

PENAMAS

JURNAL PENELITIAN KEAGAMAAN DAN KEMASYARAKATAN

Volume 30, Nomor 3, Oktober - Desember 2017

Halaman 253 - 380

DAFTAR ISI

LEMBAR ABSTRAK	253 - 260
MEMPERKENALKAN KEMBALI PENDIDIKAN HARMONI BERBASIS KEARIFAN LOKAL (<i>PIIL PESENGGIRI</i>) PADA MASYARAKAT ADAT LAMPUNG	
Ahmad Muzakki	261 - 280
NAHDLATUL ULAMA DAN INTERAKSI ANTAR KELOMPOK KEAGAMAAN DI KOTA GORONTALO	
Muhammad Dachlan	281 - 298
MAKNA PUASA SEBAGAI KOMUNIKASI TERAPEUTIK ISLAM DALAM PENGEMBANGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL	
Ditha Prasanti	299 - 312
EVALUASI DAMPAK PROGRAM DIKLAT GURU MUDA MADRASAH TERHADAP KINERJA MADRASAH	
Yasri	313 - 326
THE IMPLEMENTATION OF TEACHERS' PROFESSIONAL EDUCATION (PPG) PROGRAM FOR ISLAMIC EDUCATION AT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA	
Jejen Musfah	327 - 338

TRANSFORMASI SOSIAL MADRASAH IBTIDAIYAH MENJADI MADRASAH <i>TRENDSETTER</i> DI PEKALONGAN	
Sopiah, Dwi Istiyani, Musfirotun Yusuf, dan Ahmad Baihak -----	339 - 358
HUBUNGAN PRAKTIK TEOLOGI JABARIYAH DENGAN KEMISKINAN PADA NELAYAN DI KUALA LANGSA ACEH	
Ismail Fahmi Arrauf Nasution -----	359 - 372
INDEKS PENULIS -----	373 - 376
PANDUAN MENULIS JURNAL PENELITIAN KEAGAMAAN DAN KEMASYARAKATAN -----	377 - 380

DARI MEJA REDAKSI

Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Volume 30 Nomor 3, Oktober-Desember Tahun 2017 dapat diterbitkan dan hadir di hadapan pembaca. Penerbitan edisi kali ini bersamaan dengan perubahan susunan Dewan Redaksi Jurnal PENAMAS terhitung sejak Januari 2017. Jurnal PENAMAS mulai tahun itu juga memulai pengelolaannya dengan menggunakan *Open Journal System* (OJS). Sistem ini memungkinkan artikel-artikel yang terbit di setiap edisinya dapat diunduh secara lengkap melalui *website* Jurnal PENAMAS. Kami berharap, perubahan pengelolaan menjadi OJS ini menjadikan diseminasi artikel dapat tersebar lebih luas melalui media *online*.

Jurnal PENAMAS edisi kali ini menyajikan sebanyak 7 (tujuh) artikel, yang terbagi ke dalam artikel-artikel yang terkait dengan bidang Kehidupan Keagamaan, Pendidikan Agama dan Keagamaan, serta Lektur dan Khazanah Keagamaan. Ketiga bidang penelitian atau kajian ini menjadi fokus Jurnal PENAMAS, sesuai dengan Tugas dan Fungsi kami sebagai lembaga penelitian dan pengembangan di lingkungan Kementerian Agama.

Melalui Pengantar Redaksi ini, kami dari Tim Redaksi memohon maaf karena perubahan sistem pengelolaan menjadi OJS ini ternyata menjadi penyebab penerbitan mengalami keterlambatan. Seperti pada nomor pertama dan kedua, perubahan pengelolaan jurnal menjadi OJS ini cukup mempengaruhi proses editorial. Misalnya, proses koreksi dan revisi dari penulis ke Tim Redaksi, begitu pun dari penulis ke Mitra Bestari, dan sebaliknya mengalami beberapa kali kesalahan dalam proses *submission* dan *uploading* secara *online*. Salah satu penyebabnya adalah karena kekurangpahaman sistem OJS dari beberapa penulis dan anggota Tim Redaksi dan juga Mitra Bestari. Karenanya, terdapat perbedaan waktu penerbitan dengan waktu pengesahan naskah pada nomor kali ini. Seluruh naskah baru selesai disahkan untuk diterbitkan pada bulan Januari 2018, sementara jadwal penerbitan kami untuk nomor ketiga ini sebenarnya adalah Oktober-Desember. Selain itu, kami kerap mengalami kendala teknis, sehingga membuat *website* PENAMAS tidak dapat diakses.

Pada edisi tahun 2018, Tim Redaksi memutuskan bahwa dalam rangka mendukung sistem OJS ini, maka jumlah edisi Jurnal PENAMAS akan dikurangi menjadi dua edisi atau nomor. Dengan frekuensi penerbitan dua edisi dalam setahun, kami berharap akan lebih mudah dalam mengelola Jurnal PENAMAS dengan sistem OJS. Selain itu, mulai tahun depan juga, Tim Redaksi akan menghilangkan imbuhan "ke" dan "an" pada kata "Keagamaan" dan "Kemasyarakatan", tapi tetap mempertahankan nama terbitan jurnal, yaitu: PENAMAS. Tujuannya, untuk memperjelas akronim atau singkatan Jurnal PENAMAS, yaitu: Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat. Namun demikian, pada bagian sinopsis Tim Redaksi akan menjelaskan bahwa Jurnal PENAMAS ini menerbitkan hasil-hasil penelitian dan pemikiran yang terkait dengan masalah-masalah Keagamaan dan Kemasyarakatan, yang terbagi dalam tiga bidang, yakni: Kehidupan Keagamaan, Pendidikan Agama dan Keagamaan, serta Lektur

dan Khazanah Keagamaan. Kami yakin, dengan perubahan ini akan menunjukkan kekhasan Jurnal PENAMAS dibanding jurnal-jurnal lainnya.

Akhirnya, segenap Dewan Redaksi mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota Tim Redaksi, terutama para Mitra Bestari, dan berbagai pihak yang telah membantu proses editorial pada edisi kali ini, yakni: Prof. Dr. Achmad Fedyani Syaifuddin, MA., SS (Universitas Indonesia Depok), Prof. Dr. Oman Fathurahman, M.Hum (PPIM-UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), Prof. Arskal Salim GP., MA., Ph.D (LP2M-UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), Prof. Dr. Abuddin Nata, MA (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), Prof. Dr. M. Ridwan Lubis, MA (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), Prof. Dr. Dwi Purwoko, M.Si (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia), Prof. Dr. Zulkifli, MA (FISIP-UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), Hendri Tanjung, Ph.D (Universitas Ibn Khaldun Bogor), Dr. Ahmad Najib Burhani, MA (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia), Fuad Fachruddin, Ph.D (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), dan Dr. Nurhattati Fuad, M.Pd (Universitas Negeri Jakarta) yang telah memberikan koreksi dan saran perbaikan untuk artikel-artikel yang terbit pada Volume 30 Nomor 3, Oktober-Desember Tahun 2017. Juga, tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada Firdaus Wajidi, Ph.D., (Universitas Negeri Jakarta) selaku editor bahasa untuk abstrak berbahasa Inggris.

Kami berharap artikel-artikel yang disajikan pada edisi kali ini dapat memberikan kontribusi, baik sebagai bahan/dasar pertimbangan kebijakan di bidang pembangunan agama maupun pengembangan ilmu pengetahuan agama dan masyarakat secara umum.

Selamat membaca!

Jakarta, Januari 2018
Dewan Redaksi

MAKNA PUASA SEBAGAI KOMUNIKASI TERAPEUTIK ISLAM DALAM PENGEMBANGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

THE MEANING OF FASTING AS THERAPEUTIC COMMUNICATION OF ISLAM IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

DITHA PRASANTI

Ditha Prasanti

Program Studi Ilmu Komunikasi,
Fakultas Ilmu Komunikasi,
Universitas Padjadjaran
Jl. Raya Bandung Bandung-
Sumedang KM.21 Bandung
Email: dithaprasanti@gmail.com
Naskah Diterima:
Tanggal 30 September 2017,
Revisi 8 Januari 2018,
Disetujui 15 Januari 2018.

Abstract

This paper examines the therapeutic communication of Islam incorporated within the ritual of fasting. Correspondingly, medical science recommends fasting as a method of healing. Taking the undiscovered function of fasting; therefore, the author keen on understanding the meaning of fasting as therapeutic communication of Islam for the development of physical and mental health. The author uses data collection techniques such as observation, in-depth interviews, and documentation studies. The results from this study show a positive correlative meaning of fasting as therapeutic communication of Islam in the development of physical and mental health. This research examined the therapeutic elements of islamic communication—which includes communicators, messages, media, communicants, and effects—and found out an element of messages and effects that become state-of-the-art of this study. Fasting turns out to be the medium to get closer to Allah SWT.; it provides peace of mind (mental) and cleanses human being of liver disease which causes medical illness resulting from the burden of mind and stress; it familiarizes persons in managing a healthy and essential diet to support physical health; as well as it becomes self-controlling mechanism in holding back emotions and instilling patience.

Keywords: *Fasting meaning, therapeutic communication, Islam, health*

Abstrak

Tulisan ini mengkaji tentang komunikasi terapeutik Islam yang terkandung dalam ibadah puasa. Ilmu kedokteran sekalipun, juga menganjurkan puasa sebagai metode penyembuhan. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui tentang makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam bagi pengembangan kesehatan fisik dan mental. Penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan fisik dan mental. Jika dikaji dari unsur komunikasi terapeutik Islam yang meliputi komunikator, pesan, media, komunikan, dan efek, ada unsur pesan dan efek yang menjadi temuan baru dalam penelitian ini bahwa ibadah puasa menjadi medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.; memberikan ketenangan jiwa (mental) dan membersihkan diri dari penyakit hati yang menyebabkan timbulnya penyakit medis akibat dari beban pikiran dan stres; membiasakan diri dalam mengatur pola makan yang sehat dan tidak berlebihan, sehingga menunjang kesehatan fisik; serta menjadi kontrol diri dalam menahan emosi dan menanamkan kesabaran, karena mereka merasa ada yang kurang, jika mereka melewatkannya.

Kata Kunci: Makna puasa, komunikasi terapeutik, Islam, kesehatan

PENDAHULUAN

Tulisan ini berusaha meneliti bentuk komunikasi terapeutik dalam Islam. Komunikasi terapeutik sesuai ajaran Islam sebenarnya telah dipraktikkan sejak zaman Rasulullah SAW., yang melakukan proses pengobatan secara islami. Proses komunikasi terapeutik Islam ini berjalan sesuai dengan ajaran agama Islam yang terdapat dalam Al-Qur'an dan hadis, sebagai pedoman hidup umat Islam. Salah satu bentuk komunikasi terapeutik Islam yang ditemukan penulis melalui penelitian ini adalah ibadah puasa.

Menurut Malik (2016), ajaran puasa dalam agama Buddha adalah media standar untuk mengekspresikan kedekatan, kecintaan, permohonan rahmat, dan ampunan dari Sang Buddha. Agama Buddha biasa disebut dan dicitrakan sebagai agama asketik, yaitu agama yang tidak tergiur dengan keindahan duniawi. Ajarannya mementingkan hubungan kepada Sang Buddha (horizontal). Hal tersebut dapat terlihat dari ajaran yang menerangkan cara untuk mencapai tujuan akhir, yaitu *nibbana*. Sederhananya *nibbana* merupakan puncak spiritualitas pemeluk Buddha yang sudah terlepas dari unsur-unsur duniawi yang membelenggu penganutnya. Maka dalam agama Buddha, berpuasa bukan hanya berhubungan dengan Sang Buddha saja, tetapi dengan berpuasa mempunyai nilai-nilai sosial yang sangat penting dalam kehidupan (Malik 2016).

Puasa dalam ajaran Buddha merupakan perwujudan dari pelaksanaan *sila*, yaitu suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk pikiran yang tidak baik. Malik (2016) menggambarkan bahwasannya puasa itu mengandung nilai-nilai sosial yang sangat penting dalam

kehidupan kita khususnya dalam agama Buddha. Berpuasa bukan hanya media untuk mendekatkan diri kepada Sang Buddha saja, akan tetapi implementasi nilai-nilai puasa itu kita terapkan dalam kehidupan sosial. Nilai-nilai puasa yang terkandung dalam agama Buddha sangat banyak, di antaranya: dengan berpuasa penganut Buddha mempunyai sifat solidaritas sosial yang tinggi, mempunyai rasa empati, mempunyai rasa humanisme, dan bisa mengendalikan pikiran. Karena dengan nilai empat nilai ini, maka umat Buddha yang menjalankan ritual puasa akan merasa hidup lebih tenang dan bahagia untuk mencapai *nibbana* (Malik 2016).

Penelitian lainnya, tentang komunikasi terapeutik Islam dilakukan oleh Raya (2016) yang berjudul "*Komunikasi Terapeutik Islam sebagai Penanggulangan Problematika Psikologis Siswa-Siswi Madrasah*". Menurut Raya, (2016) konteks komunikasi terapeutik Islam memainkan peranan penting. Sebisa mungkin kepada pasien diberikan pemahaman dan penjelasan secara mendalam dari hati ke hati bahwa sesungguhnya sakit dan segala problematika dalam hidup dapat diatasi dengan cara yang tepat, dan segala penyakit pasti ada obatnya. Komunikasi terapeutik Islam berusaha memberikan sugesti positif kepada pasien dengan melakukan kegiatan interaksi komunikasi yang baik bahwa dalam sakit dan problematika hidup ada hikmah yang sangat besar di baliknya. Berbagai problematika psikologis yang dihadapi oleh peserta didik, rupanya titik poin agar dapat menyelesaikan problematika psikologis yang berujung pada tingkatan stres adalah dengan komunikasi. Faktor paling penting untuk meminimalisir kemunculan stres

adalah dengan komunikasi (Sigalingging 2012).

Komunikasi terapeutik pada prinsipnya merupakan komunikasi profesional yang mengarah pada tujuan, yang ditujukan untuk membina hubungan terapeutik antara perawat dan klien, ditandai dengan tukar menukar perilaku, perasaan, pikiran, dan pengalaman dalam membina hubungan intim terapeutik dalam lingkup yang terbatas. Kehadiran komunikator terapeutik Islam yang mempunyai dedikasi tinggi untuk menyembuhkan para pasiennya dapat membawa kontribusi yang positif pula bagi dunia pendidikan. Selama ini dunia pendidikan masih banyak problematika yang belum bisa diselesaikan, dan bahkan cenderung bertambah di setiap eranya, yang justru hal ini dapat menambah beban psikologis bagi pelaku pendidikan, utamanya adalah siswa sebagai objek dari penyelenggaraan pendidikan (Raya 2016).

Berbeda halnya dengan kedua penelitian terdahulu di atas, dalam hal ini penulis mengangkat komunikasi terapeutik Islam dalam perspektif lain. Agama Islam mengajarkan ibadah puasa bukan sekadar menahan hawa nafsu, rasa haus, dan lapar saja. Tetapi ada makna lain yang akan terungkap bagi umat Muslim yang meresapinya. Bagi kalangan umat Islam yang menghayati nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa, tentu ada perspektif lain. Bahkan, dunia kedokteran pun, seperti yang ditulis oleh Liza (2009) dalam artikelnya menganjurkan puasa sebagai metode penyembuhan. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam bagi pengembangan kesehatan individu yang menjalankannya.

Adapun teori komunikasi yang digunakan untuk menganalisis fenomena penelitian ini adalah teori konstruksi sosial atas realitas untuk menganalisis metode komunikasi terapeutik Islam yang digunakan oleh para informan. Dalam hal ini, penulis bukan mengkonstruksi puasanya, tetapi dari penelitian ini ditemukan bahwa ibadah puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam yang disepakati dan dikonstruksi bersama oleh para informan, bermanfaat untuk pengembangan kesehatan, baik fisik maupun mental.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif, karena penulis ingin menggambarkan temuan lapangan yang diperoleh tentang "Makna Puasa sebagai Komunikasi Terapeutik Islam bagi Pengembangan Kesehatan". Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi.

1. Observasi

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengamatan. Pengamatan dilakukan dengan cara *participant observation*, terhadap informan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini. Observasi ini dilakukan dengan cara penulis terjun langsung mengamati para informan yang menjalankan ibadah puasa sehingga penulis pun dapat menghasilkan temuan penelitian ini, yang juga memperkuat data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan dengan para informan.

2. Wawancara

Wawancara yang dilakukan penulis adalah untuk mengetahui pandangan, kejadian, kegiatan, pendapat, perasaan dari para informan. Wawancara yang dilakukan yaitu tentang makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan individu, baik fisik maupun mental. Hal ini penting terutama untuk melengkapi data dan upaya memperoleh data yang akurat dan sumber data yang tepat.

3. Penelusuran Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini diperlukan terutama untuk memperkaya landasan-landasan teoritis dan mempertajam analisis penelitian (Bungin 2007).

Penulis menentukan informan yang menjadi objek penelitian. Penulis memilih informan sesuai dengan kriteria kebutuhan penulis, yaitu para informan yang rutin melaksanakan puasa, selain puasa wajib bulan Ramadhan, yaitu puasa sunnah, dengan intensitas di atas dua tahun lamanya. Hal ini disebabkan karena penulis tidak menemukan adanya makna khusus yang terungkap dari para informan yang melakukan puasa ramadhan saja. Oleh karena itu, penulis memilih beberapa informan sebagai berikut:

1. INY, ibu rumah tangga, 50 tahun
2. CTR, pegawai bank, 25 tahun
3. DNF, pegawai swasta, 33 tahun
4. NLS, tenaga pengajar, 38 tahun

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan teknik pengumpulan data berupa penelusuran dokumentasi, untuk mencari beberapa literatur penelitian terdahulu yang sejenis dengan penelitian penulis, khususnya tentang topik komunikasi terapeutik Islam. Berdasarkan data yang diperoleh dari Sinaulan (2012), penulis melihat adanya kesamaan tentang komunikasi terapeutik Islam yang melakukan proses penyampaian pesan, bertujuan untuk metode penyembuhan, berlandaskan ajaran agama Islam sesuai dengan Al-Qur'an dan Al-Hadits. Penulis menuliskan penelitian terdahulu dari peneliti lain untuk menegaskan komparasi antara penelitian terdahulu dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis.

Dalam penelitian yang telah dilakukan Sinaulan (2012) dikatakan tentang komunikasi terapeutik dalam perspektif Islam yang menguraikan bahwa dalam perjalanan hidupnya, manusia menjalani tiga keadaan penting: sehat, sakit, atau mati. Kehidupan itu sendiri selalu diwarnai oleh hal-hal yang saling bertentangan, yang saling berganti mengisi hidup ini tanpa pernah kosong sedikit pun. Sehat dan sakit merupakan warna kehidupan yang selalu ada dalam diri manusia selama dia masih hidup. Tetapi kebanyakan manusia memperlakukan sehat dan sakit secara tidak adil. Kebanyakan mereka menganggap sehat itu saja yang mempunyai makna. Sementara sakit hanya dianggap sebagai beban dan penderitaan, yang tidak ada maknanya sama sekali. Orang yang beranggapan demikian jelas keliru, sebab Allah SWT. selalu menciptakan sesuatu atau memberikan suatu ujian

kepada hamba-Nya pasti ada hikmah atau pelajaran di balik itu semua (Sinaulan 2012).

Makna Puasa sebagai Komunikasi Terapeutik Islam dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental

Penulis menemukan makna puasa yang mengandung aspek terapeutik, khususnya bagi pengembangan kesehatan fisik dan mental (jiwa), khususnya kesehatan jiwa yang dialami oleh para informan. Jika dikaji dari unsur komunikasi terapeutik yang meliputi komunikator, pesan, media, komunikan, dan efek, maka ada unsur pesan dan efek yang menjadi temuan baru dalam penelitian ini.

Puasa Menjadi Medium untuk Mendekatkan Diri kepada Allah SWT.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, penulis menemukan adanya makna puasa yang tidak hanya sekadar ibadah semata. Dalam komunikasi terapeutik Islam, penulis melihat adanya unsur pesan dan efek yang dirasakan para informan, yaitu puasa sebagai medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

INY, seorang ibu rumah tangga, menyampaikan tentang makna puasa yang dirasakannya. INY bercerita tentang ibadah puasa yang dijalannya, tidak hanya puasa wajib melainkan juga puasa sunah Senin-Kamis. Baginya, puasa itu berawal dari niat dan kebiasaan. Karena telah terbiasa menjalankannya, sehingga menjadi medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

“Kalo buat Ibu mah, saum ya atau puasa, bukan hanya ibadah neng... Tapi jadi semacam, apa ya namanya? Ya, pokona

mah niat dan kebiasaan neng, jadi terbiasa menjalankan, jadi ngerasa semakin dekat sama Allah, Neng. Gimana ya, kerasanya di dalam hati, Neng. Jadi tenang kitu... hehe... Perasaan dan hati tenang, tentram, dan damai... Emang bener ajaran Islam mah, kalo mau hidup tenang dan tentram, mendekatkan dirilah kepada Allah, nah ibu mah salah satu metodenya ya dengan puasa neng...”

Penuturan informan di atas memperlihatkan adanya makna puasa sebagai medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal ini pun dipertegas oleh informan lainnya dalam penelitian ini, yang menyampaikan hal serupa. Makna pertama yang mereka rasakan adalah puasa sebagai medium mendekatkan diri kepada Allah SWT. Bukan satu-satunya medium, tetapi salah satu ibadah yang mampu membuat mereka merasa dekat dengan Allah SWT.

Berikut ini pemaparan dari informan lainnya, CTR. Meskipun baru berusia 25 tahun, tetapi dia menyampaikan makna tersebut karena telah terbiasa menjalankan ibadah puasa Senin-Kamis, sejak dirinya masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Di bawah ini adalah pemaparan lengkapnya.

“Iya, kalo buat aku, puasa itu bukan ibadah biasa, karena bisa bikin aku jadi ngerasa dekat sama Allah. Emang bukan satu-satunya media atau ibadah yang bisa bikin dekat dengan Allah SWT, tapi yang aku rasain selama ini, kayak ada manfaat atau faedahnya gitu ya lewat puasa ini. Alhamdulillah, aku diajarin puasa sama keluarga, gak hanya puasa wajib, tapi juga sunnah Senin-Kamis. Karena udah terbiasa, jadinya ngerasa kayak dekat sama Allah ya. Ga tau ya kerasa aja gitu, hehe... duh susah ngejelasinnya, intinya mendekatkan diri sama Allah...”

Informan kedua penulis mempertegas adanya makna puasa yang menjadi medium

untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penulis melihat hal yang sama juga disampaikan oleh informan lainnya. DNF dan NLS yang telah terbiasa juga menjalankan ibadah puasa, menyampaikan makna puasa sebagai medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

DNF, seorang laki-laki, yang telah terbiasa menjalankan puasa sunnah ini juga mengatakan bahwa bagi dirinya, puasa tidak hanya ibadah, melainkan sudah menjadi kebutuhan rohani, karena dengan puasa, DNF merasa dekat dengan Allah SWT.

"Alhamdulillah, puasa bagi saya itu gak hanya ibadah ya, kalo untuk puasa wajib di bulan Ramadhan, lebih terasa lagi, karena momen-nya berharga banget. Ada malam Lailatul Qodar, ada Nuzulul Quran, ada tarawih, ada i'tikaf, yah itu semua hal-hal yang dirindukan saat puasa wajib. Ada apa ya namanya, faedah gitu, ya beda juga kalo puasa sunnah kan gak semua orang menjalankan ya, tapi tetap intinya, yang saya rasain adalah kedekatan dengan Allah yang Maha Pencipta..."

Ada beberapa hal yang penulis simak dari pernyataan para informan, terkait dengan makna puasa sebagai medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penulis menyimak bahwa para informan merasakan kedekatan dengan Allah karena menjalankan puasa, tidak hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi ada hal lain yang membuat informan merasakan kedekatan dengan Allah SWT., yaitu rasa kedekatan yang diungkapkan oleh para informan. Medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. inilah yang menjadi wujud dari hal lain yang dirasakan para informan.

Puasa Memberikan Ketenangan Jiwa dan Membersihkan Diri dari Penyakit Hati

Makna yang kedua tentang puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam bagi pengembangan kesehatan jiwa, yang terungkap dari para informan penelitian, adalah puasa memberikan ketenangan jiwa dan membersihkan diri dari penyakit hati. Jika penulis cermati dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sinaulan (2012), penulis melihat ada temuan lain dalam penelitian ini, yaitu puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam bagi pengembangan kesehatan jiwa.

Penulis menemukan metode komunikasi terapeutik Islam untuk pengembangan kesehatan jiwa, yaitu dengan ibadah puasa. Kondisi psikis yang diungkapkan oleh Sinaulan (2012), dalam penelitian ini bisa diatasi dengan puasa sebagai metode komunikasi terapeutik Islam untuk pengembangan kesehatan jiwa seseorang. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh para informan melalui proses wawancara yang dilakukan penulis.

Berikut ini adalah penuturan IYN tentang makna puasa yang dirasakannya:

"Hmm...selain yang tadi neng, Ibu juga ngerasain kalo dengan puasa ini jiwa jadi terlatih, ada ketenangan batin tadi kan kata Ibu, jadi sarana membersihkan hati. Kalo lagi puasa, jadi inget gitu...berusaha ngebersihin hati. Jiwa jadi lebih tenang dan badan juga kerasa jadi lebih segar dan sehat. Alhamdulillah, ibu mah ngerasain banget faedahnya puasa teh..."

NLS juga mengatakan bahwa dirinya merasakan ketenangan jiwa. Menurut pengakuannya, puasa memang seperti halnya metode penyembuhan kesehatan jiwa, hal ini dirasakannya setelah dia meresapi makna dari puasa sendiri. Berikut penuturannya di bawah ini.

"Saya sih ngerasain batin saya jadi lebih tenang, ibaratnya hp mah, kalo abis batre kan dicas ya? Saya ngecas hati dan jiwa saya dengan puasa. Saya juga baru sadar setelah sekian lama ya, dulu mah ngerasa puasa wajib tuh ya kewajiban umat Islam di bulan Ramadan gitu, tapi setelah dibarengi dengan puasa sunnah, karena udah terbiasa, memang jiwa, teh, jadi lebih tenang."

Sebagian besar informan menceritakan adanya ketenangan jiwa dengan melaksanakan puasa. Ada juga informan yang mengatakan bahwa tidak hanya jiwanya yang tenang, tetapi juga fisiknya yang menjadi lebih sehat. Setiap informan tentu memiliki pengalaman dan makna tersendiri tentang ibadah puasa ini. Tetapi dalam penelitian ini, penulis menemukan adanya makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam.

Komunikasi terapeutik yang juga diartikan sebagai proses atau teknik penyampaian pesan yang dilakukan dengan konteks untuk memberikan penyembuhan ini juga berlaku dalam penelitian ini. Komunikasi terapeutik yang terjadi dalam penelitian ini adalah metode komunikasi terapeutik Islam karena berlandaskan dengan ajaran agama Islam sesuai Al-Qur'an dan hadis.

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Hurairah RA., Rasulullah SAW. bersabda bahwa: "Allah 'Azza wa Jalla berfirman: "Setiap amal anak Adam teruntuk baginya kecuali puasa, puasa itu adalah untuk-Ku dan Aku akan memberinya pahala. Puasa itu perisai. Apabila kamu puasa janganlah kamu rusak puasamu itu dengan sanggama dan jangan menghina orang. Apabila kamu yang dihina atau dipukul orang, maka katakanlah: "Aku puasa". Demi Allah yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau

mulut orang puasa lebih harum di sisi Allah pada hari kiamat kelak daripada bau kesturi dan bagi orang puasa ada dua kegembiraan; apabila dia berbuka dia gembira dengan bukaannya dan apabila dia menemui Tuhannya (meninggal) dia gembira dengan puasanya (HR. Muslim, nomor hadis: 1117).

Penulis melihat adanya makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam, yaitu proses penyembuhan dalam perspektif Islam yang bernilai ibadah, yang juga dirasakan oleh para informan. Apabila dikaitkan dengan hadits di atas juga dikatakan bahwa puasa itu sebagai perisai diri bagi seseorang yang menjalankannya. Sebagaimana disampaikan juga oleh pernyataan informan dalam penelitian ini, ada informan yang mengatakan puasa memberikan ketenangan jiwa, di sini terdapat makna juga sebagai perisai diri, karena dengan berpuasa informan merasakan jiwa dan hatinya menjadi lebih tenang.

Liza (2009) menyampaikan bahwa dalam dunia medis puasa bisa membersihkan toksin dan zat-zat yang menumpuk dalam saluran pencernaan, ginjal, dan organ yang lain akibat bahan pengawet, zat pewarna, pemanis buatan, zat karsinogenik yang menyebabkan kanker, asap rokok, dan lain-lainnya yang menumpuk bertahun-tahun. Walaupun tubuh kita sendiri mempunyai kemampuan mekanisme untuk mengobati sendiri, tapi kapasitas tubuh juga ada batasnya. Dengan puasa ini kerja tubuh melindungi organ-organnya bisa lebih sempurna (Liza 2009).

Puasa Membiasakan Diri dalam Mengatur Pola Makan yang Sehat dan Tidak Berlebihan, Sehingga Menunjang Kesehatan Fisik

Liza (2009) juga menyampaikan bahwa puasa dapat meningkatkan kekebalan tubuh atau *imun system* terhadap berbagai penyakit. Puasa sudah diakui menjadi penyembuh terhebat dalam menanggulangi penyakit, bahkan di Amerika ada pusat puasa yang diberi nama "*Fasting Center International, Inc*", yang berdiri sudah sejak 35 tahun yang lalu, dengan pasien dari 220 negara. Lembaga ini merekomendasikan:

1. Program penurunan berat badan;
2. Mengeluarkan toksin tubuh;
3. Puasa dapat memperbaiki energi, kesehatan mental, kesehatan fisik, dan yang terpenting adalah meningkatkan kualitas hidup (Liza 2009).

Penulis melihat adanya kesesuaian dengan yang disampaikan oleh Liza (2009) bahwa secara medis puasa bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh individu yang menjalankannya. Begitu pun disampaikan oleh CTR, yang memberikan penuturan kepada penulis seperti di bawah ini:

"Makna yang terpenting buat saya, karena saya ngerasain banget ini adalah puasa itu membiasakan diri mengatur pola makan yang sehat dan menjaga agar tidak berlebihan. Ini nih yang bikin saya ngerasa badan sehat, jiwa sehat, fisik sehat. Jadi karena udah ngerasain faedahnya, saya juga jadi terbiasa menjalani puasa, dilengkapi dengan puasa sunnah-nya. Ya, ibaratnya gini, kalo kita udah ngerasain ada manfaat positifnya dari pekerjaan itu, ya bakal dilakuin terus kan... Gitu juga yang saya rasain selama ini."

Apa yang disampaikan oleh informan juga telah terbukti secara medis. Liza (2009) menyampaikan bahwa puasa merupakan

salah satu jenis pengobatan. Oleh karena itu, penulis pun mengklasifikan adanya makna puasa yang berbeda-beda, yang dirasakan para informan, juga terbukti dalam dunia kesehatan, sehingga sesuai dengan hasil penelitian penulis bahwa puasa merupakan komunikasi terapeutik Islam bagi pengembangan kesehatan fisik dan mental. Ini berarti bahwa dalam bagian ini, penulis menemukan hasil penelitian bahwa makna puasa lainnya sebagai komunikasi terapeutik Islam adalah berdampak pada pengembangan kesehatan, khususnya kesehatan fisik.

Puasa Meningkatkan Self Control dalam Mengendalikan Emosi dan Menanamkan Kesabaran

Makna selanjutnya yang dihasilkan melalui penelitian ini adalah puasa membuat *self control* menjadi kuat dalam mengendalikan emosi dan menanamkan kesabaran bagi individu yang menjalankannya. Beberapa informan menyatakan memiliki makna yang sama dalam poin ini. Mereka merasakan bahwa dengan berpuasa mereka belajar untuk mengontrol diri, mengelola emosi, dan menumbuhkan kesabaran. Di sinilah jawaban yang mengungkapkan puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan jiwa. INY menyampaikan pendapatnya yang lain tentang puasa:

"Makna lain tentang puasa buat Ibu, yang paling penting buat Ibu mah, jadi kayak ada rem gitu neng, apa ya namanya, kayak dikontrol aja, gak tau gimana prosesnya, tapi jadi suka... Nah mengendalikan diri namanya, hehe.. Iya, jadi belajar mengendalikan diri, mengontrol emosi juga, jadi gak mudah marah. Ya Ibu sadar Ibu bisa gini, teh, karena faedah puasa, Neng. Karena

kalo Ibu ketinggalan misalnya, ga puasa sunnah ya, aduh kayak ada hilang neng, jadi ngerasa bersalah, kayak ada yang kurang dalam diri..."

Berdasarkan penuturan INY di atas, penulis melihat adanya komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan jiwa, yaitu merasakan puasa sebagai *self control* dalam mengontrol emosi dan menanamkan kesabaran. Begitupun halnya disampaikan juga oleh beberapa informan yang lain. Oleh karena itu, penulis mencermati adanya makna puasa yang lain daripada biasa, khususnya para informan yang merasakan puasa sudah menjadi *self control* yang menimbulkan ketenangan hati dan jiwa. Di sinilah proses komunikasi terapeutik Islam terlihat bahwasanya ada aspek terapeutik dalam perspektif Islam yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis melalui ibadah puasa. Adanya aspek terapeutik yang berdampak positif dalam pengembangan kesehatan jiwa bagi individu yang menjalankannya.

Hal ini terbukti pula melalui artikel penelitian yang ditulis oleh Mayasari (2013), yang berbicara tentang Islam dan psikoterapi. Agama merupakan kumpulan neurosis yang disebabkan oleh kondisi serupa dengan kondisi yang menimbulkan neurosis pada anak-anak. Teori Freud ini dibantah oleh Carl Jung, Allport, dan para psikolog kontemporer karena mereka tidak menemukan patologi-patologi yang terjadi pada pemeluk agama yang shaleh. Pemeluk agama yang shaleh justru mampu mengintegrasikan jiwanya dan tidak pernah mengalami hambatan-hambatan hidup secara serius (Mayasari 2013)

Mayasari (2013) mengungkapkan bahwa psikologi positif adalah sebuah

gerakan baru dalam disiplin ilmu psikologi yang menekankan pada eksplorasi potensi-potensi positif dalam diri manusia. Psikologi positif lebih memusatkan perhatian pada kelebihan dan kekuatan yang dimiliki oleh manusia. Psikologi tidak ingin lagi dipandang hanya dari segi patologis semata, tetapi juga lebih ke arah positif. Psikologi positif berusaha mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri manusia untuk mencapai kesehatan jiwa dan kebahagiaan. Kesejahteraan (*well-being*) dalam konteks psikologi positif pada saat ini sangat berperan penting dalam perkembangan ilmu psikologi.

Mayasari (2013) menyampaikan bahwa emosi positif dalam diri manusia akan membuat manusia menjadi makhluk yang kuat dan lebih sehat secara mental dibandingkan dengan orang yang memiliki emosi negatif. Itulah sebabnya, kesejahteraan manusia, di mana manusia itu mampu menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif dan mendapatkan kepuasan hidup dari hasil proses evaluasi diri, sangat berperan dalam perkembangan psikologis individu dan individu itu sendiri akan lebih sehat secara psikologis. Dalam hal ini, puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam yang dilakukan oleh para informan untuk pengembangan kesehatan, baik fisik maupun mental. Khususnya dalam bagian ini, penulis melihat adanya makna puasa sebagai *self control* dalam menahan emosi dan menanamkan kesabaran.

Mayasari (2013) juga menambahkan bahwa agama mengkaji manusia secara keseluruhan, sebagai totalitas dengan seutuhnya dan dengan cara yang sedalam-dalamnya. Manusia dengan segala aspek dan fungsi kejiwaan dikaji dalam agama.

Ada beberapa alasan mengapa agama melibatkan manusia seutuhnya:

1. Kehidupan atau pengalaman dunia-dalam seseorang tentang ketuhanan berhubungan erat dengan fungsi afektif (motivasi dan emosi).
2. Keimanan berhubungan erat dengan fungsi kognitif.
3. Peribadatan berhubungan erat dengan sikap dan fungsi motorik sebagai pelaksanaan dan realisasi kehidupan dunia seseorang.

Hal yang diungkapkan oleh Mayasari (2013) di atas sesuai dengan temuan penelitian ini tentang makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan, khususnya kesehatan jiwa. Sebagaimana yang diungkapkan Mayasari (2013) bahwa fungsi kejiwaan manusia tidak dapat dipisahkan secara tegas, maka aspek agama juga merupakan satu kesatuan yang melekat pada manusia sebagai totalitas yang utuh. Telah beberapa abad lamanya, para Nabi atau para penyebar agama melakukan peranan terapeutik, terutama dalam menyembuhkan penyakit-penyakit rohani umatnya. Inilah yang menguatkan hasil penelitian ini bahwa apa yang dimaknai oleh para informan tentang puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam, khususnya dalam pengembangan kesehatan mental (jiwa) terbukti dengan konsep terapeutik dalam pendekatan agama, seperti yang disampaikan oleh Mayasari (2013).

Analisis Teori Konstruksi Sosial atas Realitas

Artikel yang telah ditulis Ngangi (2011) menggambarkan bahwa konstruksi sosial

memiliki arti yang luas dalam ilmu sosial. Hal ini biasanya dihubungkan dengan pengaruh sosial dalam pengalaman hidup individu. Asumsi dasarnya pada "realitas adalah konstruksi sosial" dari Berger dan Luckmann. Selanjutnya dikatakan bahwa konstruksi sosial memiliki beberapa kekuatan. *Pertama*, peran sentral bahasa memberikan mekanisme kongkrit, di mana budaya mempengaruhi pikiran dan tingkah laku individu. *Kedua*, konstruksi sosial dapat mewakili kompleksitas dalam satu budaya tunggal, hal ini tidak mengasumsikan keseragaman. *Ketiga*, hal ini bersifat konsisten dengan masyarakat dan waktu.

Selanjutnya, Soetandyo Wignjosoebroto (2001) dalam artikel yang ditulis Ngangi (2011) menyatakan bahwa "realitas" dalam artinya sebagai 'sesuatu yang menampak' sebenarnya adalah 'fakta', namun dalam maknanya yang tidak hanya sebagai sesuatu (*being*) yang disadari, diketahui, atau bahkan yang dipahami dan diyakini (*realized*) boleh dan ada di dalam alam pemikiran manusia. Maka yang namanya 'realitas' itu tak mesti berhenti pada konsep realitas sebagai realitas individual, melainkan realitas yang menjadi bagian dari kesadaran, pengetahuan, dan/atau keyakinan suatu kelompok sosio-kultural. Hal yang tersebut akhir inilah yang dalam kepustakaan ilmu-ilmu sosial disebut 'realitas sosial', sekalipun yang dimaksud dan ditunjuk sebagai 'kelompok sosio-kultural' di sini hanya kelompok kecil saja, malah mungkin hanya terdiri dari dua individu yang tengah berintegrasi saja.

Penerapan teori Berger ternyata tidak terbatas bagi analisis masyarakat secara makro serta pranata sosial yang besar, tetapi juga terhadap analisis kelompok kecil. Misalnya: perkawinan antara suami dan istri,

perilaku beragama, dan individu. Agama sebagai pranata sosial, tunduk pada proses yang juga dialami oleh pranata lainnya. Dengan kata lain, agama diciptakan oleh manusia, agama mengembangkan realitas objektif (Ngangi, 2011).

Jika dikaitkan dengan penelitian ini, penulis melihat, dalam hal ini adalah agama Islam sebagai pranata sosial, yang mengembangkan realitas objektif. Artinya, tentu tidak semua orang memiliki makna yang sama tentang puasa ini. Tetapi bagi beberapa informan, agama mengembangkan realitas objektif tentang ajakan dan seruan puasa, khususnya puasa wajib bulan Ramadhan, realitas objektif tentang faedah puasa juga dimaknai lain oleh para informan.

Bagi Berger, kenyataan sosial sehari-hari merupakan konstruksi sosial buatan masyarakat. Dalam perjalanan sejarahnya, dari masa silam ke masa kini, ditata dan diterima, untuk melegitimasi konstruksi sosial yang sudah ada dan memberikan makna pada pelbagai bidang pengalaman individu sehari-hari. Ini menjelaskan bahwa dunia manusia sebenarnya ditandai oleh keterbukaan, dan perilakunya hanya sedikit saja yang ditentukan oleh naluri. Ia dengan sadar membentuk perilakunya, memaksakan suatu tertib pada pengalamannya. Hal ini berlangsung secara terus menerus, dengan kesadaran intensionalnya selalu terarah dan dipengaruhi oleh objek yang berada di luarnya, hingga relasinya dengan masyarakatnya dan segala pranatanya, bersinggungan secara dialektis (Ngangi, 2011). Teori konstruksi sosial berbicara tentang adanya proses sosial melalui tindakan dan interaksinya, di mana individu menciptakan secara terus menerus suatu

realitas yang dimiliki dan dialami bersama secara subjektif (Bungin 2008, 13).

Dalam bagian ini, penulis ingin menganalisis hasil penelitian dengan menggunakan asumsi teori konstruksi sosial atas realitas. Berger dan Luckmann (1990, 130) menguraikan sosialisasi primer sebagai sosialisasi awal yang dialami individu pada saat kecil, saat dikenalkan pada dunia sosial objektif. Misalnya saja, penulis melihat bahwa dalam penelitian ini, para informan memiliki pemahaman tentang adanya proses terapeutik Islam yang dirasakan dengan menjalankan ibadah puasa. Sosialisasi awal yang dialami para informan ketika dikenalkan pada dunia sosial objektif mengenai puasa, maka yang dirasakan para informan, setelah menjalankan puasa adalah aspek terapeutik Islam. Di sinilah yang dimaksud dengan konstruksi sosial atas realitas, bukan pada aspek puasanya melainkan pada adanya proses komunikasi terapeutik Islam yang terdapat dalam ibadah puasa. Adapun asumsi-asumsinya tersebut adalah:

1. Realitas merupakan hasil ciptaan manusia kreatif melalui kekuatan konstruksi sosial terhadap dunia sosial di sekelilingnya.

Dalam penelitian ini, realitas yang terbentuk melalui kekuatan konstruksi sosial dari para informan adalah makna puasa yang dirasakan lain, yaitu mengandung aspek terapeutik Islam, ada proses komunikasi terapeutik Islam khususnya dalam pengembangan kesehatan jiwa. Hal ini lahir dari hasil wawancara dengan para informan yang merasakan puasa mampu memberikan ketenangan jiwa dan hati dalam hidupnya. Realitas yang muncul

di sini menitikberatkan pada proses komunikasi terapeutik Islam yang dirasakan oleh para informan, yaitu tentang proses komunikasi yang terjadi melalui ibadah puasa yang dirasakan berdampak pada pengembangan kesehatan fisik dan mental (jiwa) bagi individu yang menjalankannya.

2. Hubungan antara pemikiran manusia dan konteks sosial tempat pemikiran itu timbul, bersifat berkembang dan dilembagakan.

Hubungan antara pemikiran para informan dan konteks sosial disini terdapat pada ketika para informan menyampaikan kepada penulis tentang makna lain dari puasa bagi dirinya, yang ternyata menghasilkan konteks sosial sebagai komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan jiwa. Konteks sosial ini berkembang, karena penulis juga melihat adanya kesesuaian dengan artikel yang ditulis oleh Liza (2009) tentang puasa dalam Islam.

3. Kehidupan masyarakat itu dikonstruksi secara terus menerus.

Hal ini jelas terlihat dalam setiap aspek penelitian ini. Peristiwa komunikasi itu sangat luas, mencakup berbagai macam konteks komunikasi, mulai dari komunikasi intrapersonal, komunikasi antarpersonal, komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, dan komunikasi massa. Begitupun halnya dengan proses komunikasi terapeutik Islam, sebagai teknik komunikasi yang bertujuan untuk mencapai kesembuhan bagi individu yang menjalankannya. Misalnya, dalam penelitian ini adalah ibadah puasa yang dilakukan oleh para informan, yang dimaknai sebagai komunikasi

terapeutik Islam yang berdampak pada pengembangan kesehatan fisik dan mental.

Kehidupan masyarakat itu dikonstruksi secara terus menerus, ketika para informan diwawancarai oleh penulis, beberapa informan menyampaikan hal yang sama, tentang adanya ketenangan jiwa dan hati yang dirasakannya. Pengembangan kesehatan jiwa terlihat jelas dalam hal ini, penulis menganalisis bahwa para informan pun, sebagai bagian dari masyarakat, melakukan konstruksi secara terus menerus.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan makna puasa sebagai komunikasi terapeutik Islam dalam pengembangan kesehatan jiwa. Jika dikaji dari unsur komunikasi terapeutik Islam yang meliputi: komunikator, pesan, media, komunikan, dan efek, ada unsur pesan dan efek yang menjadi temuan baru dalam penelitian ini, yaitu: (1) Puasa menjadi medium untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.; (2) Puasa memberikan ketenangan jiwa dan membersihkan diri dari penyakit hati yang menyebabkan timbulnya penyakit medis akibat dari beban pikiran dan stres; (3) Puasa membiasakan diri dalam mengatur pola makan yang sehat dan tidak berlebihan yang menunjang kesehatan fisik; (4) Puasa menjadi pemenuhan kebutuhan psikis, self control dalam mengelola emosi dan menanamkan kesabaran bagi umat Islam yang telah terbiasa menjalankannya, karena merasa ada sesuatu yang hilang, jika melewatkannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan, inspirasi, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan oleh Prof. Deddy Mulyana, M.A., Ph.D; Guru Besar dan Ketua Pusat Studi Komunikasi Kesehatan di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran; Dr. Dadang Rahmat Hidayat,

S,H., S.Sos., M.Si, Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran; Dr. Purwanti Hadisiwi, M.Ext.Ed, Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran; dan semua pihak yang telah bersedia menjadi informan dan berdiskusi dengan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Berger P.L dan Luckmann T. 1990. *Tafsir Sosial Atas Kenyataan. Risalah Tentang Sosiologi Pengetahuan*. Penerjemah, Hasan Basari. LP3ES. Jakarta.
- Bungin, Burhan. 2007. *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- . 2008. *Konstruksi Sosial Media Massa: Kekuatan Pengaruh Media Massa, Iklan, Televisi, dan Keputusan Konsumen Serta Kritik Terhadap Peter L. Berger & Thomas Luckmann*. Jakarta: Kencana.
- . 2007. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Damaiyanti, Mukhrimah. 2010. *Komunikasi Terapeutik dalam Praktik Keperawatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Departemen Agama RI. 1999. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Depag RI.
- Hadist Riwayat Imam Muslim. *Şahih Muslim*, nomor hadis: 1117.
- Mulyana, Deddy. 2008. *Metodologi Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Soetandyo Wignjosoebroto. 2001. "Fenomena cq. Realitas Sosial sebagai Obyek Kajian Ilmu (Sains) Sosial". Dalam, Burhan Bungin (ed). *Metode Penelitian Kualitatif. Aktualisasi Metodologi ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Divisi Buku Perguruan Tinggi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Jurnal dan Tulisan Ilmiah

- Mayasari, R. 2013. "Islam dan Psikoterai". Dalam, *Jurnal Al-Munzir*, 6(2).
- Ngangi, C. R. 2011. "Konstruksi Sosial dalam Realitas Sosial". Dalam, *AGRI-Sosioekonomi*, 7(2), 1-4.
- Sinaulan, J. H. 2012. "Komunikasi Terapeutik dalam Perspektif Islam". Dalam, *Jurnal Komunikasi Islam*, 2(2).
- Raya, M. K. F. 2016. "Komunikasi Terapeutik Islam sebagai Penanggulangan Problematika Psikologis Siswa-Siswi Madrasah at-Tahzib". Dalam, *Jurnal Studi Islam dan Muamalah*, 2(1), 43-64.

Sigalingging, Ganda. 2011. "Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Intensif Rumah Sakit Columbia Asia Medan. Dalam, *Jurnal Berkala Universitas Darma Agung Medan*, 2011, No.1. Vo.1.

Malik, A. 2016. "Nilai-Nilai Sosial Puasa dalam Agama buddha". Dalam, *Bachelor's Thesis*. Jakarta: UIN Jakarta.

Mustakim, M. 1998. "Hikmah Puasa dalam Pembentukan Insan Kamil: Tinjauan Al-Qur'an". Dalam, *Doctoral Dissertation*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.

Website

Liza. (2009). Puasa dalam Kajian Islam sebagai bagian dari Pengobatan. PUSKESMAS BEBER Dinkes Kabupaten Cirebon, <https://www.facebook.com/notes/puasa-sunnah-senin-kamis/puasa-dalam-kajian-islam-dan-kesehatan-puasa-sebagai-bagian-dari-pengobatan/174264262875/>, diakses tanggal 20 September 2017.