

HUBUNGAN PUASA DAN TINGKAT REGULASI KEMARAHAN

Very Julianto

UIN Sunan Kalijaga, Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta

Pipih Muhopilah

UIN Sunan Gunung Djati, Jl. AH Nasution No 105 Bandung

e-mail: pipihmuhopilah7@gmail.com

Abstract

The research aimed to understand the relation between fasting and the anger regulation. Subject's researchs were 100 students of UIN Sunan Gunung Djati Bandung taken by random sampling. Subjects consist of 43 man and 57 woman. This research used quantitative method. Data was collected by questionnaire, and method of analysis was Pearson's correlation test. The result has shown there is relation between fasting and the anger regulation with scale of correlation was 54%. Subject that often fasting, carbohydrate input was lower so that the subject had high level of anger regulation.

Keywords: *fasting, carbohydrate, anger regulation*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan puasa dengan tingkat regulasi kemarahan. Subjek penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang diambil secara acak, terdiri dari 43 orang laki-laki dan 57 perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan metode analisis menggunakan uji pearson C. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara puasa dengan tingkat regulasi kemarahan dengan skala hubungan sebesar 54%. Subjek yang sering berpuasa pasokan karbohidrat yang masuk lebih rendah sehingga mempunyai tingkat regulasi kemarahan yang tinggi.

Kata Kunci: puasa, karbohidrat, tingkat regulasi kemarahan.

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak peristiwa kekerasan yang dilatar belakangi oleh tidak terkendalinya kemarahan manusia. Rabu, 2 Maret 2014 ada tujuh rumah warga Desa Sempolo, Kecamatan Palimanan, Kabupaten Cirebon, yang mengalami lemparan batu dari warga Desa Balerente yang bersebelahan dengan desa tersebut (Pikiran Rakyat, 2014). Sabtu, 10 Mei 2014 seorang siswa SMP dibunuh oleh temannya, hingga meninggal dunia (Tribun Jabar, 2014). Komnas Perempuan dan Anak RI mencatat jumlah kekerasan terhadap perempuan mencapai 279.760 (Tribun Jabar, 2014).

Fakta diatas sangat bertentangan dengan cita-cita bangsa Indonesia, yang tertera pada sila kedua Pancasila yaitu

mengenai kemanusiaan yang adil dan beradab. Hal ini juga jauh dari konsep masyarakat yang ideal baik dari segi negara maupun dari segi agama, terlebih dengan mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam (Sulaiman, 2013). Islam mengajarkan kedamaian dan *Rahmatan Lil Alamin*, hal ini tertera sebagaimana ayat berikut:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Artinya:

“Kami tidak mengutus engkau, Wahai Muhammad, melainkan sebagai rahmat bagi seluruh manusia” (QS. Al-Anbiya: 107).

Islam tidak menganjurkan perilaku marah. Sebuah riwayat dijelaskan bahwa Abu Barkah menulis surat untuk puteranya

Abdullah, seorang hakim di Sajatsan. Isi surat tersebut sebagai berikut:

أَنْ لَّا تَحْكُمَ بَيْنَ اثْنَيْنِ وَأَنْتَ غَضَبَانِ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ
لَ اللهُ يَقُولُ لَّا يَحْكُمُ أَحَدُكُمْ بَيْنَ اثْنَيْنِ وَهُوَ غَضَبَانِ

Artinya:

“Janganlah kamu menentukan hukum kepada dua pihak yang berselisih dalam keadaan marah karena aku mendengar Rasulullah SAW berkata, janganlah seseorang diantara kalian menentukan suatu hukum pada kedua pihak yang sedang berselisih dalam keadaan marah”.

Dalam Islam sendiri seorang muslim sangat dianjurkan untuk mampu mengendalikan atau meregulasi kemarahannya. Kata regulasi dalam bahasa Inggris disebut *regulation*, yang artinya peraturan (Echols & Shadiy, 2007). Bahasa Indonesia mengartikan regulasi memiliki makna kemampuan menyesuaikan hidup (Nurhayati, 2005). Marah adalah suatu reaksi emosional yang terlatih atau terbiasakan dalam kehidupan sehari-hari (Purwanto & Mulyono, 2009). Jadi regulasi kemarahan yaitu sebuah kemampuan untuk mengatur emosi marah. Ragam emosi yang kasar itu dapat disingkirkan atau sekurang-kurangnya dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan berbagai akibat atau bahaya yang fatal, yang akan disesali sepanjang hidup (Purwanto & Mulyono, 2009).

Lewis & Haviland (2000) menyatakan bahwa fungsi adaptif marah bagi manusia dan lingkungannya. Ketika marah muncul ini merupakan salah satu cerminan kondisi psikologis dan fisiologis internal. Apabila seseorang sering marah-maraha maka mungkin saja ada sekresi berlebih dari salah satu hormon di dalam tubuhnya atau ada salah satu fungsi psikologis yang terganggu. Marah juga sangat membantu dalam sistem pertahanan diri. Marah seringkali menunjukkan posisi dan dominasi sosial individu serta kondisi hubungan antara manusia dengan lingkungannya, terutama lingkungan sosial. Hubungan tersebut mempengaruhi respon individu terhadap sebuah situasi.

Walaupun marah memiliki fungsi-fungsi adaptif seperti tertera di atas, namun ada aturan-aturan yang membatasi ekspresi amarah. Aturan-aturan itu biasa disebut *display rules*. *Display rules* berfungsi untuk mengatur pada situasi apa, kepada siapa, dan bagaimana mengekspresikan amarah. Aturan tersebut bersifat tidak tertulis. Ia berkembang sebagai norma dari kebudayaan di sekitar individu. Sejak masa bayi proses sosialisasi *display rules* dan bentuk-bentuk emosi lainnya sudah dapat diobservasi (Lewis & Haviland, 2000). Ketidakmampuan memahami *display rules* berhubungan dengan pola interaksi dan hubungan individu dengan lingkungannya pada masa perkembangan selanjutnya (Eisenberg, 1994; Lewis & Haviland, 2000). Kesulitan dalam mengendalikan amarah pada masa perkembangan dapat diasosiasikan dengan psikopatologi (Cassey & Schlosser, 1994; Lewis & Haviland, 2000) atau penyakit lainnya (Barefoot et al., 1989; Lewis & Haviland, 2000).

Penelitian Stenberg dan Campos (1990) serta Izard et al (1987) dalam Lewis & Haviland (2000) menunjukkan bahwa ekspresi marah pertama kali tampak pada bayi usia 4 bulan. Kemarahan yang ditujukan pada figur sosial baru tampak pada bayi berusia 7 bulan (Stenberg & Campos, 1990; dalam Lewis & Haviland, 2000). Ekspresi marah mulai berkembang sejak usia 1 bulan dan mulai tampak ketika usia 3 bulan. Ekspresi marah lama semakin berkembang dan semakin kompleks. Ekspresi marah pada bayi terkait dengan upaya-upaya untuk menguasai lingkungan fisik di sekitarnya dan amarah tersebut akan merujuk pada suatu strategi pemecahan masalah. Menurut Jenkins dkk., (1995), ekspose terhadap situasi emosional tertentu akan mempengaruhi ekspektasi anak terhadap interaksi di masa yang akan datang (dalam Lewis & Haviland, 2000).

Menurut Hude (2006) ekspresi marah terbagi menjadi empat macam. Ekspresi marah yang pertama adalah ekspresi marah yang tampak pada raut muka. Hal

ini sebagaimana dalam Qur'an surat An-Nahl ayat 58-59 dan surat Az-Zukhruf ayat 17 tentang adanya emosi marah dapat mengakibatkan perubahan pada raut muka. Perubahan raut muka dengan ungkapan *muswaddan* (hitam pekat) merupakan gambaran ekspresi emosi marah yang dialami orang saat itu. Ekspresi marah yang kedua adalah ekspresi marah dengan kata-kata. Hal ini menurut Al-Qur'an Surat Thaha ayat 86 menyiratkan emosi marah yang meletup-letup dalam bentuk kata-kata. Surat Al-Qalam ayat 48 dan surat Al-Anbiya ayat 87-88 menggambarkan adanya pelepasan diri (*Escape*) sementara dari kondisi masyarakat yang rusak. Ekspresi marah yang ketiga adalah ekspresi marah dengan tindakan. Hal ini tertulis pada Surat Ali-Imran ayat 119 dan surat Al-Araf ayat 150. Dalam ayat tersebut menunjukkan pelampiasan emosi marah secara langsung dan pelampiasan ekspresi marah yang ditunda untuk sementara waktu sampai keadaan dirasa aman. Ekspresi marah dengan diam adalah bentuk ekspresi marah yang keempat. Pada Surat Yusuf ayat 77 dan 84-85 menunjukkan ekspresi marah dengan diam. Pada ayat 84 Nabi Yaqub tidak kuasa menumpahkan kemarahan pada anak-anaknya sendiri, dan semua persoalan diserahkan kepada Allah. Pada ayat 77 nabi Yusuf tidak menunjukkan kemarahannya sebagai skenario untuk bertemu dan mengumpulkan kembali keutuhan keluarganya tidak kandas ditengah jalan.

Marah merupakan salah satu emosi primer yang dimiliki manusia. Menurut teori *James-Large*, manusia menerima stimuli sensorik yang menginduksi emosi yang diterima dan di interpretasikan oleh korteks. Interpretasi oleh korteks akan memicu perubahan pada organ-organ visceral melalui sistem saraf otonom dan pada otot-otot skeletal melalui sistem saraf somatik yang akhirnya memicu pengalaman emosi di otak (Pinel, 2009).

Pengalaman-pengalaman emosi ini akan memacu aktivitas dan perilaku otonom seperti detak jantung yang kuat.

Menurut teori *Cannon-Bard* stimuli emosional memiliki dua efek eksitatorik independen yakni membangkitkan perasaan emosi di otak dan ekspresi emosi di sistem saraf otonom dan somatic. Pengalaman emosional dan ekspresi emosional sebagai sebuah proses-proses yang paralel dan tidak memiliki hubungan kausal langsung. Namun perkembangan biopsikologi modern menunjukkan bahwa persepsi, rasa takut, dan reaksi fisiologis mempunyai hubungan yang saling berhubungan satu sama lain (Pinel, 2009). Menurut model kubus emosi tiga dimensi Lovheim (dalam Pinel, 2009) menyebutkan bahwa kemarahan dihasilkan oleh kombinasi serotonin rendah, dopamine tinggi, dan noradrenalin yang tinggi. Marah merupakan gambaran perasaan terhadap suatu objek, seperti peristiwa, perilaku orang, hubungan sosial, dan keadaan lingkungan (Saam & Wahyuni, 2012).

Saat stimulus yang menimbulkan ketegangan diterima oleh organ sensorik, amigdala dan prefrontal cortex mengirimkan sinyal bahaya ke divisi simpatetik dari saraf otonom yang selanjutnya memberi perintah kepada kelenjar adrenalin untuk mengeluarkan hormon epinephrin dan nonepinephrin yang menimbulkan berbagai kondisi emosional (Wade & Tavis, 2007). Hal ini menimbulkan adanya pesan kimiawi dalam tubuh berupa stimulasi yang kuat sehingga tubuh lebih siaga. Kesiagaan ini terlihat pada melebarnya pupil mata, detak jantung bertambah, kecepatan bernafas bertambah, tekanan darah bertambah, serta bertambahnya energi. Pada saat siaga ini, aktivitas pencernaan melambat karena aliran darah dari perut dan usus dialihkan ke otot dan kulit sehingga mengakibatkan wajah seseorang yang tengah marah kelihatan merah.

Pada saat marah berbagai makanan yang kita makan terutama karbohidrat mengeluarkan energi. Karbohidrat menyediakan glukosa yang kemudian diubah menjadi energi. Energi ini disalurkan ke otak serta sistem saraf. Glukosa ini disimpan dalam bentuk glikogen di dalam hati

dan baru dikeluarkan jika tubuh membutuhkannya dengan cara mengubah kembali glikogen menjadi glukosa dan menyalurkannya ke anggota tubuh yang membutuhkan. Tubuh hanya dapat menyimpan glikogen dalam jumlah terbatas, yakni untuk keperluan energi beberapa jam. Tubuh mempertahankan konsentrasi gula darah agar dapat berfungsi optimal. Pada saat puasa gula darah dikatakan normal apabila berkisar 70-120 mg/100 ml. Apabila gula darah berlebih (di atas 170 mg/100 ml) maka tubuh akan mengeluarkan hormon insulin yang diproduksi oleh sel-sel beta pulau Langerhans. Hormon insulin akan keluar pada saat menerima rangsangan dari hormon glukagon dan hormon-hormon saluran cerna (Almatsier, 2004).

Pada saat puasa karbohidrat yang masuk akan menjadi terbatas. Asupan karbohidrat yang terbatas membuat tubuh mengeluarkan hormon glukokortikoid atau hormon steroid untuk menghubungkan gula darah (glukosa) dengan merangsang glukoneogenesis. Hormon ini yang diproduksi hormon adrenal. Hormon ini menghubungkan penggunaan glukosa dan meningkatkan laju perubahan protein menjadi glukosa. Cara kerja hormon ini berbeda dan cenderung berkebalikan dengan cara kerja insulin. Bila gula darah turun secara mencolok maka produksi hormon tiroksin akan meningkat. Hal ini menyebabkan glikogenesis dan glukoneogenesis dalam hati juga meningkat sehingga menaikkan gula darah. Tiroksin juga meningkatkan laju absorpsi heksosa dari usus halus. (Almatsier, 2004).

Kita tidak dapat mengendalikan berbagai kondisi emosional yang timbul akibat hormon dari dalam tubuh kita. Kita hanya bisa mengendalikan perilaku kita (Wade & Tavis, 2007). Hal ini membuat kita harus senantiasa melakukan berbagai latihan agar bisa mengendalikan kemarahan tersebut. Rosita (2009) menyatakan bahwa latihan yang dapat kita lakukan salah satunya yaitu dengan berpuasa. Pada hakikatnya puasa adalah pengendalian diri

(*self control*), dan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan menguasai diri terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya adalah orang yang sehat jiwanya.

Fathanah & Anna (2011) menyatakan bahwa puasa sunat sangatlah baik dan dapat merubah sifat hidup. Puasa membentuk akhlak yang baik seperti rendah diri, tidak sombong, tidak riya', saling membantu, menghormati antar sesama, terjaga jiwanya, emosi lebih terkendali, pikiran lebih tenang, tubuhnya menjadi lebih sehat dan memiliki sifat kedermawanannya sangat tinggi. Rutin berpuasa juga dapat mengendalikan diri.

Hidayah (2014) menyatakan adanya perbedaan tekanan darah antara santri yang terbiasa berpuasa Senin Kamis dengan santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis. Dari 54 santri yang berpuasa Senin Kamis didapat hasil 39 santri (72,2%) memiliki tekanan darah normal dan 15 santri (27,8%) memiliki tekanan darah tidak normal. Sementara dari 56 santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis hanya 17 santri (30,4%) memiliki tekanan darah normal dan sebagian besar lainnya 39 santri (69,6%) memiliki tekanan darah tidak normal.

Puasa (*shaum*) berarti menahan diri (*abstaining*). Dalam Islam *shaum* berarti menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hubungan seksual sejak waktu subuh hingga magrib. Hal ini disebut dengan puasa lahiriyah. Puasa lahiriyah seperti itu harus dibarengi dengan puasa bathiniyah, yaitu menahan diri dari segala macam hawa nafsu, pikiran yang negatif, serta perbuatan dan perkataan yang tidak baik (Subandi, 2009). Puasa, baik itu puasa sunnah maupun puasa wajib dalam Islam merupakan bentuk latihan spiritual (*rhiyadah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Puasa adalah ritual ibadah yang menuntut pelakunya untuk mengendalikan diri termasuk amarah. Sebagai negara yang memiliki umat muslim terbesar di dunia harusnya menjadikan negara Indonesia

menjadi negara yang tenang dan damai. Namun fakta yang ada begitu banyaknya kekerasan, kerusuhan, konflik serta pertikaian yang terjadi menimbulkan pertanyaan mengapa hal ini bisa terjadi. Apakah ada hubungannya antara puasa dan regulasi kemarahan? Maka dari itu diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui hubungan puasa terhadap tingkat regulasi kemarahan. Penelitian ini bermanfaat untuk menjadikan puasa untuk mendekatkan diri kepada Allah sekaligus sebagai latihan untuk mengelola kemarahan kita serta menahan diri dari berbagai *syahwat* (Anwar, 2010). Tidak hanya puasa wajib yang dilaksanakan pada bulan ramadhan namun juga puasa sunah di luar bulan ramadhan. Perintah untuk berpuasa tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 184 yaitu sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Q.S. Al-Baqarah: 183)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan untuk meneliti hubungan dari variabel independen (puasa) pada variabel dependen (regulasi kemarahan). Subjek pada penelitian ini berjumlah 100 orang yang terdiri dari 43 laki-laki dan 57 perempuan. Menurut Hurlock (1980) wanita memiliki ketaatan beragama yang lebih baik dibanding laki-laki, sedangkan menurut Pinel (2009) laki-laki mempunyai tingkat kemarahan yang lebih tinggi di banding perempuan. Subjek merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2007).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Berusia antara 17-22 tahun. Pada masa ini manusia telah memiliki emosi yang cukup matang dan merupakan periode dalam kehidupan yang paling kurang religius (Hurlock, 1980)
2. Frekuensi puasa perbulan < 4 hari.
3. Frekuensi puasa perbulan \geq 4 hari.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai skalanya (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini digunakan alat ukur berupa skala berdasarkan konsep kecerdasan emosi menurut Goleman dengan dengan reliabilitas 0,7714 (Wardani, 2008). Data yang didapat, akan dilakukan analisis statistik menggunakan uji korelasi Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data sosiodemografi subjek penelitian mencakup gambaran umum karakteristik subjek penelitian, disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Rincian (n)	Persentase (%)
Lama Puasa		
<4 Hari	50	50
\geq 4 Hari	50	50
Jenis Kelamin		
Pria	43	43
Wanita	57	57

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek eksperimen berjumlah 100 orang. Seratus orang tersebut berasal dari kategori orang yang berpuasa \geq 4 hari sejumlah 50 orang dan kategori orang yang berpuasa < 4 hari sejumlah 50 orang, dengan subjek 43 orang laki-laki dan 57 orang perempuan.

Deskripsi data penelitian disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan disajikan dalam tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 2. Kriteria tingkat regulasi kemarahan

Tingkat regulasi kemarahan	Skor
Rendah	70-89
Sedang	90-109
Tinggi	110-129

Tabel 2 menunjukkan tingkatan regulasi kemarahan yang dibagi kedalam 3 kelompok yaitu kelompok rendah dengan skor 70-98, kelompok sedang dengan skor 90-109 dan kelompok tinggi dengan skor 110-129.

Tabel 3. Kontingensi hubungan puasa terhadap tingkatan regulasi kemarahan

Regulasi Emosi	Puasa \geq 4 hari perbulan	Puasa $<$ 4 hari perbulan	Σ
Rendah	0	3	3
Sedang	35	45	80
Tinggi	15	2	17
Σ	50	50	100

Dari tabel 3 terlihat adanya perbedaan skor regulasi emosi pada orang yang berpuasa \geq 4 hari perbulan dan orang yang berpuasa $<$ 4 hari perbulan. Pada kelompok orang yang berpuasa \geq 4 hari perbulan dari 50 orang responden yang berada pada kelompok ini 35 orang berada pada tingkat regulasi emosi sedang dan 15 orang berada pada tingkat regulasi tinggi. Pada kelompok subjek yang berpuasa $<$ 4 hari perbulan dari 50 orang responden yang berada pada kelompok ini 3 orang subjek berada pada tingkat regulasi emosi rendah, 45 subjek pada tingkat regulasi sedang, dan 2 subjek pada tingkat regulasi tinggi.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji Pearson C. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dari tabel 4.

Tabel 4. Analisis Variansi

		Regulasi kemarahan	Puasa
Regulasi kemarahan	Pearson Correlation	1	.543**
	Signifikansi		.000
	N	100	100
Puasa	Pearson Correlation	.543**	1
	Signifikansi	.000	
	N	100	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa skor korelasi pearson yang didapat yaitu 0,543 dan tingkat signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara puasa dan tingkat regulasi kemarahan yakni sebesar 0,543 (54%)

Berdasarkan telaah pustaka dan latar belakang teoritik, dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

“Ada hubungan antara keteraturan menjalankan puasa pada tingkat regulasi kemarahan”

Berdasarkan hipotesis tersebut dengan α 0,05 diperoleh tingkat signifikansi $0,000 < \alpha$ (0,05), berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima dan korelasi yang didapat antara kedua variabel signifikan, hipotesis telah terbukti kebenarannya, tingkat korelasinya yaitu 0,543 (54%) dengan reliabilitas 0,7714.

Hasil menunjukkan adanya hubungan positif antara rutinitas puasa dengan tingkat regulasi kemarahan. Subjek yang rajin berpuasa memiliki tingkat regulasi kemarahan yang lebih baik. Baron & Byrne (dalam Mu'arifah & Martaniah, 2004) menyatakan bahwa, penyebab dasar perilaku marah salah satunya adalah dikarenakan adalah masalah biologis. Pada saat kita berpuasa maka terjadinya pengurangan asupan karbohidrat. Karbohidrat sebagai sumber energi (Pratiwi, 2006). Asupan karbohidrat yang terbatas

membuat tubuh mengeluarkan hormon glukokortikoid atau hormon steroid untuk mengurangi gula darah (glukosa) dengan merangsang glukoneogenesis (Almatsier, 2004).

Di dalam sistem pencernaan terdapat kelenjar pencernaan yang berfungsi menghasilkan enzim-enzim pencernaan. Pankreas dan hati adalah salah satu kelenjar pencernaan pada manusia yang bekerjasama untuk mengatur kadar gula darah. Jika kadar gula dalam darah berlebihan, insulin akan merangsang hati untuk mengabsorpsi glukosa dan mengubahnya menjadi glukogen agar kadar gula menjadi normal kembali. Mekanisme cara kerja insulin untuk menurunkan kadar gula darah diantaranya dengan merangsang sel-sel tubuh untuk menyerap lebih banyak glukosa, meningkatkan kecepatan reaksi respirasi seluler yang menggunakan glukosa, merangsang hati untuk mengabsorpsi gula darah dan merangsang sel-sel lemak untuk mengambil glukosa dan mengubahnya menjadi lemak (Pratiwi, 2006). Dari berbagai cara menyeimbangkan kadar gula tersebut sebagian usaha yang dilakukan tubuh adalah dengan menggunakannya sebagai sumber energi. Jadi ketika seseorang memiliki kadar gula tinggi dari hasil pencernaan maka seseorang tersebut berpotensi untuk melakukan suatu hal yang lebih menguras energi sebagai usaha untuk menyeimbangkan kadar gula dalam tubuhnya. Hal ini yang terjadi ketika seseorang marah, maka ia akan mengekspresikan kemarahannya pada tingkatan yang lebih tinggi daripada biasanya.

Marah dapat dikendalikan dengan cara mengendalikan perilaku kita (Wade & Tavis, 2007). Latihan yang dapat kita lakukan salah satunya yaitu dengan berpuasa. Pada hakikatnya puasa adalah pengendalian diri (*self control*), dan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan menguasai diri terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya adalah orang yang sehat jiwanya Rosita (2009). Latihan mengendalikan diri lewat berpuasa tidak hanya dilakukan pada puasa wajib

yang dilaksanakan pada bulan ramadhan namun juga puasa sunah di luar bulan ramadhan. Seperti yang tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 184 tentang perintah berpuasa yaitu sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Q.S. Al-Baqarah: 183).

Ada tiga faktor lain yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat regulasi kemarahan dengan puasa. Faktor pertama adalah keadaan tubuh seseorang. Seseorang yang kondisi tubuhnya sedang kurang baik maka ia akan memiliki kemungkinan untuk lebih cepat marah dan apabila stimulus untuk marahnya makin besar ia akan menunjukkan regulasi tingkat kemarahan yang lebih rendah. Faktor yang kedua adalah pikiran, konsep kognisi terhadap suatu stimulus dapat menentukan respon yang akan kita berikan. Ketika kita menganggap bahwa stimulus eksternal itu buruk maka akan membuat kita bisa merasa marah. Anggapan kita terhadap stimulus eksternal akan berhubungan langsung pada tingkat regulasi kemarahan yang diekspresikannya. Faktor yang ketiga adalah budaya (Wade & Tavis, 2007). Lingkungan dan respon terhadap kemarahan kita akan menjadi penghubung bagaimana kita mengekspresikan atau meregulasi kemarahan (Purwanto, 2006).

Marah yang berlebihan dan *intense* dapat berpengaruh buruk terhadap kehidupan sosial dan kesehatan seseorang (Carson & Parke, 1996; Lewis & Haviland, 2000). Melatih regulasi emosi akan berdampak positif terhadap perkembangan sosial anak-anak (Denham et al., 1997; Lewis & Haviland, 2000).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan hipotesis peneliti dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa puasa mempunyai hubungan positif terhadap tingkat regulasi kemarahan. Dalam hubungan itu menunjukkan orang yang semakin sering melakukan puasa maka tingkat regulasi kemarahannya semakin tinggi dan orang yang semakin jarang berpuasa maka tingkat regulasi kemarahannya semakin rendah. Kita harus senantiasa berupaya untuk berpuasa sesering mungkin, karena selain puasa itu hakikatnya sebagai ibadah kepada Allah, puasa juga dapat dijadikan ajang untuk melatih diri untuk mengendalikan regulasi kemarahan. Untuk penelitian lainnya diharapkan dapat meneliti puasa dengan menggunakan alat ukur yang lebih modern seperti biomarker.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anonim. *Siswa SMP Tewas Di Tangan Temannya*. Tribun Jabar. (diakses 12 Mei 2014).
- Anwar, R. 2010. *Akhlak Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Azwar, S. 2013. *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Echols, J.M & Hassan, S.2007. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fathonah dan Anna, D.N. 2011. *Hubungan Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Manar Bener Tenganan Semarang Tahun 2011)*. Skripsi.
- Hamzah, M.N. *KPAI Catat Angka Kekerasan Perempuan Capai 279.760*.<http://www.aktual.co>,(di akses 16 Mei 2014)
- Hidayah, N .2014. *Hubungan Puasa Senin Kamis Terhadap Tekanan Darah Pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang. Undergraduate (S1) Thesis*
- Hardiansyah, H. *Rumah Warga Dilempari Batu*. Pikiran Rakyat. Edisi 2 April 2014.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan (Ed.5)*. Jakarta: Erlangga.
- Hude, D. 2006. *Emosi*. Jakarta: Erlangga
- Lewis, M. & Haviland-Jones, J.M. 2000. *Handbook of Emotions. Second Edition. Chapter 37*. New York: The Guilford Press.
- Mu'arifah, A.& Sri, M.M. 2004. *Hubungan Keteraturan Menjalankan Sholat Dan Puasa Senin Kamis Dengan Agresivitas. Humanitas:Indonesian Psychological Journal Vol.1 No.2*
- Mu'in, G. M. 2009. *Makna Puasa Sunat Bagi Tiga Santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara*. Thesis. UIN Sunan Kalijaga: Yogyakarta
- Nurhayati, T. K. 2005. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Eska Media Pers.
- Pinel, J.P. 2012. *Biopsikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi. 2006. *Biologi*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto, Y. & Rachmat, M. 2009. *Psikologi Marah*: Bandung. Refika Aditama.
- Rosita, C.H. 2009. *Puasa Dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Saam, Zulfan & Wahyuni, S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Hrafindo Persada
- Subandi, M.A. 2009. *Psikologi Dzikir*. Jogja: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulaiman, A. 2013. *Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*. Bandung: Fadillah Press.

Wade, C. & Carol T. 2007. *Psikologi*.
Jakarta: Erlangga.

Wardani, N. 2008. *Kecerdasan Emosional Remaja Pandu Hizbul Wathan*.
Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. Bandung.