Sesungguhnya jika puasa berlebihan tidak banyak pengaruh yang ia dapatkan, puasanya hanya “puasa kebiasaan”.<sup>64</sup>

c. *Aspek psikologis*

Misalnya bagi mereka yang senang berpikir mendalam dan merenungkan kehidupan ini puasa mengandung falsafah hidup yang luhur dan mantap, dan bagi mereka yang senang mawas diri dan berusaha turut menghayati perasaan orang lain akan menemukan dalam puasa prinsip-prinsip hidup yang sangat berguna, sedangkan bagi mereka yang ingin melakukan ibadah secara intensif, pada bulan puasalah kehidmatan ibadah itu akan mereka hayati. Puasa akan memberikan pengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance), bahkan kepada ruh kita, apabila rukun syaratnya dipenuhi dan dilakukan dengan penuh sabar dan ikhlas.<sup>65</sup>

d. *Aspek sosial*

Penahan diri orang berpuasa dari makan dan minum yang keduanya merupakan asas kehidupan dan dari syahwat seks yang merupakan asas kehidupan nau’I adalah tanda yang jelas dari perlawanan diri untuk mengalahkan kekuasaan maddi dan membebaskan diri dari tawana syahwat. Perlawanan ini akan mengajar kesabaran dan tahan derita, membiasakan sifat rendah hati dan cinta kasih kepada orang-orang miskin,

---

<sup>64</sup> Shahid Athar, *op.cit* hal 27

<sup>65</sup> Bastaman *op cit*, hal 181

saling membantu untuk membina kepentingan umum dan menghindari hal-hal yang dapat menyusahkan orang lain.<sup>66</sup>

Adapun hikmah puasa adalah agar terjadi persaudaraan antara orang kaya dan orang miskin, karena orang kaya tidak merasakan lapar. Dengan berpuasa, ia akan mengasihi orang fakir. Maka Allah berkehendak memberikan persamaan di antara hamba-hamba-Nya agar orang kaya bisa merasakan kepedihan lapar dan rasa sakitnya, merendahkan hatinya dihadapan orang lemah, dan mengasihi orang lapar. (*bihar al- anwar, juz 96:371*)<sup>67</sup>

Imam Ali ar-Ridha berkata, "Jika ditanyakan ihwal mengapa diperintahkan untuk berpuasa, maka jawabannya adalah agar mereka dapat mengetahui kepedihan lapar dan haus dan memberi petunjuk baginya atas kefakiran di akhirat sehingga orang yang berpuasa dapat khusuk, merendahkan diri, memelas hati, dapat mengoreksi diri, menjadi arif, agar mengetahui dan bersabar atas lapar dan haus yang dialami dan dengan demikian mendapat pahala. kemudian mereka dapat mengetahui bagaimana susahnya orang fakir miskin di dunia ini, sehingga mendorong mereka melakukan kewajiban dalam hartanya" (*Man La Yahdhuru al-faqih*).

Dengan mempelajari dan memperhatikan hikmah rahasia puasa kita berkesimpulan bahwa Allah memfardlukan kita untuk berpuasa adalah untuk:

---

<sup>66</sup> Syahatah, *op.cit*, hal 74

<sup>67</sup> Sukardi, *op.cit*, hal 28

- a. Menanam kasih sayang dan ramah kepada fakir miskin
- b. Untuk membiasakan diri dan jiwa untuk memelihara amanah
- c. Untuk menyuburkan dalam jiwa kita kekuatan menderita bila kita terpaksa menderita dan untuk menguatkan iradat atau kehendak

## 6. Jenis dan Macam Puasa

Ibadah puasa di dalam Islam terbagi ke dalam dua jenis yakni: puasa wajib dan puasa sunnah

### a. Puasa Wajib

Puasa wajib adalah puasa yang wajib dikerjakan oleh setiap Mukmin yang telah memenuhi syarat dan rukun puasa. Adapun puasa wajib yang harus dilakukan adalah:

- a. Puasa Ramadhan, yang dikerjakan selama sebulan penuh di bulan Ramadhan.
- b. Puasa Qadha, dikerjakan di luar Ramadhan. Puasa ini dilakukan karena kita berbuka di bulan Ramadhan, disebabkan udzur, seperti sakit, haid atau nifasdan sebagainya.
- c. Puasa Kafarat, puasa yang dilakuakn karena ketreledoran yang dilakukan ketika sedang menjalani puasa Ramadhan sehingga menyebabkan batal puasa.
- d. Puasa Nadzar, puasa yang dilakukan karena telah dijanjikan oleh seseorang yang bersangkutan setelah nadzarnya dikabulkan oleh Allah.

b. Puasa Sunnah

Puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan diluar puasa Ramadhan atau puasa wajib lainnya. Beberapa puasa sunnah diantaranya:

- a. Puasa Syawal, puasa yang dilakukan selama enam hari di bulan Syawal sesudah Idul Fitri.
- b. Puasa ‘Asyura, puasa yang dilakukan pada tanggal sepuluh di bulan Dzul Hijjah.
- c. Puasa Arafah, puasa yang dilakukan pada tanggal 9 Dzul Hijjah terutama bagi mereka yang tidak sedang melakukan ibadah haji.
- d. Puasa Sya’ban, puasa yang dilakukan pada bulan Sya’ban
- e. Puasa di Bulan Muharram,
- f. Puasa Pertengahan Bulan, puasa yang dilakukan pada pertengahan bulan, setiap tanggal 13,14,15 setiap bulan Qomariah, kecuali bulan Dzul Hijjah
- g. Puasa Senin dan Kamis, Rasulullah membiasakan berpuasa pada hari Senin dan Kamis, karena pada hari itu ditampakkan amal-amal manusia.
- h. Puasa Daud, puasa yang dilakukan dengan sehari berpuasa dan sehari berbuka secara berselang-seling.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Joko S Kahhar, *op.cit* hal 53-65

## 7. Kualitas Puasa

Ibadah puasa dapat diklasifikasikan dalam berbagai jenis diantaranya:

- a. Puasa material yaitu mencegah diri dari makan, minum berhubungan seksual dan keinginan lainnya. Apabila puasa ini dijalankan, berarti seseorang telah menjalankan perintah berpuasa (puasa kecil). Puasa kecil dijalankan di bulan ramadhan adapun puasa besar adalah puasa sepanjang hayat untuk mencegah hal-hal yang diharamkan Allah. Puasa kecil merupakan pendahuluan dari puasa besar.
- b. Puasa akhlaki yaitu puasa yang dapat menjadikan kita mampu menjaga ucapan.

Dalam berpuasa jenis ini kita akan menjaga diri dari hal-hal yang diharamkan Allah dalam perbuatan kita (puasa besar).<sup>69</sup>

Puasa merupakan bentuk ibadah yang individual dan tidak dapat dijadikan puasa kolektif. Imam al-Ghazali membedakan kualitas puasa menjadi 3 bagian, yakni puasa orang awam, puasa orang khusus dan puasa khusus dari orang-orang khusus.

*Pertama* bernilai biasa yaitu puasa dalam arti meninggalkan makan, minum, dan berkumpul dengan suami atau istri di siang hari.

*Kedua* bernilai bagus yaitu puasa kategori pertama ditambah dengan kemampuan mengendalikan diri dari seluruh perbuatan tercela sekaligus dibarengi dengan perbuatan sholeh.

---

<sup>69</sup> Husain Fadlullah, *op.cit* hal 56

Adapun puasa dalam kategori ketiga adalah bernilai *excellnt* yaitu seluruh pribadi orang tersebut secara lahir dan batin melakukan puasa, disamping perasaannya dihiasi rangkaian amal saleh yang tulus dan ikhlas.<sup>70</sup>

Puasa yang baik dan berhasil adalah puasa yang dapat membawa dampak pada peningkatan kualitas diri sendiri, kualitas hubungan dengan sesama, peningkatan kualitas dalam lingkungan, dan peningkatan terhadap kualitas hubungan dengan Allah. Adapun tanda-tanda keberhasilan kita dalam menjalankan puasa adalah:

- a. Badan lebih sehat
- b. Emosi lebih rendah
- c. Pikiran lebih jernih
- d. Sikap lebih bijaksana
- e. Hati lebih lembut dan peka
- f. Ibadah lebih bermakna
- g. Lebih tenang dan tawadlu' dalam menjalani hidup<sup>71</sup>

### C. Puasa dan Empati

Puasa dalam agama Islam adalah menahan diri dari sesuatu atau meninggalkan sesuatu, misalnya meninggalkan atau menjauhi makanan atau minuman tertentu. Pengertian puasa lain adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh, mulai dari fajar hingga Magrib karena menghadap pada Allah dan menyiapkan diri untuk bertakwa kepada-Nya, dengan jalan memerhatikan Allah dan mendidik kehendak. Jadi, puasa tidak hanya

<sup>70</sup> Rais, *op.cit*, hal 53-54

<sup>71</sup> Mustofa, *op.cit*, hal 129

digambarkan menahan makan dan minum, menahan lapar dan haus, tetapi lebih dari itu. Puasa yang dikehendaki oleh Islam, di samping menahan lapar dan haus, berhubungan dengan suami-istri pada siang hari, juga menahan diri dari melakukan perkataan yang tidak senonoh, dusta, dendam, iri hati, dan sebagainya.

Tujuan puasa, antara lain untuk menanam rasa sayang dan rahmat kepada kaum fakir miskin dan anak yatim, untuk membiasakan diri dan jiwa memelihara amanah dan untuk menyuburkan kekuatan kita untuk menahan penderitaan serta menguatkan diri kita. Dengan berpuasa, kita melatih diri dalam berbagai hal penting, utamanya dalam mendewasakan diri.

Dalam puasa kita berlatih:

1. Mengendalikan diri. Puasa melatih diri kita untuk lebih sabar. 2. Bersikap ikhlas dan menyerahkan segala sesuatunya pada Allah. Selain berbagai upaya untuk mengatasi kesukaran, dengan bersikap ikhlas dan menyerahkan segala sesuatunya pada Allah, akan memengaruhi penghayatan pribadi dalam menghadapi setiap kesukaran. 3. Belajar bersyukur dan merasa puas akan segala yang kita miliki.
2. Berlatih empati terhadap orang lain. Melalui puasa, manusia berlatih untuk berempati terhadap penderitaan yang dialami orang lain yang mengalami kelaparan dan kehausan. Sehingga setelah berpuasa diharapkan dapat menghargai dan membantu orang lain yang mengalami kesulitan. 5. Mengalami kegembiraan. Makan dan minum saat berbuka membuat hari merasa senang. Jadi, dengan berpuasa kita akan merasakan suatu perasaan bahagia, bersyukur, dan senang. Perasaan-perasaan tersebut akan

mencetuskan dikeluarkannya happy neurotransmitter terutama serotonin, dopamin, dan norepinefrin yang mengalami defisit pada penderita gangguan depresi. Selain itu, akan mengurangi dikeluarkannya hormon stres. Juga akan mengubah rasa marah yang diarahkan ke dalam diri, ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan, rasa putus asa.

Puasa akan mengurangi seseorang memandang diri negatif, juga dalam memahami lingkungan, dan masa depannya. Puasa bermanfaat sebagai unsur positif dalam membantu penanganan gangguan depresif, dan akan menyebabkan gangguan depresi mengalami perbaikan lebih. Tapi apakah kita hanya berpuasa semata-mata demi pahala? Sehari-hari, kita juga menjumpai banyak kaum miskin yang harus kelaparan tanpa imbalan pahala. Sebagian dari mereka, malahan terperosok ke dalam lumpur dosa, hanya untuk memenuhi tuntutan perut. Saat kita berpuasa, kita masih dapat berharap akan menikmati hidangan buka selepas adzan maghrib berkumandang, sementara mereka yang kelaparan tanpa harapan, tidak tahu apakah ada cukup rezeki hari ini untuk sekedar mengganjal perut yang kosong.

Puasa bukan sekedar ladang perburuan pahala. Esensi puasa selain meningkatkan amal ibadah dan menundukkan hawa nafsu, juga untuk menumbuhkan empati kepada mereka yang berkekurangan. Empati yang kemudian berkembang menjadi kepedulian, yang lantas diwujudkan dalam bentuk amaliah sesuai dengan kesanggupan kita masing-masing. Melalui puasa kita diingatkan, masih banyak saudara-saudara kita yang hidup dalam kekurangan, dan sehari-hari bergulat dengan rasa lapar.<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> <http://pikiran-rakyat.com/cetak/2006/102006/15/geulis/konsulpaedagogi.htm>

#### **D. Perbedaan Tingkat Empati Pada Remaja Akhir Ditinjau Dari Keaktifan Menjalankan Ibadah Puasa Ramadhan**

Jika ada konsekuensi yang berkaitan dengan empati, konsekuensi itu adalah bahwa empati membuka mata hati kita terhadap penderitaan orang lain. Setelah terbiasa memahami perasaan mereka, kita akan sulit mengabaikan mereka. Kaitan antara empati kasih sayang itu jelas. Ketika kita merasakan penderitaan orang lain kita peduli dan ingin bertindak.<sup>73</sup>

Semua orang bisa berempati pada orang lain, karena modalnya hanya satu yaitu pemihakan melibatkkan diri sendiri dalam keadaan orang lain. Puasa Ramadhan merupakan aktifitas menahan lapar dan dahaga yang salah satu hikmahnya adalah agar kita bisa merasakan penderitaan orang miskin yang menahan lapar dan dahaga sepanjang waktu. Ibadah puasa tidak dimaksudkan sebagai ritual pribadi semata, dalam menahan diri dari makan, minum, dan seks, tetapi juga menjadi pelatihan pengendalian diri yang memiliki konsekuensial yang sangat penting, yakni memunculkan kondisi psikologis berupa kesadaran diri yang berwujud komitmen sosial. Rasa empati, yakni kondisi psikologis ikut merasakan yang dirasakan oleh orang lain.<sup>74</sup>

Mengenai siapa yang wajib melaksanakan puasa adalah mereka yang sudah baligh, berakal dan beragama Islam serta suci dari hadast serta sehat. Puasa dapat menumbuhkan kerjasama dan saling tolong menolong. Setiap

---

<sup>73</sup> Jeanne Segal, *melejitkan Kepekaan Emosional*, KAIFA, Bandung,, 2002, hal 158

<sup>74</sup> Nurcholis Madjid, *30 Sajian Ruhani Renungan di Bulan Romadlon*, Penerbit Mizan, Bandung, 2001,hal 100

orang yang berpuasa pasti merasakan lapar dan haus. Maka dari itu setiap orang yang berpuasa di bulan Ramadhan harus bisa memahami penderitaan orang miskin yang kemudian menumbuhkan kesadaran untuk memberikan pertolongan kepada mereka.<sup>75</sup>

Puasa bertujuan untuk membentuk manusia yang bertakwa serta memiliki hikmah yang besar bagi remaja ditinjau dari segi psikologis, jasmani dan sosial. Dari segi psikologis dapat menumbuhkan kecerdasan emosi kita berupa kecerdasan empati. Dari segi fisik dapat membuat badan sehat serta dari

Ditinjau dari segi kemasyarakatan (sosiologi) puasa bisa mengurangi bibit diskriminasi dalam pergaulan, mempertebal semangat persaudaraan, memperkuat ruh kesetiakawanan dan lain-lain. Unsur yang perlu dalam pembinaan suatu masyarakat yang berdasarkan kerakyatan dan perikemanusiaan.<sup>76</sup>

Seseorang yang selalu merasa kenyang dan dan tidak pernah merasakan lapar dan haus tidak akan benar-benar bersyukur nikmat serta tidak merasakan orang yang mengalami lapar dan haus serta tidak akan menyadari betapa menderitanya orang yang lapar. Puasa memberikan pelatihan agar pelakunya sadar dan merasakan apa yang dirasakan oleh masyarakat miskin.<sup>77</sup>

Puasa dimunculkan oleh Allah bukan untuk membuat orang kelaparan dan dahaga, tapi puasa membuat pelakunya sadar begitu sedihnya orang-orang

---

<sup>75</sup> Imam Musbikin, *op.cit*, hal 116

<sup>76</sup> <sup>76</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004, hal: 208

<sup>77</sup> Akhmad Khoiron Mustatif, *Kupas Tuntas Puasa*, Qultum Media, 2004, hal 34

yang sering mengalami lapar dan haus setiap hari. Puasa dapat menciptakan kepedulian umat kepada saudara –saudara sesama manusia.<sup>78</sup>

#### **E. Hipotesa**

Ada perbedaan antara remaja akhir yang aktif dan tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan



---

<sup>78</sup> *ibid* , hal 1

### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang mempunyai karakteristik dimana data yang diperoleh diolah dengan menggunakan angka dan bilangan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan variabel dependent.

Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistik. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.<sup>79</sup>

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan unsur atau faktor yang diperlukan dalam suatu penelitian. Adapun dalam penelitian ini ada dua variabel yang dipakai

1. variabel bebas: keaktifan menjalankan ibadah puasa Ramadhan
2. variabel terikat: tingkat empati

#### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang di rumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, Hal 5

<sup>80</sup> ibid hal 74

Empati adalah suatu kemampuan untuk merasakan dan memikirkan kondisi perasaan atau pengalaman yang dirasakan orang lain, tanpa harus secara nyata melibatkan diri dalam perasaan atau tanggapan orang lain. Untuk mengungkapkannya digunakan skala empati, yang mengacu pada Depag RI

Keaktifan menjalankan ibadah puasa Ramadhan adalah selalu menjalankan puasa Ramadhan selama sebulan penuh kecuali pada keadaan yang memang tidak diwajibkan untuk berpuasa seperti sakit dan bepergian.

#### D. Populasi Dan Sampel

a. Populasi merupakan kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian dan memilih karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subyek yang lain.<sup>81</sup>

Populasi merupakan sejumlah individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.<sup>82</sup>

b. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dikenai langsung oleh suatu penelitian. Sedangkan teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu dengan mengambil subyek berdasarkan tujuan tertentu.<sup>83</sup>

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja akhir, berjenis kelamin laki-laki beragama Islam dan menjalankan puasa Ramadhan, dalam rentang usia 19-23 tahun yang tinggal di kelurahan Singiwignyo, Singotrunan,

<sup>81</sup> Azwar, Syaifuddin *Tes Prestasi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, Hal, 77

<sup>82</sup> Sutrisno Hadi, *Statistik Jilid 2*, YPFUGM, Yogyakarta, 1991, hal 72

<sup>83</sup> Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis (Edisi Revisi)*, Bina Aksara, Jakarta, 1998, hal 127

Banyuwangi. Pada rentang remaja akhir umumnya telah berpandangan realistis dan berpandangan kuat serta secara emosi sudah relatif matang. Adapun ciri-ciri khas remaja akhir adalah stabilitas yang bertambah dan lebih matang dalam menghadapi masalah dan dapat berpikir realistis.<sup>84</sup>

#### **E. Tempat dan Waktu**

##### *Tempat*

Dalam penelitian ini peneliti mengambil tempat di RT 03 RW I lingkungan Singowignyo, Kelurahan Singotrunan Banyuwangi

##### *Waktu*

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 -23 oktober 2006

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### *a. Angket*

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tergantung pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.<sup>85</sup>

Selanjutnya dalam pembuatan angket ini menggunakan skala empati yang mengacu pada Depag RI

Angket adalah suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang suatu hal yang diteliti. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara meminta responden untuk memilih salah satu jawaban alternatif yang tersedia.<sup>86</sup>

<sup>84</sup> Soesilowardani, *Psikologi Perkembangan (Masa Remaja)*, Usaha Bersama, Surabaya, 1993, hal 45

<sup>85</sup> Arikunto, *op cit*, hal 139

Adapun model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert yaitu dengan menyajikan empat alternatif jawaban:

Sangat Setuju (SS),Setuju (S),Tidak Setuju (TS),Sangat Tidak Setuju (STS).

Untuk pertanyaan favourable skor bergerak antara 4-1

Sangat Setuju (SS) = 4

Setuju (S) = 3

Tidak Setuju (TS) = 2

Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Untuk pernyataan tidak mendukung Unfavourable skor bergerak antara 1-4

Sangat Setuju (SS) = 1

Setuju (S) = 2

Tidak Setuju (TS) = 3

Sangat Tidak Setuju (STS) = 4

Dalam penelitian ini digunakan instrumen angket tingkat empati

**Tabel I**  
**Blue Print Skala Empati**

No	INDIKATOR	FAVOURABLE	UNFAVOURABLE	JML
1	Ikut merasakan	3,17,20,31	10,19,22,35	8
2	Dibangun berdasarkan kesadaran diri	2,11,25,32	6,15,21,27	8
3	Peka terhadap bahasa isyarat	4,12,26,34	7,14,28,39	8
4	Mengambil peran	1,9,18,38	13,23,30,33	8

<sup>86</sup> Sutrisno Hadi , *Metodologi Research jilid 3*, Yayasan Penerbit fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, 1990, hal 106

5	Kontrol emosi	5,16,24,36	8,29,37,40	8
<b>Jumlah</b>				<b>40</b>

b. *Metode Observasi*

Observasi adalah pengamatan yang bertujuan untuk mendapat data tentang suatu masalah sehingga diperoleh pemahaman.<sup>87</sup>

c. *Metode Dokumentasi*

Adalah metode tentang penyelidikan mengenai benda-benda tertulis seperti buku, majalah, dan sebagainya.<sup>88</sup>

**Validitas dan Reliabilitas**

Untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari angket yang telah dibuat maka perlu diadakan pengujian terhadap item yang ada terlebih dahulu.

1. Validitas

Validitas mengandung dua unsure yang tidak dapat dipisahkan yaitu ketepatan dan ketelitian alat ukur, ketelitian mempunyai arti seberapa jauh alat ukur tersebut mampu menunjukkan dengan sebenarnya.<sup>89</sup>

Jadi alat ukur yang validitasnya tinggi adalah alat ukur yang menjalankan fungsi ukur yang dengan tepat dan mempunyai kecermatan yang tinggi. Validitas alat ukur secara empiris dinyatakan dalam suatu koefisien validitas. Semakin tinggi nilai sah semakin valid alat ukur tersebut.<sup>90</sup>

<sup>87</sup> Iin Rahayu, Tristiardi Aa, *Observasi dan Wawancara*, Banyumedia, Malang, 2004, hal 1

<sup>88</sup> Arikunto Suharsimi, *op.cit*, hal 110

<sup>89</sup> Sutrisno Hadi, *op.cit*, hal 102

<sup>90</sup> Azwar, *op.cit*, hal 203

Untuk mengetahui apakah terdapat butir yang over estimate, maka koefisien korelasi yang telah diperoleh dikorelasikan dengan teknik part whole atau korelasi bagian total, kemudian apabila di dapatkan  $r_{xy} < r_{bt}$  maka item gugur. Adapun rumusnya:

$$r_{pq} = \frac{(r_{xy})(SBy) - (SBx)}{\sqrt{((SBx)^2 + (SBy)^2 - 2(r_{xy}) \cdot (SBx) \cdot (SBy))}}$$

Keterangan :

$r_{pq}$  = korelasi part whol

$r_{xy}$  = koefisien korelasi

$SBx$  = simpangan baku skor butir

$SBy$  = simpangan baku skor faktor

Perhitungan validitas skala dilakukan dengan jalan mengkorelasikan setiap skor butir tiap-tiap butir dengan skor total (internal validity) setelah itu hasil yang diketahui dikorelasikan antara skor tiap butir dengan skor total korelasinya tidak terlalu tinggi. Perhitungan valid ini menggunakan program *SPSS 10.0 for window*

Adapun hasil analisis terhadap angket empati tabg terdiri dari 40 butir item diperoleh 36 item yang valid, selanjutnya butir-butir yang valid digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Adapun butir-butir yang gugur yaitu item no 2, 16, 26, 34

## 2. Reliabilitas

Dalam setiap penelitian, reliabilitas penelitian sangat diperlukan karena reliabilitas mempunyai arti tingkat keterpercayaan hasil suatu pengukuran.

Suatu pengukuran yang dinyatakan mempunyai reliabilitas tinggi adalah yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu hasil pengukuran dapat dipercaya, artinya hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa hasil pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama.<sup>91</sup>

Dalam penelitian ini perhitungan reliabilitasnya dilakukan dengan menggunakan seri program statistic edisi Sutrisno Hadi dan Seno Pamardianto program keandalan butir. Uji reliabilitas tiap-tiap faktor menggunakan teknik analisa Variant Hoyt butir dengan rumus:

$$R_{tt} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum SD^2 X}{SD^2 Y} \right]$$

Keterangan

$R_{tt}$  = korelasi kehandalan alpha jumlah item valid

$\sum SD^2 X$  = varians butir

$SD^2 Y$  = varians total

$k$  = banyak butir

Untuk mencari validitas alat ukur dalam penelitian adalah dengan menggunakan teknik *product moment* (Azwar, 1992:26) yaitu dengan mengorelasikan nilai masing-masing item dengan nilai totalnya.

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ (\sum X)^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ (\sum Y)^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

<sup>91</sup> ibid hal 179



Keterangan :

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total

$\sum X$  = Jumlah skor tiap-tiap item

$N$  = Jumlah subyek

$\sum Y$  = Jumlah skor total item

$\sum XY$  = Jumlah hasil kali antara skor item dengan skor total

#### H. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba terpakai (try out terpakai) artinya subyek yang digunakan dalam penelitian ini atau uji validitas instrument langsung dijadikan subyek penelitian dengan mengambil item-item yang valid atau sah.

#### I. Metode Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah instrumen dalam penelitian tetapi sebelum analisis data terlebih dahulu diadakan

Untuk mengelola bagaimana tingkat empati pada remaja, maka digunakan rumus standar deviasi sehingga diketahui 3 kategori: tinggi, sedang, rendah

Rumus: Tinggi=  $X \leq \text{mean} + 1SD$

Sedang:  $X < \text{mean} - 1SD \leq \text{mean} + 1SD$

Rendah:  $X < \text{mean} - 1SD$

Untuk mencari mean

$$\text{Mean} = \frac{\sum fx}{N}$$

$\sum fx$  = jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah responden

Untuk mencari SD

$$SD = \frac{\sqrt{\sum x^2 - \left(\frac{\sum x}{n}\right)^2}}{n-1}$$

$\sum x^2$  = Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi dan dikuadratkan

n = Jumlah responden

Untuk melihat prosentasi;

$$P = \frac{F}{N} 100\%$$

P = Prosentasi

F = Frekuensi dalam masing-masing variabel

N = Jumlah subyek

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

$$\text{Uji-t} = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{(SD_1)^2}{N_1} + \frac{(SD_2)^2}{N_2}}}$$

Keterangan:

$M_1$  = mean pada distribusi sampel 1

$M_2$  = mean pada distribusi sampel 2

$SD_1$  = nilai varian pada distribusi sampel 1

$SD_2^2$  = nilai varian pada distribusi sampel 2

$N_1$  = jumlah sampel 1

$N_2$  = jumlah sampel



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Latar Belakang Subyek

Jumlah subyek dalam penelitian ini sebanyak 40 orang remaja akhir yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 20 orang remaja akhir yang aktif melaksanakan ibadah puasa ramadhan dan 20 orang remaja akhir yang tidak aktif (tidak puasa) dalam menjalankan ibadah puasa ramadhan.

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang mempunyai karakteristik lebih matang secara kognitif dan emosi. Dalam rentang usia 19-23 tahun yang tinggal di lingkungan Singowignyo kelurahan Singotrunan Banyuwangi. Pada rentang remaja akhir umumnya telah berpandangan realistis dan berpandangan kuat serta secara emosi sudah relatif matang. Adapun ciri-ciri khas remaja akhir adalah stabilitas yang bertambah dan lebih matang dalam menghadapi masalah dan dapat berpikir realistis.<sup>92</sup>

Remaja akhir yang tinggal di kelurahan singotrunan ini pada umumnya setelah menyelesaikan studi tingkat SLTA sudah tidak melanjutkan sekolah kejenjang lebih tinggi lagi. Kebanyakan dari mereka memilih bekerja daripada meneruskan sekolah

Pada bulan Ramadhan tidak sedikit remaja yang tidak melaksanakan kewajiban puasa, dengan alasan kesibukan mereka bekerja dan juga rasa malas karena tidak terbiasa melakukan kewajiban tersebut. Tapi banyak juga remaja

---

<sup>92</sup> Soesilowardani, *op.cit*

akhir yang melaksanakan ibadah puasa Ramadhan karena mereka merasa itu adalah kewajiban yang tidak boleh ditinggalkan, dan juga terbiasa mulai kecil untuk melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan.

#### A. Pelaksanakan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini pertama-tama survey pendahuluan ke tempat yang akan dijadikan penelitian dan meminta izin untuk mengadakan penelitian kepada Bapak Lurah setempat. Tapi beliau menganjurkan untuk menghubungi ketua RW 03 Rt I Lingkungan Singowignyo agar mengadakan penelitian di lingkungan tersebut.

Langkah berikutnya adalah penyebaran angket untuk penelitian. Dimana dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *insidental sampling* yang dilakukan dengan cara kebetulan saja dengan tidak menggunakan perencanaan tertentu, dengan jumlah sampel 40 remaja akhir yang tinggal di daerah Singowignyo kelurahan Singotrunan Banyuwangi.

Usia responden yang diambil adalah anatara usia 19-23 tahun, dari jumlah angket yang tersebar pada responden tersebut angket yang kembali sebanyak 40 dengan rincian 20 angket untuk remaja yang aktif melaksanakan ibadah puasa Ramadhan dan 20 angket untuk remaja yang tidak aktif (tidak puasa) puasa Ramadhan.

Adapun penyebaran angket dilakukan dengan memberikan angket pada mereka yang tidak puasa dengan menyebarkan di warung-warung dan di tempat *bilyard* sedangkan pada remaja yang berpuasa angket diberikan ketika mereka berada di Mushala atau majlis ta'lim.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengujian terpakai (*try out*) artinya subyek yang dijadikan sampel uji coba sekaligus merupakan sampel penelitian. Hal ini dilakukan peneliti karena keterbatasan waktu dan biaya, mengingat bulan Ramadhan hanya sebulan.

## B. Diskripsi Data

Diskripsi data merupakan penjabaran dari data yang diteliti untuk melihat adanya perbedaan tingkat empati pada remaja akhir yang aktif dan tidak aktif dalam menjalankan ibadah puasa Ramadhan. Hasil dari perhitungan nilai mean dan Standar Deviasi diketahui bahwa tingkat empati pada remaja akhir yang aktif dan tidak aktif menjalankan ibadah puas Ramadhan adalah *mean*= 103.2500 dengan *standar deviasi* sebesar 13.5074, sehingga diperoleh klasifikasi sebagai berikut:

Tinggi = mean + 1SD s/d skor tertinggi

Sedang = mean + s/d mean + SD

Rendah = skor rendah s/d mean-1SD

Dari perhitungan SD maka didapat nilai yang masuk dalam kriteria tinggi, sedang, rendah

### 1. Validitas Instrumen Penelitian

Setelah melakukan perhitungan validitas dengan menggunakan *SPSS for Windows* didapatkan hasil pada angket empati sebanyak 40 terdapat 6 aitem yang gugur yaitu, item no 2, 16, 26, 34

## 2. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Berdasarkan uji keandalan angket diperoleh hasil bahwa angket tentang tingkat empati yang dipakai dalam penelitian ini merupakan alat ukur reliabel karena koefisien keandalan (rtt) bergerak antara 0,00- 1,00 dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 artinya semakin mendekati 1,00 semakin reliabel.

## 3. Hasil Analisa Uji-T

Pengujian dengan uji-t berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat empati pada remaja akhir yang aktif dan tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan.

### C. Hasil Penelitian

Dari 40 sampel penelitian dibagi 2 yaitu 20 sampel diambil dari remaja akhir yang aktif melaksanakan ibadah puasa dan 20 sampel diambil dari remaja akhir yang tidak aktif melaksanakan ibadah puasa.

**Tabel II**

**Komposisi Responden**

<b>Remaja Akhir</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>Prosentase</b>
Aktif Puasa	20	50%
Tidak Aktif Puasa	20	50%
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Banyaknya responden dari masing-masing kelompok berjumlah 20 remaja akhir yang aktif menjalankan puasa dan 20 remaja akhir yang tidak aktif menjalankan ibadah puasa, jumlah ini menunjukkan bahwa dalam

penelitian ini kedua kelompok telah terwakili yaitu masing-masing 50%. Jumlah ini untuk mencari perbedaan kedua kelompok.

Tingkat empati pada remaja akhir yang aktif melakukan ibadah puasa dan tidak aktif menjalankan ibadah puasa berdasarkan 20 responden dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel III**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Empati Pada Remaja Akhir yang Aktif**  
**Menjalankan Puasa**

Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
t	>189	6	15%
s	90-117	14	35%
r	<89	0	0%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada keseluruhan sampel bahwa tingkat empati tinggi sebanyak 6 remaja akhir dengan prosentase 15% sedangkan sisanya sebesar 14 responden dengan prosentase 35% memiliki tingkat empati sedang dan tidak ada responden yang mempunyai tingkat empati rendah.

**Tabel IV**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Empati Pada Remaja Akhir yang Tidak Aktif**  
**Menjalankan Puasa**

Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
t	>189	0	0%
s	90-117	12	30%
r	<89	8	20%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada keseluruhan sampel bahwa tingkat empati tinggi sebanyak 0 remaja akhir dengan prosentase 0% sedangkan sisanya sebesar 12 responden dengan prosentase 30% memiliki tingkat empati

sedang dan 8 responden mempunyai tingkat empati rendah dengan prosentase 20%.

Adapun perbedaan tingkat empati pada remaja akhir yang aktif dan tidak aktif melaksanakan ibadah puasa Ramadhan dapat dilihat pada tabel berikut;

**Tabel V**  
**Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Empati Pada Remaja Akhir Yang Aktif Dan Tidak Aktif Menjalankan ibadah Puasa Ramadhan**

Kategori		Puasa		Tidak Puasa	
		Frekuensi	Prosentasi	Frekuensi	Prosentasi
tinggi	189>	6	15%	0	0%
sedang	90-117	14	35%	12	30%
rendah	<89	0	0%	8	20%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat empati pada remaja akhir di RW 03 Rt I lingkungan Singowignyo kelurahan Singotrunan Banyuwangi yang aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan (15 %) dan tidak aktif dalam menjalankan ibadah puasa Ramadhan (0%).

#### D. Analisa Data

Dalam menguji hipotesa, peneliti menggunakan uji-t (antar kelompok) dengan menggunakan program *SPSS 10.0 Window*, sehingga didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel VI**  
**Analisa T-tes**

t-hit	Sig/p	Ket	$\bar{X}_p$	$\bar{X}_{tp}$
7,773	0,000	Sig<0,05	113,7	92,8

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan tingkat empati pada remaja akhir yang signifikan ( $t\text{-hit} = 7,773; \text{sig/p} = < 0,05$ ) bila ditinjau dari keaktifan melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan, dimana remaja akhir yang melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan memiliki tingkat empati lebih baik ( $\bar{X} = 113,7$ ) dibanding remaja akhir yang tidak aktif dalam melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan ( $\bar{X} = 92,8$ ).

#### **F. Pembahasan**

Hasil analisa data diketahui bahwa ada perbedaan tingkat empati pada remaja akhir. Diketahui bahwa tingkat empati pada remaja akhir yang aktif melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan lebih tinggi dibanding dengan remaja yang tidak aktif melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan

Hal ini didasarkan bahwa dengan menahan lapar dan juga dahaga selama sehari hingga waktu berbuka tiba, kita dapat merasakan betapa menderitanya saudara kita yang menahan lapar dan dahaga, karena tidak makan dan minum sepanjang hari. Dengan demikian kita dapat berempati pada kaum miskin dan dapat meringankan beban mereka.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan rerata tingkat empati remaja akhir yang aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan lebih tinggi ( $\bar{X} = 113,7$ ) dibanding rerata remaja yang tidak aktif menjalankan puasa Ramadhan ( $\bar{X} = 92,8$ ) dari hasil penelitian tersebut sehingga hipotesis yang dilakukan sebelumnya telah terbukti dan diterima yaitu ada perbedaan tingkat empati pada remaja akhir ditinjau dari pelaksanaan ibadah puasa

Kegiatan utama berpuasa adalah tidak makan dan tidak minum tujuannya adalah agar kita merasakan perasaan saudara-saudara kita yang puasanya setiap hari. Dari situ diharapkan lahir empati yang pada akhirnya pemihakan, sehingga kita benar-benar menjadi pengikut Nabi. Hidup dan berjuang ditengah-tengah orang miskin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana remaja akhir yang aktif berpuasa Ramadhan dari 20 sampel ada 6 remaja yang mempunyai tingkat empati tinggi atau 15% dibanding mereka yang tidak aktif menjalankan puasa Ramadhan yakni mempunyai empati rendah yang berjumlah 8 remaja atau 20% dari 20 sampel.

Aristoteles menyebut manusia sebagai *Zoon Politican*. Para ahli filsafat muslim awal menyebutkan *al-insan madaniyy bit thabi'* artinya manusia adalah makhluk social. Istilah ini menurut Ibnu Khaldun berarti manusia tidak bisa hidup sendirian dan keberadaannya tidak akan terwujud kecuali kehidupan bersama.

Agama datang agar kebersamaan yang menjadi bawaan (yang mulia) itu dalam penyalurannya, memiliki tujuan yang sama. Puasa yang dilakukan oleh umat muslim dari berbagai madzhab dan kultur sebetulnya juga mendidik pelakunya untuk memiliki cara pandang, tujuan dan sikap yang sama dalam mengaktualisasikan sifat bawaannya tadi.

Oleh karena itu tidak ada alasan dalam Islam untuk melarikan diri dari tugas-tugas sosial kendatipun dengan alasan melaksanakan ibadah khusus

sekalipun. Semua ibadah khusus dalam islam adalah dalam rangka memperkuat diri menjalankan tugas-tugas sosial.<sup>93</sup>.

Begitu juga dengan ibadah puasa yang dilaksanakan umat islam pada bulan ramadhan tidak lain adalah untuk mengasah empati kita terhadap penderitaan orang-orang miskin.

Salah satu hikmah dari puasa adalah memupuk solidaritas, persamaan derajat, kasih sayang, kepedulian sesama dan kesetiakawanan sosial. Bukan hanya dalam bentuk teori dan kata-kata belaka namun aksi dan praktek langsung. Dengan hikmah dan rahasia ini manusia dilatih agar bisa meminimalisasi sikap bakhil dan individual dalam dirinya, sehingga dia mau berbagi dengan yang lain.

Sebagian masyarakat terdiri dari golongan dhuafa dan mustadh'afin baik karena faktor kultural maupun struktural mengalami kesusahan dan penderitaan hidup. Sehari-hari mereka menahan lapar dan dahaga. Puasa baginya adalah hal yang biasa dilakukan hari-hari, maka dari itu mereka butuh kasih sayang dan kepedulian.

Dengan institusi puasa maka selama bulan ramadhan, orang kaya dan orang-orang miskin memiliki kedudukan yang sama. Sama-sama tidak makan dan tidak minum di siang hari. Dengan mengalami sendiri bagaimana pahit dan getirnya tekanan menahan lapar di waktu puasa maka orang-orang yang termasuk golongan "*the have*" dilatih untuk merasakan derita lapar yang dialami orang miskin dengan sendirinya muncul sifat pengertian dan empati

---

<sup>93</sup> *ibid*, hal 139

dalam diri orang-orang mampu terhadap orang-orang yang tidak punya. Sehingga dengan kemauan sendiri akan selalu mengulurkan tangan untuk memberikan pertolongan, dengan demikian akan mempererat tali persaudaraan dan solidaritas.<sup>94</sup> Begitu juga dengan remaja akhir yang mempunyai emosi lebih stabil dari pada emosi remaja awal, juga mempunyai rasa empati lebih tinggi ketika mereka aktif dalam menjalankan ibadah puasa Ramadhan dibanding dengan remaja yang tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan dengan tanpa alasan.

Empati merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosi yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik diri sendiri ataupun orang lain, memilah-milah semuanya, serta menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Bulan Ramadhan adalah bulan kondusif untuk melahirkan sikap empati dan simpati. Bulan yang harapannya dapat menggugah kesadaran orang-orang yang menghidupkannya untuk merestrukturisasi sistem sosial kemasyarakatan yang sarat dengan polarisasi-polarisasi menjadi sitem yang benar-benar egaliter dan berkeadilan sosila.<sup>95</sup>

Setiap hubungan yang memikirkan kepedulian, berasal dari penyesuaian emosional dari kemampuan untuk berempati<sup>96</sup>.

Sebagaimana hasil penelitian yang kami lakukan, remaja yang identik dengan kesenangan hidup sehari-hari ketika bulan Ramadhan tiba mereka

---

<sup>94</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004, hal: 208

<sup>95</sup> Muhammad Rusli Malik, *op.cit* hal 88

<sup>96</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelegence*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1998, hal 135-136

wajib melaksanakan ibadah puasa, mereka merasakan betapa menderita mereka yang kekurangan dan tidak bisa makan setiap hari, padahal remaja yang melaksanakan ibadah puasa pasti akan berbuka puasa bila saatnya tiba, tapi mereka yang kekurangan belum tentu bisa berbuka. Dengan demikian muncul sikap belas kasihan karena remaja yang menjalankan ibadah puasa merasakan sendiri penderitaan mereka dan mereka juga berempati dengan keadaan kaum miskin yang kekurangan.

Empati diistilahkan sebuah sikap, dimana seseorang berusaha atau menempatkan diri pada keadaan atau kejadian yang menimpa orang lain serta berusaha melihat keadaan itu sebagaimana dirasakan orang tersebut.

Puasa dengan begitu, benar-benar membuat pelakunya menjadi saleh secara individual dan saleh secara sosial.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan:

1. Remaja akhir yang aktif menjalankan ibadah puasa pada bulan Ramadhan mempunyai tingkat empati lebih baik ( $\bar{X} = 113,7$ ) dibanding Remaja akhir yang tidak aktif dalam melaksanakan ibadah puasa Ramadhan yaitu yang mempunyai tingkat empati ( $\bar{X} = 92,8$ )
2. Dari 20 remaja akhir yang aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan terdapat 6 orang yang mempunyai empati tinggi atau 15 %, sedangkan dari 20 remaja akhir yang tidak aktif menjalankan ibadah puasa Ramadhan tidak ada yang mempunyai tingkat empati tinggi atau 0 %
3. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini diterima artinya ada perbedaan tingkat empati antara remaja akhir yang aktif dan tidak aktif menjalankan puasa Ramadhan yang sangat signifikan dengan hasil  $t=7,773$  dan  $p=0,000$ . Dengan demikian puasa merupakan salah satu faktor untuk mengasah kecerdasan emosi kita berupa empati.

#### B. Saran

Menjalankan ibadah puasa bukan hanya sekedar menahan lapar dan dahaga serta berhubungan suami istri tetapi juga menjadi pelatihan pengendalian diri, dan juga menahan diri dari segala yang diharamkan Allah,

baik perkataan, perbuatan dan pemikiran, menahan diri dari maksiat dan syahwat. Jadi dengan menjalankan ibadah puasa seperti yang dianjurkan akan semakin kita rasakan hikmah yang terkandung dari perintah puasa. Jadi bukan hanya sekedar menahan lapar dan haus serta hubungan suami-istri dalam menjalankan ibadah puasa karena dengan demikian kita menjalankan puasa akan sia-sia.

Bukan hanya dalam bulan Ramadhan saja kita dapat melaksanakan ibadah puasa, setidaknya kita sering melaksanakan ibadah puasa sunnah agar kecerdasan emosi kita khususnya empati kita dapat terasah dan kita semakin peduli kepada sesama. Karena sekarang banyak sekali saudara-saudara kita yang kekurangan dan bukan dengan empati saja kita peduli kepada mereka tapi juga tindakan nyata berupa bantuan untuk meringankan beban mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa?* PADMA Press, Sidoarjo, 2004, Jakarta
- Ahmad Khoiron Mustafit, *Kupas Tuntas Puasa*, Qultum Media, , 2004, Tangerang
- Ahmad Khoiron Mustatif, *Kupas Tuntas Puasa*, Qultum Media, 2004, Jakarta
- Ahmad Syaifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik&Psikis*, Gema Insani, , 2003, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi V, Penerbit Rineka Cipta, 2002, Jakarta
- Bastman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, yayasan Insan Kamil, 2001, Yogyakarta
- Chaplin C Penelitian, *Kamus Lengkap Psikologi*, Rajawali Press, 1989, Jakarta
- Daniel Goleman, *Emotional Intelegence*, Gramedia Pustaka Utama, 1998, Jakarta
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, CV Penerbit J-ART, 2004, Jakarta
- Goleman, D, *Emotional Intelegence*, Gramedia Pustaka Utama, 1998, Jakarta
- Himpunan Hadist, *Pilihan Hadist Shohih Bukhori*, Al-Ikhlash, 1980, , Surabaya
- <http://jejakelana.blog.com/Fasilitasi+adalah+Gaya+Hidup/>
- <http://pikiran-rakyat.com/cetak/2006/102006/15/geulis/konsulpaedagogi.htm>
- <http://www.e-psikologi.com/pengembangan/180805.htm>
- <http://www.kammi-jepang.net/sorotan.php?id=14>
- [http://www.republika.co.id/koran\\_detail.asp?id=265787&kat\\_id=49](http://www.republika.co.id/koran_detail.asp?id=265787&kat_id=49)
- Hurlock, EB, *Perkembangan Anak Jilid*, Penerbit Erlangga, 1991, Jakarta
- Husain Fadlullah, *Persembahan Untuk Tuhan Etika Dalam Berpuasa*, Penerbit Cahaya, 2003 Bogor
- Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra Pustaka, 2004, Yogyakarta

- Lari, Sayyid Mujtaba Masawi, *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Pustaka Hidayah, 1997, Bandung
- Lawrence E Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, PT Gramedia Pustaka Utama, , 1999, Jakarta
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Bumi Aksara, 1999, Jakarta
- Minarti, *Tingkat Empati Pada Remaja Penyandang Tunanetra*, Skripsi tidak diterbitkan, Malang:Fakultas Psikologi UIN
- Muhammad Rusli Malik, *PUASA Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emotional di Bulan Ramadhan*, Pustaka Zahra, 2003 Jakarta
- Muhammad Zuhri, *Kelengkapan Hadist Qudsi*, CV Toha, Putra, 1982, Semarang
- Mustofa, Agus, *Untuk Apa Berpuasa?*, PADMA press, 2004, Sidoarjo
- Nurcholis Madjid, *30 Sajian Ruhani Renungan di Bulan Romadlon*, Penerbit Mizan, 2001, Bandung
- Saifuddin, Azwar, *Tes Prestasi*, Pustaka Pelajar, 2000, Yogyakarta
- Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, 2005, Yogyakarta
- Sayyid Ahmad, *Mukhtarul Ahadist Annabawiyah*, Hidayah, 1948, Surabaya
- Shahid Athar, *Bugar dan Fit di bulan Ramadhan*, Pustaka Zahra, 2003, Jakarta
- Sukardi, K.D, *Puasa Bersama Sufi*, Pustaka Hidayah, 2001, Bandung
- Sutrisno Hadi, *Statistika jilid 2*, YPFUGM, 1998, Yogyakarta
- Syahatan, Abdullah, *Mengapa Ibadah Puasa Diwajibkan*, Bulan Bintang, 1976, Jakarta
- Syaifuddin, Ahmad, *Puasa Menuju Sehat Fisik & Psikis*, Gema Insani, 2003, Jakarta

Nama :

Usia :

Pilihlah salah satu jawaban dari empat alternative jawaban yang anda ras sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban terdiri dari empat macam, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (ST), dan Sangat Tidak Setuju (STS) kemudian berilah **tanda silang (X)** pada salah satu jawaban yang tersedia. Dalam menjawab pertanyaan tidak ada jawaban **baik atau buruk, benar atau salah**, semua jawaban berdasarkan kenyataan yang anda alami sendiri. **Kejujuran** dalam menjawab pertanyaan ini **sesuai keadaan anda** sangatlah diperlukan.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Pada bulan ramadhan saya merasa senang dapat menolong orang lain yang membutuhkan				
2	Di bulan puasa ini ketika melihat orang lain kelaparan saya ingin sekali memberikan sebagian rizki pada mereka (gugur)				
3	Saya mudah memahami perasaan orang lain				
4	Saya dapat memahami kesulitan orang lain dari nada bicaranya yang lemah				
5	Memahami penderitaan orang lain bukan berarti larut dalam penderitaannya				
6	Saya enggan bersedekah pada orang yang membutuhkan pada bulan puasa ini				
7	Saya dapat merasakan penderitaan orang lain dari nada bicara yang lemah				
8	Hanya dengan menangis saya sudah merasa ikut merasakan penderitaan orang lain				
9	Saya ingin banyak bersedekah pada bulan ramadhan ini				
10	Selama bulan ramadhan saya acuh pada orang lain yang sedang kesulitan				
11	Bulan puasa ini saya lebih senang menyisihkan uang untuk diberikan kepada yang membutuhkan daripada saya hambur-hamburkan untuk diri sendiri				
12	Saya dapat merasakan penderitaan orang lain dari ekspresi wajahnya				

13	Pada bulan puasa ini banyak orang yang prihatin dengan penderitaan saudaranya. Saya pura-pura ikut prihatin dengan penderitaan orang lain				
14	Nada bicara yang lemah atau memelas bukan berarti orang tersebut mengalami kesulitan				
15	Semenjak ramadhan belum pernah saya membantu orang lain yang kesulitan				
16	Saya berusaha untuk tidak menangis melihat mereka yang kelaparan tapi berusaha untuk membantu				
17	Selama bulan ramadhan saya mudah sekali merasa kasihan pada kesulitan orang lain				
18	Di bulan puasa ini saya merasakan betapa menderitanya orang yang kelaparan, maka dari itu saya ingin menyisihkan pendapatan saya untuk membantu mereka				
19	Saya tidak pernah mau tahu kepada tetangga yang kekurangan				
20	Di Bulan ramadhan ini saya mudah kasihan pada orang lain yang mengalami kesulitan				
21	Saya merasa keberatan untuk menolong meringankan penderitaan orang lain meskipun pada bulan puasa				
22	Ketika ramadhan, banyak pengemis yang meminta-minta dan saya merasa biasa saja dengan penderitaan mereka				
23	Pada bulan puasa ini saya enggan bersedekah kepada oranglain, lebih baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri				
24	Dalam bulan ramadhan ini saya merasa betapa menderitanya mereka yang kelaparan, namun saya berusaha untuk tidak larut dalam perasaan saya				
25	Banyak orang yang kekurangan di lingkungan sekitar saya tinggal, menurut saya bulan puasa adalah saat yang tepat memberikan bantuan kepada mereka				

26	Tatapan mata yang sendu para duafa' membuat saya tergugah untuk meringankan beban mereka				
27	Lebih baik untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri daripada membantu orang lain				
28	Melihat orang menangis tidak membuat saya tergugah untuk meringankan beban mereka				
29	Saya tidak merasa sedih dengan mereka yang kelaparan, toh di bulan puasa ini banyak orang yang merasakan hal yang sama				
30	Saya merasa keberatan untuk membantu orang lain karena akan menyusahkan diri sendiri				
31	Saya merasa tidak mengabaikan perasaan orang lain khususnya di Bulan puasa ini				
32	Saya akan selalu menolong orang lain untuk meringankan kesulitan mereka				
33	Di bulan ramadhan Saya tidak pernah merasakan kelaparan sebagaimana orang lain yang kelaparan				
34	Belaian lembut menurut saya dapat sedikit menenangkan mereka yang mengalami kesulitan,khususnya di bulan ramadhan				
35	Bagi saya, di bulan puasa ini saya hanya memikirkan bagaimana kebutuhan saya terpenuhi				
36	Menurut saya boleh saja kita bersedih merasakan penderitaan orang lain, namun bukan berarti kita mengabaikan mereka				
37	Saya terkadang larut dalam penderitaan orang lain sehingga enggan untuk memikirkan mereka				
38	Tidak pernah terlintas dalam pikiran saya untuk membiarkan orang lain yang mengalami kesulitan				
39	Ekspresi wajah yang sedih belum tentu mereka bersedih				
40	Bersedih hanya karena melihat penderitaan orang lain merupakan pekerjaan sis-sia				

