

PERAN PUASA DAUD DALAM MENINGKATKAN KESTABILAN EMOSI STUDI KASUS SANTRI PUTRA PONDOK PESANTREN BLOKAGUNG

Ahmad Arif Musadat, Masnida, M.Ag.

Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

mbhmisini@gmail.com, masnida@iaida.ac.id

Abstact

Not a few male students who have not been able to control their emotions in accordance with what is expected by their environment. Because basically emotions play a very important role, so it is necessary to have David fasting for male students in order to control their emotions and increase their emotional stability.

From this background, how is the relationship between male students in carrying out David's fasting and the benefits and effects of David's fasting on the behavior of male students with the aim of finding out how the relationship between male students who carry out David's fasting and the benefits and effects on the expected behavior are. This study uses a qualitative method with a case study research approach. The results of the study indicate that the relationship between the fast of David by the male students of the Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung, can increase their emotional stability, seen from before and after fasting.

Keywords: *Puasa Daud and emotional*

Abstrak

Tidak sedikit santri putra yang belum bisa mengontrol emosinya sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Karena pada dasarnya emosi memegang peranan yang sangat penting, maka dengan begitu diperlukan adanya puasa daud bagi santri putra agar dapat mengontrol emosinya serta meningkatkan kestabilan emosinya.

Dari latar belakang tersebut, maka bagaimana Peran santri putra dalam melaksanakan puasa daud serta manfaat dan efek puasa daud terhadap perilaku santri putra dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana Peran santri putra yang melaksanakan puasa daud serta manfaat dan efek terhadap perilaku yang diharapkan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Peran puasa daud yang dilakukan Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung dapat meningkatkan kestabilan emosinya dilihat dari sebelum melakukan dan sesudah menjalankan puasa daud.

Kata kunci: Puasa daud dan emosi

PENDAHULUAN

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi merupakan pondok pesantren salaf modern yang sebagian santri putranya mengamalkan puasa daud. Aktifitas puasa sangat efektif dalam melatih kestabilan emosi. Dalam kondisi sehari puasa sehari tidak, seseorang mengalami perubahan kondisi dengan berbagai macam cobaan kesulitan terutama yang menyangkut emosinya. Hikmah atau manfaat dari puasa Daud antara lain mencerdaskan jiwa, dan menjeniuskan akal. Untuk mengetahui Peran puasa Daud dalam meningkatkan kestabilan emosi santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Puasa daud yang dilaksanakan oleh santri putra dapat dijadikan contoh bagi santri yang lain maupun orang lain.

Oleh karena itu untuk mengkaji lebih dalam proses puasa Daud yang dilaksanakan di pondok pesantren ini, maka penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini dari santri yang sebelum dan sesudah melaksanakan puasa, sehingga dapat menggali informasi yang lebih mendalam dan jelas.

LANDASAN TEORI

Menurut Gus Arifin Puasa dawud adalah puasa Dawud, yaitu dengan berpuasa sehari dan berbuka sehari.(Gus Arifin, 2013)

Menurut Marliany, faktor yang mempengaruhi stabilitas emosi adalah sebagai berikut, rasa aman (safety) rasa aman merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya. Rasa percaya diri (trust) rasa percaya ini merupakan gejala jiwa yang sangat berharga untuk menunjukkan penampilan diri secara visual. Percaya diri membangkitkan kecerdasan dan pergaulan yang luas. Kontrol (control) sikap mawas diri merupakan gejala kepribadian yang tumbuh lebih kuat dalam upaya melindungi maupun menghindarkan diri dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri. Harga diri (esteem) citra diri berkaitan dengan harga diri, aktualitas kepribadian yang berperan dengan perasaan ingin diharga diri, setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun batasan harga dirinya berbeda-beda.(Amelia Herawati, 2019).

Kestabilan emosi merupakan satu tahapan agar individu mampu menghadapi permasalahan dengan tenang. Emosi yang tidak stabil merupakan perilaku lepas kendali, bertindak semaunya sendiri dan tidak memperhatikan orang lain. Sikap seperti itu mengakibatkan individu menjadi apatis terhadap lingkungan dan tidak peduli terhadap sesama. Individu yang tidak dapat menampilkan emosinya secara stabil cenderung menunjukkan perubahan emosi dalam waktu relatif cepat dan tidak menentu. Tingkat kematangan emosi dapat ditunjukkan dengan reaksi dan kontrol emosi yang baik dan tepat. (Linda Dwi Solikhah, 2014)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus. Studi kasus merupakan metode yang intensif dan teliti tentang pengungkapan latar belakang, status dan interaksi lingkungan terhadap individu, kelompok, institusi dan komunitas masyarakat tertentu. (Ending Denial dan Nanan Wasriah, 2009)

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu, metode yang biasa digunakan untuk Penelitian ini akan mendeskripsikan atau memotret suatu gejala nyata atau situasi sosial yaitu pelaksanaan puasa Daud untuk Kestabilan Emosi Santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi secara menyeluruh, luas, mendalam dan melakukan *intervensi* dari peneliti secara langsung.

Prosedur penelitian yaitu, Pra-Lapangan Menyusun rancangan, Memilih lapangan, Mengurus perijinan, Menjajagi dan menilai keadaan, Memilih dan memanfaatkan informan, Menyiapkan instrumen, Persoalan etika dalam lapangan. Lapangan yaitu Memahami dan memasuki lapangan, Pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu Wawancara, Observasi, Dan Dokumentasi. Dengan instrumen triangulasi, menggunakan bahan referensi, dan mengadakan member check.

HASIL

Berdasarkan data yang di dapat dari ke empat subjek yaitu, rata-rata dari mereka merasa lebih

baik daripada sebelumnya walaupun pada awalnya justru sangat berat dalam menjalani atau mengamalkan puasa dawud.

PEMBAHASAN ATAU DISKUSI

A. Manfaat Atau Hikmah Dari Pelaksanaan Puasa Daud

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan dapat diketahui sebagaimana peningkatan kualitas kehidupan para santri setiap hari.

Kang zilfi mengamalkan puasa daud karena ingin mencontoh perilaku KH mukhtar syafa'at melalui tirakat puasa daud, ini sama dengan menurut Feist, J. & Feist, G.J. Modeling merupakan proses meniru atau mencontoh perilaku seseorang dengan menambahkan perilaku yang sesuai dengan perilaku orang lain yang dicontoh.(Feist, J. & Feist, G.J, 2011)

Kang zilfi mempunyai motivasi bahwa utama-utamanya puasa sunah adalah puasa nabi daud ini sesuai dengan sunnah nabi bahwasanya Rasulullah saw.

Pernah bersabda: *Puasa yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah puasanya nabi Daud a.s. Beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari. sholat yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah sholat malamnya nabi Daud a.s. Beliau tidur separuhnya malam dan bangun sepertiganya (shalat tahajud), kemudian tidur lagi seperenamnya."* (HR. Muslim).

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menjalin Peran dengan individu lain, dimana tingkah laku yang satu memengaruhi, memperbaiki, maupun mengubah tingkah laku individu lain, maupun sebaliknya, hal ini dinamakan relasi social,(Baron, R. A. & Byrne, D, 2005) ini sejalan dengan subjek kang zilfi Sebelum mengamalkan puasa daud seperti malas atau kurang bersemangat dalam kesehariannya banyak tidur dan akhirnya jarang berinteraksi dengan teman-temannya sesudah mengamalkan puasa daud kang zilfi mulai merasakan perbedaan yang di alami dan Beraktivitas seperti hari-hari biasa tetapi lebih banyak melakukan kegiatan yang positif seperti lebih rajin dan semangat dalam sekolah, diniyyah, dan berjamaah lebih bisa berinteraksi dengan teman-temannya karena merasa lebih percaya diri.

individu yang dapat menemukan pemaknaan positif atau positive meaning individu yang mampu menata, menanamkan, dan menilai kegiatan yang dijalankan dalam meningkatkan nilai yang positif.(Synder, R. C., & Lopez, J. S, 2002) yang sesuai dengan kang ilham kang adi yaitu tertarik melakukan puasa daud karena ingin melakukan tirakat atau riyadoh.

Menurut Ormrod motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang diakibatkan oleh faktor eksternal atau faktor diluar diri individu.(Ormrod, E. J, 2008) ini sama dengan yang dialami olehkang ilham ada dorongan dari orang lain yaitu teman juga ustadz dan kiyainya yang menyarankan untuk berpuasa,

persiapan untuk melakukan puasa daud pun tidak ada, kalau ada makana untuk dibuat sahur ya dimakan kalau tidak ada ya tidak apa-apa tetapi besoknya tetap melakukan puasa daud ini mirip dengan yang diungkapkan oleh Sonhaji, qonaah merupakan individu yang hatinya senantiasa diliputi rasa cukup dan puas atas apa yang didapat.(Sonhaji, A, 2017)

Merasa lebih fokus dalam belajar mudah menangkap apa yang di pelajari, ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh suyadi, dengan pertimbangan logika rasional bahwa ketika orang berpuasa, maka energi untuk kinerja pada lambung mengecil dan energi akan berpusat pada otak, maka dengan pusat energi otak akan lebih besar untuk berfikir.(Suyadi, 2008)

Kang ricko dan kang adi Melakukan puasa daud karena adanya keinginan atau hajat tertentu dengan tujuan agar bisa segera di kabulkan, sesuai dengan yang dikatakan Ormrod, Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang disebabkan oleh faktor yang ada pada diri individu dan melekat pada tugas yang sedang dilakukan.(Ormrod, E. J, 2008)

Agresivitas merupakan kecenderungan perilaku ataupun perasaan agresif yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik fisik, verbal, kemarahan, bermusuhan tanpa adanya tujuan tertentu ataupun ada tujuan tertentu.(Bjorkqvist, K., Dkk, 1922) Sebelum mengamalkan puasa daud kang riko kang ilham suka marah-marah karena hal sepele merasa malas beraktivitas, berkata kotor dan kasar tidak bersemangat dan suka boros, uang untuk membeli barang yang tidak terlalu penting tetapi setelah mengamalkan puasa daud merasa lebih baik dan bisa lebih

menghemat uang dan tidak mudah marah-marah, beristigfar walau terkadang masih berkata kasar dan lebih bisa mengontrol emosinya

Saat puasa daud selalu berusaha melakukan hal-hal yang positif seperti suka membantu teman, selalu tampak ceria ketika bertemu teman, merasa lebih perhatian kepada teman, hal tersebut tentu dengan pendapat Pro social behavior merupakan individu yang berperilaku menguntungkan dari orang lain, Salah satu pro social behavior adalah altruisme. Altruisme merupakan tindakan pro sosial yang memiliki tujuan dan tidak ada keuntungan bagi sang altruis, dalam artian altruisme adalah perilaku menolong.(Mercer, J., & Clayton, D, 2011)

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menjalin Peran dengan individu lain, dimana tingkah laku yang satu memengaruhi, memperbaiki, maupun mengubah tingkah laku individu lain, maupun sebaliknya, hal ini dinamakan relasi social.(Baron, R. A. & Byrne, D, 2005) sebelum berpuasa keempat subjek kurang berPeran dengan teman santri lain tetapi setelah berpuasa subjek lebih terbuka dan lebih ramah kepada teman dan lebih perhatian terhadap sekitar.

emosi positif merupakan individu yang mampu merasakan kesenangan, rasa gembira, ketenangan, kenyamanan, suka cita, kehangatan yang dirasakan dalam diri.(Seligman, 2012) ini ada kesamaan dengan yang dirasakan oleh keempat subjek.

kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan, kegembiraan, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen absorpsi dan keterlibatan. ada tiga aspek happiness, di antaranya(Seligman, 2012)¹

B. Peran Puasa Daud dalam meningkatkan Kestabilan Emosi santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

1. Penelitian ini menemukan pengaruh Puasa Daud terhadap emosi positif empat subjek yang terlibat dalam penelitian ini. Subjek merasakan ketenangan, kenyamanan, serta merasakan kesabaran setelah menjalankan Puasa Daud.

¹ Seligman. *Flourish*. New York, ...267.

2. Penelitian ini menemukan bahwa Puasa Daud mempengaruhi tingkat religiusitas dari keempat subjek. Keempat subjek mengaku dirinya lebih religius dibanding sebelum menjalankan Puasa Daud. Sebelum menjalankan Puasa Daud subjek Riko menjelaskan bahwa ia tidak terlalu mengetahui agama. Namun, setelah menjalankan Puasa Daud subjek menjadi pribadi yang sederhana dan merasa secukupnya. Setelah menjalankan Puasa Daud Riko merasa bahwa subjek semakin mengenal agama, memperbanyak membaca istighfar, sering membaca buku.
3. Kebahagiaan turut dirasakan subjek setelah menjalankan Puasa Daud. Keempat subjek mengungkapkan adanya rasa senang, bahagia, dengan Puasa Daud yang sedang dijalani.
4. Setelah berPuasa Daud, Kang Riko merasakan mudah membantu orang lain, dalam hal membantu orang lain Riko tidak memikirkan dengan matang bahkan dengan orang yang tidak dikenalnya dibanding sebelum menjalankan puasa daud.
5. Puasa Daud turut mempengaruhi kontrol diri pada subjek, yakni Ilham, Riko, Irfan dan Adi. Riko dan Ilham menganggap bahwa puasa tidak hanya menahan makan dan minum saja, hingga akhirnya subjek mengurangi bicara kasar. Sedangkan, subjek Adi dan Irfan setelah menjalankan Puasa Daud bisa mengekang hawa nafsu, nafsu perut, nafsu makan, serta dapat membatasi kesenangan dunia.
6. Interaksi dengan teman yang menjadi lebih banyak setelah menjalankan Puasa Daud, subjek suka sekali mengajak orang lain untuk beribadah dan berbuat kebaikan, subjek suka mengajak temannya untuk berPuasa Daud, hal tersebut bertujuan agar individu lain turut serta menjalankan ibadah walau teman-temannya tidak menghiraukannya atau kurang berminat untuk menjalaninya.
7. Penelitian ini menemukan adanya perubahan relasi sosial pada subjek Riko dan zilfi. Sebelum menjalankan Puasa Daud subjek malas berinteraksi sosial dalam meningkatkan orang lain, subjek Riko juga menjadi orang yang sempit terhadap pemikirannya sendiri terutama mengenai pandangan agama. Setelah menjalankan Puasa Daud subjek merasa banyak teman, memiliki relasi sosial yang baik, belajar bertoleransi pada teman yang

tidak sependangan, pandangan orang lain berbeda dengan dirinya dan membuat pemikiran yang terbuka.

8. Perilaku agresif Riko mengarah pada orang lain. Namun, hal tersebut berubah, setelah menjalankan Puasa Daud subjek bisa lebih mengurangi perilaku tersebut, dan mengurangi berbicara kasar. Puasa Daud yang dijalankan oleh Riko yang mengalihkan perhatian pada ketaatan beribadah, seperti sholat, puasa, mengenal agama, membaca Al-Quran. Ibadah dan pengetahuan agama yang bertambah mengakibatkan agresivitas menurun, karena subjek menjadi mengerti hal apa saja yang harus dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan.

KESIMPULAN

Hikmah puasa daud yang dirasakan santri putra adalah emosi yang positif, menguatkan religius atau jiwa, menguatkan fokus, memperkuat daya hafal, mengontrol emosi, meningkatkan interaksi dan relasi kepada orang lain, menyehatkan badan, menambah kenikmatan serta memupuk solidaritas sesama santri. Peran Puasa Daud dalam meningkatkan Kestabilan Emosi bahwa Rata-rata santri putra yang berpuasa mampu menjaga kestabilan emosi yang lebih tinggi dan memiliki kepribadian yang baik daripada sebelum berpuasa. Santri yang berpuasa cenderung mampu untuk memberikan reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterima. Saran kepada santri putra pondok pesantren Darussalam Blokagung, Kualitas Puasa Daud yang sudah baik hendaklah dijaga, walaupun suatu saat nanti sudah tidak tinggal di pondok pesantren, Akan lebih baik lagi jika santri yang perpuasa daud itu selalu membaca amalan sholawat masisiyah yang diberikan, Puasa Daud memiliki makna penting bagi diri individu, bukan hanya memberikan pengaruh pada urusan ukhrawi (mendapat pahala) tetapi juga memberikan pengaruh pada urusan duniawi (kesehatan fisik dan psikis) oleh karena itu hendaklah setiap santri putra mengetahui dan memahami arti penting puasa

Daud itu. Alangkah baiknya jika semua santri putra mampu mengamalkan puasa, melihat besarnya pengaruh terhadap diri kita meskipun berpuasa senin kamis. Untuk pengurus pondok pesantren, juga diadakan sosialisasi amalan tidak hanya hikmahnya atau fadhilahnya saja, tetapi ilmu dan tatacara serta apa yang sebaiknya dilakukan pada saat menjalankan amalan. Semoga bisa Mempertahankan tradisi Agama sehingga tidak akan hilang tradisi pondok pesantren darussalam. Karena terbatasnya waktu dan tenaga peneliti tentu pembahasan ini masih sangat sederhana semoga kedepannya ada penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam lagi mengenai puasa dawud sebagai media terapi ibadah yang berhubungan dengan psikologi mengingat masih sedikitnya penelitian tentang studi ini. Dan memungkinkan untuk memadukan metode antara kualitatif dan kuantitatif agar hasilnya semakin mendalam dan meluas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Herawati. (2019). Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Pearantau (Studi pada Mahasiswa Perantau, Program Studi Psikologi Angkatan 2018), *PSIKOBORNEO*, 7(2), 396.
- Baron, R. A. & Byrne, D.(2005). *Psikologi Sosial*, Jakarta: Erlangga.
- Bjorkqvist, K., Dkk, (1992). Do Girls Manipulate And Boys Figh Developmental Trends In Regard Direct And Indirect Aggression, *Journal Aggressive Behavior*, 411-423.
- Ending Denial Dan Nanan Wasriah, (2009).*Metode Penulisan Karya Ilmiah* (Bandung: Laboraterium Pendidikan Kewarganegaraan.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2011). *Teori Kepribadian*, Jakarta: Salemba Humanika.
- HR. Muslim juz 2.
- Linda Dwi Solikhah, (2014). Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa, *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 2 (1), 29.
- Mercer, J., & Clayton, D. (2011).*Social Psychology*. Harlow: Pearson.
- Ormrod, E. J. (2008). *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang*, Jakarta: Erlangga.

Seligman. *Flourish*. (2012). New York, NY: Free Press.

Sonhaji, A. (2017). *Motivasi Dan Pencerahan*, Yogyakarta: Qolbun Salim.

Suyadi, S. Pd. I, (2008). *Keampuhan Puasa Daud*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Synder, R. C., & Lopez, J. S. (2002). *Handbook Of Positive Psycholog*, New York, NY: Oxford.