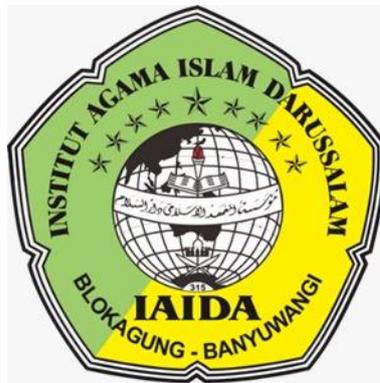


SKRIPSI

**PERAN PUASA DAUD DALAM MENINGKATKAN KESTABILAN
EMOSI (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN
DARUSSALAM BLOKAGUNG PUTRA
ASRAMA AL-QUDSIYYAH)**



Oleh :

AHMAD ARIF MUSADAT

NIM : 18122110024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2022

SKRIPSI

**PERAN PUASA DAUD DALAM MENINGKATKAN KESTABILAN
EMOSI (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN
DARUSSALAM BLOKAGUNG PUTRA
ASRAMA AL-QUDSIYYAH)**

Diajukan kepada Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari
Banyuwangi Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

AHMAD ARIF MUSADAT

NIM : 18122110024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul:

**PERAN PUASA DAUD DALAM MENINGKATKAN KESTABILAN
EMOSI (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN
DARUSSALAM BLOKAGUNG PUTRA
ASRAMA AL-QUDSIYYAH)**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 16 juni 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



HALIMATUS SA'DIAH, S. Psi., M.A
NIPY. 3151301019001

Pembimbing

MASNIDA, M.Ag
NIPY.3151706068901

PENGESAHANAN

Skripsi Ahmad Arif Musadat sudah dimunaqosahkan kepada dewan penguji skripsi pada tanggal: kamis, 16 juni 2022, Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sosial (S.Sos)

Tim Penguji:

Ketua

MASNIDA, M.Ag

NIPY.3151706068901

Penguji 1



HJ. MAHMUDAH, S.Sos.I, S.Pd.I, M.Pdi.
NIPY. 3150522076701

Penguji 2



AHMAD AINUN NAJIB, S.Pd,M.Ag.
NIPY. 3152127029101

Dekan



AGUS BADIQAQI, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY. 3150128107201

MOTTO

karena dengan adanya keyakinan yang kuat, seorang akan di angkat derajatnya pada derajat yang luhur oleh Allah dan barang siapa yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka tidak bisa mengambil manfaat (dan tidak di angkat derajatnya oleh Allah)

(al-imritiy:17)

“...Soro itu artinya jadi kalok nggak soro ya nggak jadi...”

(Kh.Ahmad Hisyam Syafa’at)

“...Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri...”

(Ar Ra’d ayat 11)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana yang saya buat ini dipersembahkan untuk :

- ❖ Institut Agama Islam Darussalam Semoga ilmu yang saya dapat dari almamater bermanfaat dan barokah. Amin
- ❖ Kedua orang tua saya bapak hasan sudarto dan ibuk siti kusmiasih yang selalu memberikan do'a, nasehat, kasih sayang, mensupport serta memberi dukungan baik moral sampai material.
- ❖ Keluarga yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ahmad Arif Musadat

Nim : 18122110024

Program : Sarjana Strata Satu (S1)

Institusi : FDKI IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 10 juni 2022

Saya yang menyatakan

Ahmad Arif Musadat

Nim : 18122110024

ABSTRAK

Ahmad Arif Musadat, 2022. Peran puasa daud dalam meningkatkan kestabilan emosi (studi kasus santri Asrama Al-Qudsiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung putra). Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung – Banyuwangi. Pembimbing: Masnida M.Ag

Kata kunci: Peran puasa daud dalam meningkatkan kestabilan emosi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peran puasa daud yang dilakukan santri putra dan mengetahui manfaat atau hikmah yaitu sebagai salah-satu media penyetabil emosi. Kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Namun 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.

Subjek Penelitian ini yaitu 4 (empat) orang. Objek yang dipilih adalah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi. Teknik 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. Kemudian puasa daud yang dilaksanakan oleh santri puta mengikuti aturan-aturan yang disyariatkan. Kedua, hikmah atau manfaat yang diperoleh santri putra dengan berpuasa adalah mendapatkan ketenangan hidup atau hati dan mampu menghindari hal-hal yang negatif dan mampu mengerjakan hal-hal yang bermanfaat. Ketiga, puasa daud yang dilakukan oleh santri putra mampu menjaga kestabilan emosi yang ditunjukkan dengan kemampuan santri putra untuk mennghindari hal-hal yang negatif.

ABSTRACT

Ahmad Arif Musadat, 2022. The relationship between David's fasting and emotional stability (a case study of students at the Al-Qudsiyyah boarding school, Darussalam, Blokagung Male). Islamic Guidance and Counseling Study Program, Darussalam Islamic Institute of Religion Blokagung – Banyuwangi. Supervisor: masnida M.Ag

Keywords: the relationship of David's fasting with emotional stability

This study aims to determine the relationship between David's fasting carried out by male students and to find out the benefits or wisdom of being one of the emotional stabilizing media. Emotional stability is a person's emotional state which is shown by an attitude that is in accordance with social expectations, not excessive in expressing emotions and being able to balance between physical and psychological needs. But 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 subjects of this research are 4 (four) people. The object chosen is the Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung Karangdoro, Tegalsari, Banyuwangi. Data collection techniques using the methods of observation, interviews, and documentation.

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. Then the David fast carried out by male students follows the prescribed rules. Second, the wisdom or benefits obtained by male students by fasting is to get peace of life or heart and be able to avoid negative things and be able to do useful things. Third, the fast of David performed by male students is able to maintain emotional stability which is indicated by the ability of male students to avoid negative things.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-nya. Semoga sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW. beserta pengikutnya. Penulisan skripsi yang berjudul “Peran puasa daud dalam meningkatkan kestabilan emosi (Studi Kasus Santri Asrama Al-Qudsiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Putra)” ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam IAIDA Blokagung Banyuwangi.

Sebagai manusia yang banyak keterbatasan penelitian ini tidak terlepas dari limpahan rahmat dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan penyusunan skripsi, tidak lepas dari bimbingan, dukungan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak Untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Ahmad Munib Syafa’at, Lc., M.E.I. selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Institut Agama Islam Darussalam Blokagung.
2. Dr. H. Abdul Kholiq Syafa’at, M.A. selaku Ketua Senat Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi.
3. Agus Baihaqi, S.A,g M.I.kom selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunukasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung .
4. Halimatus Sa’diyah, M.Psi selaku ketua prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk memaparkan gagasan dalam bentuk skripsi ini.

5. Masnida, M.Ag selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta bantuan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung tegalsari Banyuwangi.
7. Seluruh pengurus pondok, pengurus pesantren, pengurus Diniyyah, pengurus asrama dan ustadz-ustadz pondok pesantren Darussalam Blokagung tegalsari Banyuwangi.
8. Santri putra pondok pesantren Darussalam Blokagung tegalsari Banyuwangi yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian ini.
9. Teman-teman satu jurusan dan angkatan, beserta semua pihak yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini dan tak lupa teman-teman yang sudah bersedia meminjamkan laptopnya kepada peneliti.

Penulis beranggapan bahwa skripsi merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari dalam penulisan ini dirasa masih mempunyai banyak sekali kekurangan-kekurangan baik dalam teknis penulisan maupun materi, mengingat kemampuan yang peneliti miliki. Sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk membangun pembuatan karya yang lebih baik pada masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Banyuwangi, 06 juni 2022

Peneliti

Ahmad Arif Musadat

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| PERNYATAAN KEASLIAN | vii |
| ABSTRAK(Bahasa Indonesia) | viii |
| ABSTRAK(Bahasa Inggris) | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Konteks Penelitian | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Definisi Istilah..... | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 6 |
| A. Penelitian Terdahulu | 6 |
| B. Kajian Teori | 7 |
| C. Kerangka Konseptual | 25 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 27 |
| A. Jenis Penelitian..... | 27 |
| B. Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 27 |
| C. Kehadiran Penelitian | 27 |
| D. Subjek Penelitian..... | 28 |

| | |
|---|-----------|
| E. Sumber Data..... | 28 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 29 |
| G. Analisis Data..... | 31 |
| H. Tahapan-Tahapan Penelitian..... | 34 |
| I. Keabsahan Data..... | 34 |
| J. Sistematika Penulisan..... | 37 |
| BAB IV PAPARAN DATA DAN ANALISIS DATA..... | 38 |
| A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Darussalam Blokagung..... | 38 |
| 1. Identitas Pondok Pesantren..... | 38 |
| 2. Tokoh Pendiri..... | 39 |
| 3. Sejarah Berdirinya..... | 39 |
| 4. Keadaan Pondok Pesantren Darussalam..... | 42 |
| 5. Pendidikan Yang Dikelola Pondok Pesantren Darussalam..... | 44 |
| 6. Jumlah santri..... | 44 |
| 7. Jadwal kegiatan santri..... | 48 |
| 8. Jumlah Asrama Dan Lokal/Ruang Sekolah..... | 50 |
| B. Verifikasi data lapangan..... | 52 |
| 1. Berdasarkan wawancara dengan subjek..... | 52 |
| 2. Asrama Al-Qudsiyyah..... | 57 |
| BAB V PEMBAHASAN..... | 59 |
| A. Manfaat Atau Hikmah Dari Pelaksanaan Puasa Daud..... | 59 |
| B. Peran Puasa Daud Dalam Meningkatkan Kestabilan Emosi Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung..... | 64 |
| BAB VI PENUTUP..... | 67 |
| A. Kesimpulan..... | 67 |
| B. Implikasi penelitian..... | 68 |
| 1. Implikasi teori..... | 68 |
| 2. Implikasi kebijakan..... | 68 |
| C. Keterbatasan penelitian..... | 68 |

| | |
|--|-----------|
| D. Saran | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | 71 |
| Lampiran-Lampiran : | 74 |
| 1. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian..... | 74 |
| 2. Plagiat 25% Per Bab..... | 76 |
| 3. Angket/Kuesioner Penelitian | 77 |
| 4. Kartu Bimbingan..... | 78 |
| 5. Biodata Penulis..... | 79 |
| 6. Lampiran Lain Yang Mendukung Penelitian | 80 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Table 4.1 Jumlah Santri Berdasarkan Unit | 44 |
| Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Santri..... | 48 |
| Tabel 4.3 Jumlah Asrama Dan Ruangan Yang Dimiliki..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4.1 Denah Mushola dan Masjid Sekitar Pondok | 51 |
|--|----|

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama emosi positif atau biasa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika kita merasakan emosi positif ini, kita pun akan merasakan keadaan psikologis yang positif. Kategori yang kedua adalah emosi negatif. Ketika kita merasakan emosi negatif ini maka berdampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif di antaranya sedih, kecewa, putus asa, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.¹ Jadi intinya yaitu bahwa dari diri seseorang yang mengeluarkan emosinya itu hanya ada dua antara emosi yang positif dan negatif.

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, maupun konflik. Sebaliknya seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri apabila ia menampakkan gejala-gejala kesukaran psikis yang salah satunya berupa kecemasan, keadaan tertekan dan sensitivitas emosi yang merupakan manifestasi kesulitan-kesulitan psikis yang

¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 13.

menyangkut penyesuaian diri.² Seseorang yang bisa menyesuaikan dengan kondisi yang sedang dialami ataupun masalah yang dihadapi itu bisa dikatakan memiliki kestabilan emosi.

Puasa Daud dapat membuat mental dan daya pikir pelakunya cepat berubah dan beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Seperti kata Albert Einstein bahwa kunci kebangkitan ada pada perubahan, barang siapa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, maka itu tanda- tandanya orang yang maju dan sukses.³

Tindakan seseorang senantiasa dipengaruhi oleh keadaan emosi, keadaan pikiran, dan pertimbangan akal. Tidak sedikit bahwa dalam situasi-situasi tertentu emosi lebih berpengaruh dari pada fungsi-fungsi jiwa yang lain.⁴ Ini menunjukkan bahwa emosi juga berkaitan atau bersinergi dalam meningkatkan kondisi pikiran, tubuh, dan jiwa.

Agama Islam mempunyai berbagai macam cara untuk mengatur kestabilan emosi. Misalnya dengan mengamalkan puasa Daud. Puasa erat kaitannya dengan menahan diri (imsak). Puasa merupakan wahana penempatan mental sehingga seseorang mampu berjuang menghadapi kesulitan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan dan pengendalian diri. Pengendalian diri luas cakupannya, termasuk didalamnya mengendalikan diri dari sikap emosional misalnya marah, dan menyakiti orang lain. Pengamalan puasa daud secara rutin dan sungguh-sungguh diharapkan dapat

² Alexander A. Scheider, *Adjusmen and Mental Health* (New York: Rinehart and Winston, 1964), 429.

³ Jamal Ma'mur Asmani, *Kedahsyatan Puasa Daud* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), 69.

⁴ Meichati s, *Kesehatan Mental*, (t.tp, tp, tt ?), 17

mengendalikan diri dari hal-hal yang mempengaruhi rendahnya kualitas kestabilan emosi.⁵

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 dari puasa Daud antara lain mencerdaskan jiwa, dan menjeniuskan akal. 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.

B. Fokus Penelitian

1. Apa manfaat atau hikmah dari pelaksanaan puasa Daud bagi Santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung?
2. Bagaimana Peran Puasa Daud dalam meningkatkan Kestabilan Emosi santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung?

⁵ Ika Aulia. *Motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi*. Disertasi tidak diterbitkan Lampung: fakultas dakwah dan ilmu komunikasi universitas islam negeri (UIN) Raden intan lampung, T: 2021, 9.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui manfaat atau hikmah puasa Daud bagi santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.
2. Untuk mengetahui Peran puasa Daud dalam meningkatkan kestabilan emosi santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran terhadap khasanah Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI), khususnya yang berPeran dengan terapi ibadah.

2. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada umat Islam pada umumnya dan santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi yang melaksanakan puasa Daud khususnya dalam meningkatkan kualitas puasa Daud dan kestabilan emosi. Juga untuk perihal-perihal lain yang menjalankan puasa Daud.

E. Definisi Istilah

1. Pengertian Puasa Daud

Puasa Daud adalah puasa yang sama saja dengan puasa pada umumnya hanya yang membedakan itu adalah puasanya Nabi Daud

yang dilaksanakan sehari puasa sehari tidak.

2. Pengertian Kestabilan Emosi

Dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dalam meningkatkan berlebih-lebihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian terdahulu

Skripsi oleh Ika Aulia tahun 2021, Motivasi Puasa Daud sebagai Pengontrol Kestabilan Emosi Studi Kasus Santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah Natar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan penelitian lapangan (*field research*). Pada penelitian ini motivasi bagi para santri yang menjalankan puasa Daud yang dilakukan santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah ada dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.⁶

Skripsi Nailul Izza tahun 2015, Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Tegalsari Banyuwangi, metode observasi, angket, dan documenter, teknik yang dipakai teknik acak terlampas , hasil tingkat puasa senin kamis santri pondok pesantren Darussalam putri utara tergolong baik, tingkat kedisiplinan juga tergolong baik, pengaruh rutinitas puasa senin kamis terhadap kedisiplinan santri putri utara adalah cukup baik.⁷

Skripsi Nela Ratna Herawati, tahun 2019 Konseling Islam Untuk Penyembuhan Penyakit Hati Marah (Study Kasus Di Asrama Nurud Darojah Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung

⁶ Ika Aulia. *Motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi*. Disertasi tidak diterbitkan Lampung: fakultas dakwah dan ilmu komunikasi universitas islam negeri (UIN) Raden intan lampung, T: 2021.

⁷ Nailul Izza, *pengaruh rutinitas puasa senin kamis terhadap kedisiplinan santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Tegalsari Banyuwangi*, Skripsi Fakultas Tarbiyah Program Studi Manajemen Pendidikan Islam IAIDA T: 2015.

Banyuwangi), metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif, hasil dari penelitian ini adalah adanya metode baru pada lembaga keamanan dan ketertiban pondok pesantren Darussalam putri utara di departemen persidangan dengan memberikan metode konseling islam untuk penyembuhan penyakit hati tersebut , berupa ilmu dan amal, dan faktor penyebab marah terdiri dari unsur fisik dan psikis.⁸

Skripsi Siti Maslihah, tahun 2017, Qonon-Qonun Pondok Pesantren Darussalam Blokagung (Kajian Tentang Pelanggaran Santri Pondok Pesantren Darussalam Terhadap Qonon-Qonun Pesantren), metode yang digunakan deskriptif kualitatif, hasil penelitian faktor yang melatar belakangi santri melanggar qonun-qonun diantaranya adalah faktor pribadi, faktor keluarga, dan faktor lingkungan.⁹

B. Kajian teori

a. Puasa Daud

1.) Pengertian Puasa Daud

Puasa dalam bahasa Arab disebut *as-saum* atau *as-siyam* yang berarti menahan diri. Maksudnya menahan diri dari makan dan minum serta perbuatan yang membatalkan puasa mulai terbit fajar sampai tenggelamnya matahari. Umat Islam juga dikehendaki untuk

⁸ Nela Ratna Herawati, konseling islam untuk penyembuhan penyakit hati marah study kasus di Asrama Nurud Darojah Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi, Skripsi Fakultas Dakwah Komunikasi Islam Program Studi Bimbimngan Konseling Islam IAIDA, T: 2019.

⁹ Siti Maslihah, *Qonon-Qonun Pondok Pesantren Darussalam Blokagung(kajian tentang pelanggaran santri Pondok Pesantren Darussalam Terhadap Qonon-Qonun Pesantren*, Skripsi Fakultas Dakwah Komunikasi Islam Program Studi Bimbimngan Konseling Islam IAIDA, T: 2017

menahan diri dari mengeluarkan kata-kata kotor, menggunjing oranglain, dan sebagainya.¹⁰

Secara etimologis, puasa berarti menahan. Allah Swt berfirman :

فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَفَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ
صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya : Meninggalkan makan, minum, bersetubuh dan berbicara.

Hal ini dalam meningkatkan firman Allah: maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dalam meningkatkan seorang manusiapun padahari ini. (QS. Maryam: 26).¹¹

Puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya sejak fajar sodiq sampai tengelam matahari disertai dengan niat. Puasa Daud adalah puasanya Nabi Daud yang dilaksanakan sehari puasa sehari tidak. Puasa Daud dapat membuat mental dan daya pikir pelaku, cepat berubah dan dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Seperti kata Albert Enstein bahwa kunci kebangkitan ada pada perubahan, barang siapa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, maka itu tanda-tanda orang yang maju dan sukses. Orang yang berpuasa itu dituntut untuk selalu berubah, dituntut untuk menjalani rintangan dan tantangan

¹⁰ Aulia Rahmi, Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual, *jurnal studi pemikiran, riset dan pengembangan pendidikan islam*, (online), vol. 3, no. 1, (Diakses Januari 2021), 90.

¹¹ Ika Aulia. *Motivasi Puasa Daud Sebagai Pengontrol Kestabilan Emosi...*, T: 2021, 27-28.

yang dapat menggagalkan puasa Daud. Tantangan yang sifatnya berasal dari dirinya sendiri atau lingkungan selalu datang untuk menguji sejauh mana ketahanan mental.¹²

2.) Dasar Hukum Puasa Daud

Puasa Daud hukumnya sunnah, dalilnya adalah :

إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ الصَّلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ
السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثَلَاثَةَ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ
يَوْمًا

Dari Amru bin `Aus bahwasanya ia pernah mendengar dari Abdullah bin Amru Ibnul „Ash 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. Bukhori dan Nasa`iy).¹³

Bagaimana kalau puasa Daud bertepatan dengan hari Jum`at , atau hari Sabtu atau hari Ahad, apakah dia boleh berpuasa pada hari itu? Untuk puasa Daud, puasa pada hari tersebut menjadi boleh berpuasa seperti yang dikutip dari bukunya Yusuf Qordhowi yang berjudul mukzizat puasa. Berikut kutipannya: “Syaikh Muhammad bin Shalih

¹² Suyadi , S. Pd. I, *Keampuhan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), 202-221.

¹³ HR. Muslim juz 2 : 1159

Al Utsaimin rahimahullah pernah ditanya : Apabila ada seseorang yang berpuasa sehari dan tidak puasa sehari, sedangkan ketika itu giliran puasanya menempati hari jum`at . Apakah dia diperbolehkan berpuasa di hari itu atau tidak? “Beliau menjawab, “Ya, boleh bagi seseorang apabila dia telah terbiasa berpuasa sehari dan tidak puasa sehari kemudian dia berpuasa hari jum`at itu saja (tanpa mengiringi dengan puasa sehari sebelum atau sesudahnya –pent) atau hari sabtu saja, atau ahad, atau di hari-hari yang lainnya selama tidak menabrak hari-hari terlarang untuk puasa, karena apabila dia menabrak hari-hari terlarang untuk puasa maka dia haram berpuasa dan wajib baginya meninggalkan puasanya (tidak boleh puasa). Misalnya apabila dia seorang lelaki yang berpuasa sehari dan tidak puasa sehari, kemudian (giliran) tidak puasanya bertepatan dengan hari kamis sehingga giliran puasa (berikutnya) bertepatan dengan hari jum`at maka tidak ada halangan baginya untuk berpuasa pada hari jum`at pada kondisi demikian, sebab dia tidaklah berpuasa dihari jum`at karena status hari itu adalah hari jum`at. Akan tetapi karena dia sekedar meneruskan puasa yang biasa dilakukannya. Adapun apabila dia meneruskan puasa yang bias dilakukannya (dan) bertepatan dengan hari terlarang untuk berpuasa maka wajib baginya meninggalkan puasa seperti apabila (giliran) puasanya itu bertepatan dengan hari idul adha atau hari tasyriq. Sebagaimana apabila ada seorang perempuan yang biasa berpuasa sehari dan tidak puasa sehari kemudian dia menjumpai

sesuatu yang menghalanginya untuk berpuasa seperti karena haidh atau nifas-maka saat itu dia tidak boleh berpuasa.¹⁴

3.) Rukun-Rukun Puasa

Fardlu-fardlunya puasa ada empat perkara.¹⁵

a) Niat

نَوَيْتُ صَوْمَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

Artinya: “*Saya berniat puasa Daud as sunnah karena Allah ta`ala*”.¹⁶

Jika puasa yang dikerjakan adalah fardlu seperti Romadlon atau puasa nadzar, maka harus melakukan niat di malam hari, Dan wajib menentukan puasa yang dilakukan di dalam puasa fardlu seperti puasa Romadlon, tetapi untuk puasa sunah boleh berniat pada siang hari seperti ungkapan ibnu ishaq:

Berkata Ibnu Ishaq bin Rahawaih; “Mayoritas ulama” mengatakan seseorang boleh melakukan puasa sunnah walaupun baru berniat setelah tengah hari. Mereka antara lain; Ibnu Mas`ud, Hudzaifah Ibnul Yaman, Muadz bin Jabal. Semuanya berpendapat bahwa Nabi Muhammad tidak berniat malam hari untuk berpuasa pada siang hari. Maksudnya kapan saja walaupun matahari

¹⁴ Yusuf Qordhowi, *Mukzizat Puasa*, (Bandung: Mizania, 2007), 221.

¹⁵ Muhammad Bin Qasim Bin Muhammad Al-Ghazi Ibn Al-Gharabali Abu Abdillah Syamsuddin, *Terjemah Fathul Qorib*, (Pondok Pesantren Al-Khoirot Malang), 125.

¹⁶ Ika aulia. *Motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi...*, T: 2021, 35-36.

tergelincir (setelah setengah hari). Inilah pendapat yang paling tepat dan lebih sesuai dengan sunnah nabi Muhammad.¹⁷

Autolisis hanya aktif apabila: kadar glikogen dalam darah berkurang, otak menyimpulkan kita lapar, tapi kita berniat tidak makan alias berpuasa. Nah, saat ketiga hal tersebut telah terjadi dalam tubuh kita, autolisis baru dapat terjadi. Autolisis tidak akan terjadi ketika tidak ada niat berpuasa, otak langsung meresponya dengan cara memerintahkan organ-organ pencernaan untuk bersiap-siap menerima makanan. Liur, lambung, hati, usus, ramai-ramai mengeluarkan enzim dan beraktivitas. Bila tidak ada makanan masuk, kita bisa terkena maag, radang usus, atau penyakit pencernaan lainnya.¹⁸

- b) Fardlu kedua adalah menahan dari makan dan minum walaupun perkara yang dimakan dan yang diminum hanya sedikit, hal ini ketika ada unsur kesengajaan, Adapun melakukan jima' dalam keadaan lupa, maka hukumnya sama seperti makan dalam keadaan lupa.
- c) Fardlu ke empat adalah menahan dari muntah dalam meningkatkan sengaja. Jika ia terpaksa muntah, maka puasanya tidak batal.

4.) Hal Yang Membatalkan Puasa Daud

Hal-hal yang membuat orang berpuasa menjadi batal ada sepuluh

¹⁷ Gus Arifin, *Fiqih Puasa*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), 65.

¹⁸ Ahmad Rifa'i Rif'an, *Ketika Tuhan Tak Lagi Dibutuhkan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), 152.

perkara.¹⁹

- a) Yang pertama dan kedua adalah sesuatu yang masuk dengan sengaja ke dalam lubang badan yang terbuka atau tidak terbuka seperti masuk ke dalam kepala dari luka yang tembus ke otak. Yang dikehendaki adalah seseorang yang berpuasa harus mencegah masuknya sesuatu ke bagian badan yang dinamakan jauf (lubang).
- b) Yang ke tiga adalah al huqnah (menyuntik) di bagian salah satu dari qubul dan dubur.
- c) Yang ke empat adalah muntah dengan sengaja. Jika tidak sengaja, maka puasanya tidak batal seperti yang telah dijelaskan.
- d) Yang ke lima adalah wathi' dengan sengaja di bagian farji. Maka puasa seseorang tidak batal sebab melakukan jima' dalam keadaan lupa seperti yang telah dijelaskan.
- e) Yang ke enam adalah inzal, yaitu keluar sperma sebab bersentuhan kulit dengan tanpa melakukan jima' Baik keluar sperma tersebut diharamkan seperti mengeluarkan sperma dengan tangannya sendiri, atau tidak diharamkan seperti mengeluarkan sperma dengan tangan istri atau budak perempuannya.
- f) Yang ke tujuh hingga akhir yang ke sepuluh adalah haidl, nifas, gila dan murtad.

5.) Kesunahan-Kesunahan Puasa

Di dalam puasa ada tiga perkara yang disunnahkan.²⁰

¹⁹ Muhammad Bin Qasim Bin Muhammad Al-Ghazi Ibn Al-Gharabili Abu Abdillah Syamsuddin, *Terjemah Fathul Qorib*, (Pondok Pesantren Al-Khoirot Malang), 126-127.

- a) Salah satunya adalah segera berbuka jika orang yang berpuasa tersebut telah meyakini terbenamnya matahari. Jika ia masih ragu-ragu, maka tidak diperkenankan segera berbuka. Disunnahkan untuk berbuka dalam meningkatkan kurma kering. Jika tidak maka dengan air.
- b) Yang ke dua adalah mengakhirkan sahur selama tidak sampai mengalami keraguan masuknya waktu Shubuh. Jika tidak demikian, maka hendaknya tidak mengakhirkan sahur. Kesunahan sahur sudah bisa hasil dengan makan dan minum sedikit.

Dari Annas berkata Telah Bersabda Rasulullah SAW:

عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَعَّرُوا أَفْأَنَفِي السَّعُورِ بَرَكَهٗ

“bersahurlah kalian, karena sesungguhnya sahur itu membawa berkah “ (HR. Bukhori dan Muslim dari Annasa“ iy r.a.).²¹

- c) Yang ke tiga adalah tidak berkata kotor. Maka orang yang berpuasa hendaknya menjaga lisannya dari berkata bohong, menggunjing orang lain dan sesamanya seperti mencela orang lain. Jika ada seseorang yang mencaci dirinya, maka hendaknya ia berkata dua atau tiga kali, ‘sesungguhnya aku sedang berpuasa.’ Adakalanya mengucapkan dengan lisan seperti yang dijelaskan imam an Nawawi di dalam kitab al Adzkar. Atau dalam meningkatkan hati sebagaimana yang dinuqil oleh imam ar Rafi’i

²⁰ Muhammad Bin Qasim Bin Muhammad Al-Ghazi Ibn Al-Gharabili Abu Abdillah Syamsuddin, *Terjemah Fathul Qorib*, (Pondok Pesantren Al-Khoirot Malang), 127-128.

²¹ Bey Arifin, dkk. *Terjemah Sunan Nasa'iy jilid II*. (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), 525.

dari beberapa imam, dan hanya mengucapkan di dalam hati.

6.) Manfaat Puasa Daud

Manfaat puasa juga dapat berfungsi untuk membersihkan pencernaan- pencernaan, memperbaiki kinerja pencernaan, membersihkan perut dari sisa-sisa dan endapan makanan, serta “mengurangi kegemukan dan kelebihan lemak diperut.”²² Selain itu manfaat puasa adalah sebagai berikut:

a) Mencerdaskan jiwa.

Dalam ibadah puasa, secara sadar atau tidak, hal-hal yang dapat menumpulkan jiwa (marah, fitnah, bergunjing, dan buruk sangka) selalu mewarnai kehidupan, baik ketika puasa ataupun tidak. Oleh karena itu, hal tersebut hanya bisa dikendalikan dengan “sistem” yang mampu melarangnya. “Sistem” tersebut tidak lain ialah Puasa Daud. Kebiasaan puasa Daud otomatis mengendalikan hal-hal yang menumpulkan jiwa tersebut sehingga yang ada hanya diri yang terkendali. Di sinilah letak kecerdasan jiwa.

b) Mencerdaskan spiritual

Pengendalian diri dengan Puasa Daud dapat mencerdaskan jiwa, dalam meningkatkan kecerdasan jiwa inilah akan membawa manusia pada kecerdasan spiritual.

c) Menjeniuskan akal

²² Syaikh Abdullah bin Jarullah bin Ibrahim al-Jarullah, *Risalah Ramadhan*, (Jakarta: Yayasan Syaikh Eid bin Mohammad Al-Thani, Indonesia, 2010), 83.

Dengan pertimbangan logika rasional bahwa ketika orang berpuasa, maka energi untuk kinerja pada lambung mengecil dan energi akan berpusat pada otak, maka dalam meningkatkan pusat energi otak akan lebih besar untuk berfikir.²³

7.) Tingkatan Puasa

Adapun tingkatan yang menjadi standar kualitas puasa adalah sebagai berikut:

- a) Puasa lahir, yaitu hanya sekedar menahan makan, minum, dan syahwat. Puasa yang demikian termasuk tingkatan yang serendah-rendahnya.
- b) Puasa yang baik, yaitu selain ia menahan makan dan minum dan syahwat, juga menahan seluruh anggota badan dari semua hal yang terlarang dan berdosa, baik yang bersangkutan dalam meningkatkan lidah ataupun dengan yang lainnya.
- c) Puasa yang istimewa, yaitu disamping puasa dari hal-hal yang telah tersebut di atas, juga memuaskan hati dan pikiran dari pikiran atau merenungkan hal-hal yang tidak baik, dengan pengertian bahwa seluruh jiwa raga, jasmaniyah dan rohaniyah terpuaskan.²⁴

b. Kestabilan Emosi

1.) Pengertian Kestabilan Emosi

²³ Suyadi, S. Pd. I, *Keampuhan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), 86-102.

²⁴ Zainudin Sulaiman, *Mencari Keridhoan Allah*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1993), 58.

Jika dilihat dari akar katanya kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yakni stabil yang dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian di tambah awalan ke- dan akhiran -an sehingga memiliki makna perihal (yg bersifat) stabil (mantap, kukuh, tidak goyah) atau keadaan stabil.²⁵

Menurut Marlany, 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.²⁶

Driskel, et all, bahwa kestabilan emosi mencerminkan aspek yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi tinggi akan cenderung

²⁵ Dendi Sugono, Dan Sugiono, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta: Gramedia, 2014), 1336.

²⁶ Amelia Herawati, Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Pearantau (Studi pada Mahasiswa Perantau, Program Studi Psikologi Angkatan 2018), *PSIKOBORNEO*, Vol. 07, No. 02, (Diakses Januari 2021), 396.

memiliki penyesuaian yang baik, merasa aman, tenang, serta percaya diri. Stabilitas emosi, Digman yaitu derajat ketenangan, aman, dan tidak merasa khawatir. Seseorang yang memiliki emosi stabil akan bersikap tenang, kalem, tabah, dan merasa aman dalam menjalin Peran interpersonal dengan orang lain, seseorang yang memiliki kestabilan emosi rendah akan bersikap lebih mudah terpengaruh, merasa kurang aman dalam berPeran dalam meningkatkan orang lain, reaktif, dan mood berubah-ubah. Robbins dan Judge menyatakan bahwa terdapat sumber-sumber kestabilan emosi dan suasana hati yang meliputi kepribadian, cuaca, stress, aktivitas sosial, tidur, olahraga, usia, dan gender.²⁷

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 memperlihatkan 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.²⁸

²⁷ Amelia Herawati, Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Pearantau (Studi pada Mahasiswa Pearantau...), (juli,2019), 369.

²⁸ Linda Dwi Solikhah, “ Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa, *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 02 No. 01, (Diakses Januari 2021), 29.

2.) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Menurut Marliany, gejala psikis manusia normal atau stabil sepanjang hidupnya tergantung pada dukungan internal dalam dirinya dan juga dorongan atau dukungan eksternal dari lingkungannya. Perasaan- perasaan yang diharapkan di antaranya adalah sebagai berikut:

a) Rasa aman (*safety*)

Rasa aman merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya.

b) 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.

c) 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.

d) 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. Hal ini akan berkaitan dengan status pribadi, keluarga, lingkungan, dan karakteristiknya.²⁹

Menurut Hurlock faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:

a) Fisik

Kalau seseorang dalam kondisi sehat secara jasmani maka akan cenderung untuk tidak marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tenang dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi individu menjadi cepat marah dan cepat tersinggung bila ada salah satu anggota badannya kurang sehat secara medis.

b) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tidak bisa menerima kehadiran individu maka individu merasa tidak dianggap oleh lingkungan dan hal ini menyebabkan individu merasa tidak dihargai dan terhina.

c) Faktor Pengalaman

Melalui pengalaman, individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk.

²⁹ M Yusuf Ali, dan Taufiq Hidayat, Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol, 04. Nom, 01. (Diakses Januari 2021), 27.

d) ungkapan emosi

Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak bisa diterima. Hal ini berkaitan dengan kondisi norma budaya setempat. Individu harus bisa mampu mempelajari kondisi lingkungan tempat ia berada. Antara satu daerah dengan daerah yang lain tidak sama adat istiadatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dalam meningkatkan berlebih-lebihan. Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.³⁰

3.) Indikator Emosi dikatakan stabil

Menurut Taufiq Hidayat kestabilan emosi yaitu :

Kestabilan Emosi memiliki beberapa kriteria. *Pertama*, yaitu emosi yang secara social dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu

³⁰ Fudyartanta Ki, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), 16.

yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi dan emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. *Kedua*, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan- kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. *Ketiga*, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan respon secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk beraksi terhadap situasi tersebut.³¹

Jika dilihat dari pemaparan diatas maka emosi dikatakan menuju ke tingkat stabil ditandai dalam meningkatkan hal-hal sebagai berikut:

- a) Adanya organisasi dan integrasi dari semua aspek emosi.

Individu akan mampu secara penuh mengekspresikan segala bentuk emosi baik yang positif maupun yang negatif.

- b) Emosi menjadi bagian integral dari keseluruhan kepribadian.

Individu memiliki sistem emosi yang professional dalam keseluruhan struktur pribadinya.

³¹ Taufiq Hidayat, “*Hubungan Kesetabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*”, Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan,(online), Vol, 04 No.01 (Diakses Januari 2021), 25 – 33.

- c) Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.
- d) Emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dalam meningkatkan konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar.³²

4.) Aspek Aspek Kestabilan Emosi

Scheinder berpendapat bahwa kestabilan emosi mengandung tiga aspek yaitu:³³

a) Adekuasi emosi

Merupakan reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterimanya. Rangsangan tersebut menyangkut isi emosi atau macam-macam emosi, serta arah emosi yang dituju. Gurauan yang ditanggapi dalam meningkatkan kemarahan, hilangnya kemampuan untuk mencintai orang lain, tidak mampu bersikap ramah dan menghormati orang lain adanya perasaan bermusuhan, rasa dendam, dan benci, perasaan rendah diri, tidak berharga dan merasa ditolak, kesemuanya itu adalah contoh dari isi emosi yang tidak edukat.

b) Maturasi emosi

Maturasi emosi menuntut adanya suatu perkembangan emosi yang memadai sehingga dapat menjadi dasar penyesuaian

³² Ika aulia. *Motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi...*, T: 2021,44-46.

³³ Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*. (t.tp, tp, tt ?), 434.

yang baik. Seseorang yang dewasa emosinya juga harus mampu bereaksi secara emosional sesuai dalam meningkatkan tingkat perkembangan kepribadiannya. Contoh emosi yang belum matang mengadakan Peran cinta monyet pada masa dewasa, iri atas keberuntungan orang lain, suka menertawakan orang lain, secara emosional ikut terhanyut dalam film.

Mc. Kinney mengatakan bahwa orang yang emosinya matang akan senang menerima kritik, mampu menanggukkan respon- responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya seperti bermain, mengembangkan hobi, dan sebagainya. Maturasi emosi ini pada dasarnya menitik beratkan pada reaksi yang sesuai dalam meningkatkan tingkat perkembangan usia individu.

c) Kontrol emosi

Mencakup kemampuan pengaturan emosi sesuai dalam meningkatkan tuntutan lingkungan (situasi) dan standar dalam diri individu yang berperan dalam meningkatkan nilai serta prinsip-prinsip dan cita-cita individu. Hurlock mengatakan bahwa kontrol emosi tidaklah sama artinya dalam meningkatkan represi atau liminasi emosi. Kontrol emosi mendekati suatu situasi atau merangsang emosional dalam meningkatkan suatu sikap yang rasional.

Sikap individu yang kurang kontrol emosinya, antara lain

kemarahan yang meledak-ledak yang ditunjukkan dalam meningkatkan perilaku emosional, misalnya nafsu seksual yang meluap-luap, sikap yang terlalu benci pada seseorang, tidak dapat mengendalikan rasa kegembiraan, tidak peka terhadap situasi yang ada.

Kontrol emosi yang berlebihan, yang disertai dalam meningkatkan perkembangan emosi yang kurang memadai dan adanya pengalaman traumatic dapat menyebabkan emosi menjadi dingin atau kaku.

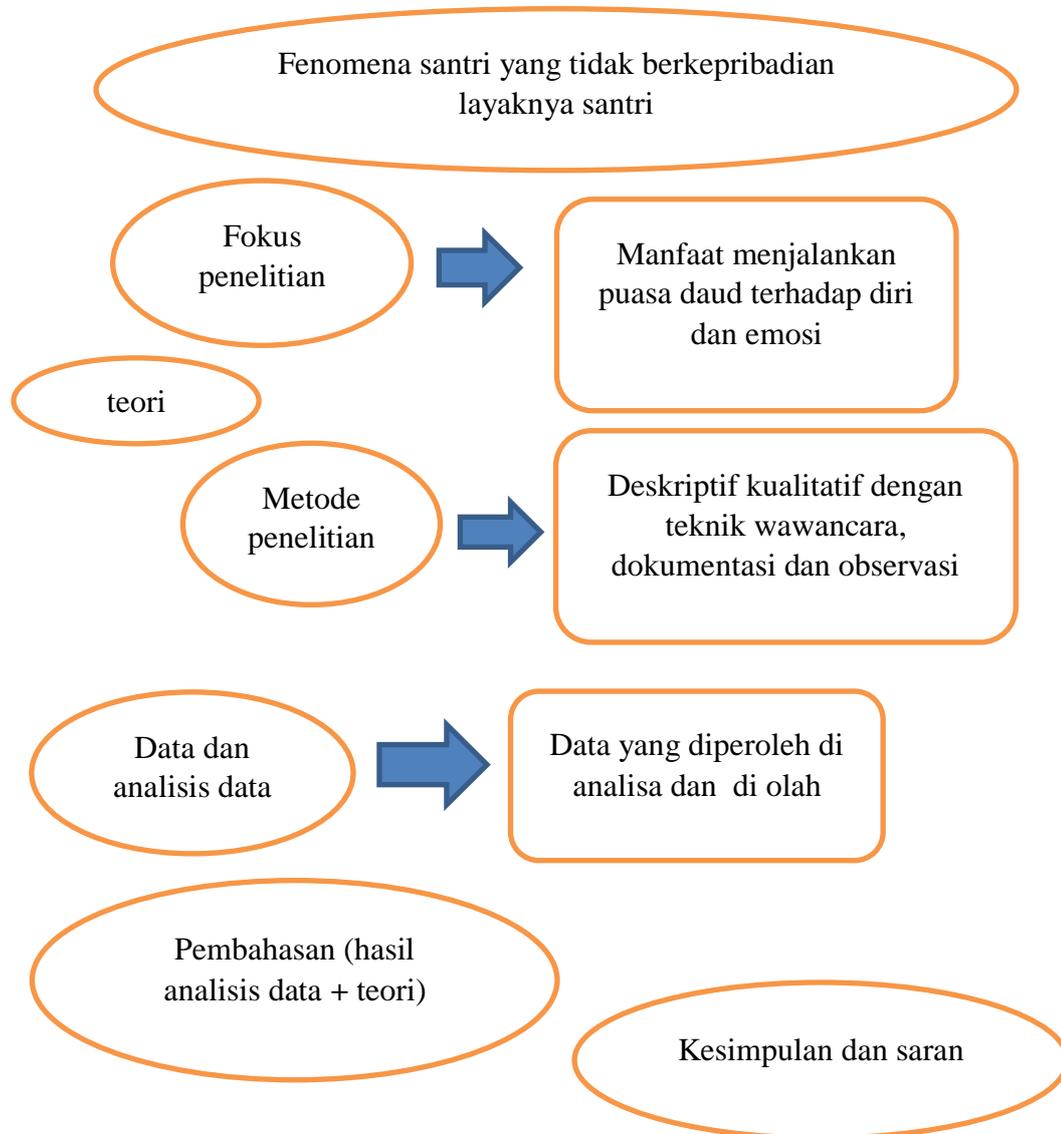
Keadaan ini akan menghambat penyesuaian kesehatan mental seseorang. Jadi, pada dasarnya kontrol emosi menitik beratkan pada masalah besarnya emosi yang dinyatakan.³⁴

C. Kerangka konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini adalah suatu Peran atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainya dari masalah yang ingin di teliti. Kerangka konsep ini gunanya untuk menghubungkan atau menjelaskan secara panjang lebar tentang suatu topik yang akan dibahas. Kerangka ini didapatkan dari konsep ilmu atau teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang didapatkan pada tinjauan ringkasan dari tinjauan pustaka yang dihubungkan dalam meningkatkan garis variabel yang

³⁴ Ika aulia. *Motivasi puasa daud sebagai pengontrol kestabilan emosi...* , T: 2021,46-48.

diteliti.³⁵



³⁵ Richca huyatuzzahro. *Penerapan biblioterapy untuk mengurangi kecemasan santri di asrama al-mukhtaroh. Disertasi tidak diterbitkan. Banyuwangi: Program pascasarjana FDKI IAIDA, T: 2022.*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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, istitusi dan komunitas masyarakat tertentu.³⁶ 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.

B. Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Putra Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Tepatnya Asrama Al-Qudsiyyah. penelitian ini dilakukan pada bulan januari 2022.

C. Kehadiran Peneliti (waktu Penelitian)

Peneliti disini menganalisis data, merencanakan, mengumpulkan data dan menafsirkan hasil penelitian dari pengumpulan data yang telah

³⁶ Ending Denial Dan Nanan Wasriah, *Metode Penulisan Karya Ilmiah* (Bandung: Laboraterium Pendidikan Kewarganegaraan, 2009), 63.

di teliti. waktu penelitian yang penulis lakukan sebenarnya hampir setiap saat, karena mengingat penulis masih dalam lingkup satu asrama dan hanya berbeda kamar, terutama waktu-waktu luang seperti setelah selesainya kegiatan pondok pesantren.

D. Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi. Santri putra yang mengamalkan puasa Daud dengan jumlah 4 orang yaitu Ricko Ardiansyah (21 Tahun), Adi Nur Ali (19 Tahun), Ilham Febri Andika (20 Tahun), Dan Zilfi Irfansyah (18 Tahun) dalam meningkatkan status santri tetap yang menginap di Pondok Pesantren Putra Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi. Sedangkan objek penelitian ini adalah Peran puasa Daud yang dilaksanakan oleh santri putra untuk menjaga kestabilan emosi, peneliti memilih subjek tersebut salah satunya dari umur mereka yang berbeda.

E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Data primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data

kepada pengumpul data.³⁷ Untuk mengambil data primer ini, peneliti melakukan pengamatan di asrama Al-qudsiyah serta wawancara dengan santri yang melaksanakan puasa dawud.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk jadi dan telah di olah oleh pihak lain, yang biasanya dalam bentuk publikasi.³⁸ Dalam penelitian ini, sumber data yang peneliti ambil yaitu literatur mengenai puasa daud dan kestabilan emosi seperti buku, jurnal, media elektronik dan sebagainya yang berkaitan dengan penulisan ini.

F. Teknik pengumpulan data

Instrumen riset ialah alat bantu yang dipilih serta digunakan oleh periset dalam hal kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dapat lebih mudah.³⁹ Adapun alat pengumpul data yang digunakan:

a. Metode wawancara

Metode wawancara ialah percakapan antara periset dalam meningkatkan informan. Wawancara adalah tehnik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan secara lisan

³⁷ Sugiyono, *memahami penelitian kualitatif*, (t.tp, tp, tt ?), 62.

³⁸ J.surpanto, *statistic teori dan aplikasi*, (Jakarta: Erlangga, 2000), 10.

³⁹ Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2006), 96.

atau wawancara yang bergunabagi penelitian tersebut.⁴⁰

Wawancara sendiri merupakan teknik dengan mengajukan pertanyaan langsung oleh pewawancara kepada responden dan jawaban dari responden dicatat atau direkam.⁴¹

Maksud peneliti menggunakan metode wawancara ini adalah untuk menggali Peran puasa dawaud dalam meningkatkan kestabilan emosi santri putra Pondok Pesantren putra Darussalam Blokagung karangdoro tegalsari Banyuwangi.

b. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tapi melalui dokumen. Dokumen yang digunakan dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan, catatan khusus dalam pekerjaan sosial, dan lain sebagainya.⁴²

Adapun dokumen yang diperlukan peneliti adalah dokumen tertulis yang berkaitan dengan tempat penelitian diantaranya latar belakang Pondok Pesantren putra Darussalam Blokagung karangdoro tegalsari Banyuwangi, profil Pondok Pesantren, serta dokumen tentang Pondok Pesantren darussalam lainnya. Demikian dilakukan untuk menjadi metode penunjang dalam pengumpulan data yang berkenaan dengan Peran puasa

⁴⁰ Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 253.

⁴¹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), 85.

⁴² M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya...*, 87.

daud dalam meningkatkan kestabilan emosi bagi santri yang melaksanakan.

c. Metode observasi

Metode observasi adalah metode untuk memperoleh informasi atau data-data dalam meningkatkan cara pengamatan, pengawasan, dan penyelidikan, agar dapat diperoleh gambaran yang jelas tentang permasalahan penelitian. Observasi digunakan untuk memperoleh data yang berperan dalam meningkatkan letak dan keadaan geografis dan hal lain yang diperlukan dalam penelitian ini.⁴³

Observasi menurut Karl Weick yang dikutip Jalaluddin Rakhmat dan Idi Subandy mendefinisikan observasi sebagai pemilihan, pengubahan, pencatatan, dan pengodean serangkaian perilaku serta suasana yang berkenaan dalam meningkatkan organisme, sesuai dalam meningkatkan tujuan empiris. Observasi sendiri berguna untuk menjelaskan, memberikan, serta memerinci gejala yang terjadi.⁴⁴

G. Analisis data

Analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata,

⁴³ Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta.1993), 236.

⁴⁴ Jalaludin Rakhmat, Idi Subandy, *Metode Penelitian Komunikasi: Dilengkapi Contoh Analisis dan Penafsirannya* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016), 144-145.

gambar, dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas.⁴⁵

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution menyatakan:

“Analisis telah dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya sampai jika mungkin, teori yang grounded. Namun dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersama dengan pengumpulan data. *In fact, data analysis in qualitative research is an /ongoing activity tha occurs throughout the investigative process rather than afterprocess.* Dalam kenyataannya, analisis data kualitatif berlangsung selama proses pengumpulan data daripada setelah selesai pengumpulan data.”⁴⁶

Analisis data versi Miles dan Huberman, bahwa ada tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi.⁴⁷

a) Reduksi data

⁴⁵ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), 66.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 335-336.

⁴⁷ Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 85-89.

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi dilakukan sejak pengumpulan data, dimulai dalam meningkatkan membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, menulis memo, dan lain sebagainya, dalam meningkatkan maksud menyisihkan data atau informasi yang tidak relevan, kemudian data tersebut diverifikasi.

b) Penyajian data

Penyajian data adalah pendeskripsian sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif, dalam meningkatkan tujuan dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang padu dan mudah dipahami.

c) Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan kegiatan akhir penelitian kualitatif. Peneliti harus sampai padakesimpulan dan melakukan verifikasi, baik dari segi makna maupun kebenaran kesimpulan yang disepakati oleh tempat penelitian itu dilaksanakan. Makna yang dirumuskan peneliti dari data harus diuji kebenaran, kecocokan, dan kekokohnya. Peneliti harus menyadari bahwa dalam mencari makna, ia harus menggunakan

pendektan emik, yaitu dari kaca mata key information, dan bukan penafsiran makna menurut pandangan peneliti (pandangan etik).

H. Tahapan-tahapan penelitian

Tahap-tahapan dalam penelitian kualitatif mengikuti langkah-langkah sebagai berikut;⁴⁸

a. Pra-Lapangan

Menyusun rancangan, Memilih lapangan, Mengurus perijinan, Menjajagi dan menilai keadaan, Memilih dan memanfaatkan infoirman, Menyiapkan instrumen, Persoalan etika dalam lapangan

b. Lapangan

Memahami dan memasuki lapangan, Pengumpulan data

c. Pengolahan Data

Reduksi data, Display data, Analisis, Mengambil kesimpulan dan verifikasi, Meningkatkan keabsahan, Narasi hasil

I. Keabsahan data

Dalam penelitian kualitatif, uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian dapat dilakukan dalam meningkatkan berbagai cara, anantara lain dilakukan dalam meningkatkan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dalam meningkatkan teman sejawat, analisis kasus

⁴⁸ Asep Suryana, *tahap-tahapan penelitian kualitatif mata kuliah analisis data kualitatif*, fakultas ilmu pendidikan, universitas pendidikan Indonesia, 2007.

negatif, dan member check.

Namun, dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa cara yang dilakukan untuk menguji kepercayaan data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam meningkatkan demikian, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Namun, dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

1.) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk menguji kredibilitas data tentang “Peran Puasa Daud Dalam Meningkatkan Kestabilan Emosi (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Putra Asrama Al-Qudsiyyah) maka pengumpulan dan pengujian data dilakukan kepada anggota kamar, tetangga kamar, pengurus asrama (informan). Data dari ketiga sumber tersebut akan dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana yang spesifik

dari ketiga sumber data tersebut.

2.) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dalam meningkatkan cara mengecek data kepada sumber yang sama dalam meningkatkan teknik yang berbeda. Yaitu teknik observasi, wawancara dan dokumen terhadap informan.

c. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Untuk itu dalam penyusunan laporan, peneliti menyertakan foto atau dokumen autentik sehingga hasil penelitian menjadi lebih dapat dipercaya.

d. Mengadakan Member Check

Member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dalam meningkatkan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data itu pertanda data tersebut valid, sehingga semakin kredibel. Pelaksanaan member check dapat dilakukan setelah mendapat suatu temuan atau kesimpulan.

Dalam penelitian ini member check dilakukan dalam meningkatkan forum diskusi kelompok. Dalam diskusi kelompok

peneliti menyampaikan temuan kepada sekelompok pemberi data.

Dalam diskusi kelompok tersebut mungkin terjadi pengurangan, penambahan dan kesepakatan data. Setelah data disepakati bersama, maka pemberi data diminta untuk menandatangani, agar lebih autentik.

J. Sistematika penulisan

Untuk mempermudah dalam penulisan penelitian agar lebih sistematis, maka peneliti menyusunnya sebagai berikut:

Bab pertama berisi pendahuluan. Di dalam bab ini diuraikan tentang konteks penelitian, fokus masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian atau kegunaan penelitian.

Bab dua membahas mengenai landasan teori. Dalam bab ini menjelaskan secara jelas tentang definisi istilah dan kajian teori.

Bab tiga membahas mengenai metode penelitian. Bab ini menjelaskan tentang jenis penelitian, waktu penelitian, informan penelitian sumber data, teknik pengumpulan data, keabsahan data, analisis data, tahapan-tahapan penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab empat berisi tentang paparan data yang di peroleh dari lapangan.

Bab lima tentang pembahasan atau inti dari isi penelitian.

Bab enam penutup. Pada bab ini berisi penutup yang menjelaskan tentang kesimpulan dan saran.

BAB IV
PAPARAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Umum Penelitian Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi⁴⁹

1. Identitas Pondok Pesantren

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Nama Pondok | : Pondok Pesantren Darussalam |
| 2. Alamat | : Dusun : Blokagung Desa : Karangdoro Kecamatan : Tegalsari Kabupaten : Banyuwangi Propinsi : Jawa Timur Telephone : (0333) 845972 Faximile : (0333) 847124 |
| 3. Tahun Berdiri | : 15 januari 1951 |
| 4. Nama Pendiri | : KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur |
| 5. SK Menteri | : Menteri Hukum dan HAM RI Nomor : AHU- 4237.AH.01.04 Tahun 2010 |
| 6. Nomor Statistik | : 5100.3510.0074 |
| 7. Nomor Piagam Terdaftar | : Kd.15.30/3/PP.00.7/2140/2013 |
| 8. Nama Yayasan | : DARUSSALAM |

⁴⁹ Dokumentasi pondok pesantren (profil pondok pesantren Darussalam 2022)

9. Alamat Yayasan : PP. Darussalam Blokagung Karangdoro
Tegalsari Banyuwangi 68485
- 10 Ketua Yayasan : KH. Ahmad Hisyam Syafa'at, S.Sos.I, MH

2. Tokoh Pendiri

Pondok Pesantren Darussalam didirikan pada tanggal 15 Januari 1951 dengan tokoh pendirinya :

KH. MUKHTAR SYAFA'AT ABDUL GHOFUR (Almarhum)

K. M. MUHYIDDIN (Almarhum)

KH. MU'ALIM SYARQOWI (Almarhum)

3. Sejarah Berdirinya⁵⁰

Pondok Pesantren Darussalam ini merupakan lembaga pendidikan pondok pesantren yang berada di daerah Banyuwangi Selatan Jawa Timur, tepatnya \pm 12 Km dari kota Genteng dan Jajag serta \pm 45 Km. dari kota Kabupaten Banyuwangi. Keadaan lokasi daerah tanahnya subur dan di sebelah barat dibatasi oleh Sungai Kali Baru, sebelah selatan merupakan tanah persawahan, di sebelah timur daerah pedesaan dan di sebelah utara persawahan.

KH. MUKHTAR SYAFA'AT ABDUL GHOFUR adalah sebagai tokoh utama pendiri Pondok Pesantren Darussalam ini, beliau berasal dari Desa Ploso Klaten Kediri Jawa Timur. Jenjang pendidikannya setelah

⁵⁰ Dokumentasi pondok pesantren (profil pondok pesantren Darussalam 2022)

menyelesaikan pendidikan umum, beliau meneruskan pendidikannya di pondok pesantren Tebuireng Jombang Jatim dan Pondok pesantren Jalen Genteng Banyuwangi selama kurang lebih 23 tahun beliau belajar di pondok pesantren tersebut.

Pada tahun 1949 beliau menikah dalam meningkatkan ibu Nyai Maryam putri dari Bpk. Karto Diwiryono yang berasal dari Desa Margo Katon Sayegan Sleman Yogyakarta, tetapi pada saat itu sudah pindah di Dusun Blokagung Desa Karangdoro Kecamatan Gambiran (sekarang berubah menjadi Kecamatan Tegalsari) Kabupaten Banyuwangi Jawa Timur.

Selama 6 bulan di daerah yang baru ditempati, maka berdatanglah para sahabatnya sewaktu mengaji pada beliau, sehingga hal ini tidak diduga bahwa apa yang diperoleh di Pondok Pesantren sangatlah berguna.

Keadaan masyarakat sekitar pada masa itu masih buta Agama hal ini pernah mengancam pengembangannya. Menghadapi keadaan yang demikian beliau dengan sabar dan penuh kasih sayang beliau tetap mencurahkan kepadanya, beliau berdo'a, "Ya Allah Ya Tuhan kami, berilah petunjuk kaum ini, karena sesungguhnya mereka itu belum tahu". Karena keadaan yang sangat mendesak, maka timbullah kemauan yang kuat pula untuk mendorong mendirikan tempat pendidikan yang permanen, sebagai tempat untuk mendidik para sahabat dan masyarakat sekitarnya yang belum mengenal agama sama sekali.

Pada tanggal 15 Januari 1951 didirikanlah suatu bangunan berupa Mushola kecil yang sangat sederhana, sedangkan bahannya dari bambu dan beratap ilalang, dalam meningkatkan ukuran 7 x 5-M². Mushola ini diberi nama **“DARUSSALAM“** dengan harapan semoga akhirnya menjadi tempat pendidikan masyarakat sampai akhir zaman.

Pembangunan ini dikerjakan sendiri dan dibantu oleh santrinya, selama pembangunan berjalan, bapak Kyai selalu memberikan bimbingan dalam praktek pertukangan dan dorongan, bahwa setiap pembangunan apa saja supaya dikerjakan sendiri semampunya. Apabila sudah tidak mampu barulah mengundang atau meminta bantuan kepada orang lain yang ahli, agar kita dapat belajar dari padanya untuk bekal nanti terjun di masyarakat, kita sudah terampil mengerjakan sendiri.

Pada awalnya Mushola tersebut digunakan untuk mengaji dan untuk tidur para santri bersama Kyainya, namun dalam perkembangan selanjutnya, kemashuran dan kealimannya semakin jelas sehingga timbul keinginan masyarakat luas untuk ikut serta menitipkan putra putrinya untuk dididik di tempat ini. Sehingga Mushola Darussalam tidak muat untuk menampung santri, sehingga timbullah gagasan Kyai untuk mengumpulkan wali santri untuk diajak mendirikan bangunan yang baru, bergotong royong membangun tanpa ada tekanan dan paksaan.

Pelaksanaan Pembangunan dipimpin oleh bapak Kyai sendiri, sehingga dalam waktu yang relatif singkat, pembangunan itu pun selesai dan dimanfa'tkan untuk menampung para santri yang berdatangan.

Akhirnya hingga sekarang ini menjadi tempat yang ramai untuk belajar. Dan santri yang datang dari seluruh penjuru tanah air Indonesia.

Adapun pesantren secara resmi berbadan hukum dan berbentuk Yayasan yaitu dalam meningkatkan nama “**YAYASAN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM**” dengan akte notaris Soesanto adi purnomo, SH. Nomor 31 tahun 1978.

Dengan perjalanan panjang KH. Muhtar Syafa'at Abdul ghofur memimpin pondok pesantren Darussalam, beliau adalah orang yang arif dan bijaksana, dikagumi masyarakat dan diikuti semua fatwanya, sehingga hal ini menambah keharuman nama beliau yang mulia dikalangan masyarakat. Akhirnya tepatnya pada hari Jum'at malam Sabtu tanggal 17 Rojab 1411H / 02 Pebruari 1991 jam : 02.00 malam beliau pulang ke Rohmatullah dalam usia 72 tahun. Dan setiap tanggal 17 Rojab dilaksanakan Haul untuk mengenang jasa-jasa beliau. Untuk perkembangan pesantren selanjutnya di teruskan oleh putra pertama beliau yaitu **KH. AHMAD HISYAM SYAFA'AT** dan dibantu oleh adik-adiknya.

4. Keadaan Pondok Pesantren Darussalam⁵¹

Pondok Pesantren Darussalam berada di kawasan paling ujung timur pulau Jawa, yaitu tepatnya di daerah Banyuwangi selata, ± 5 Km dari Kota Kecamatan Tegalsari, ± 45 Km dari Kota Banyuwangi dan ± 285

⁵¹ Dokumentasi pondok pesantren (profil pondok pesantren Darussalam 2022)

Km dari Kota Propinsi Surabaya. Keadaan lokasi daerah tanahnya subur dan di sebelah barat dibatasi oleh sungai Kali Baru dan pedesaan, sebelah selatan merupakan tanah persawahan, di sebelah timur daerah pedesaan dan di sebelah utara persawahan. Pondok Pesantren Darussalam merupakan pondok yang mempunyai santri yang menetap paling banyak di kawasan Banyuwangi yang datang dari berbagai penjuru Nusantara.

Luas areal Pondok Pesantren Darussalam + 8 Ha yang ditempati bangunan sekitar 4 Ha. Adapun keadaan fisik bangunan meliputi :

1. 1 Masjid Jami' Darussalam Tiga Lantai
2. 2 Lab. Computer
3. 2 lab. Bahasa
4. 2 Mushola Putri
5. 1 Laboratorium IPA
6. 19 Asrama Putra dalam meningkatkan 142 kamar
7. 17 Asrama Putri dalam meningkatkan 67 kamar
8. 2 Pesantren Kanak-kanak dalam meningkatkan 23 kamar
9. 1 Balai Pengobatan dan Kesehatan
10. 5 Dapur umum
11. 9 Gedung Unit Pendidikan dalam meningkatkan 63 lokal
12. 13 Kantin / Koperasi
13. 3 Aula
14. 1 Lapangan Olahraga
15. 12 Kantor

16. 83 kamar mandi / wc dan 4 kolam

17. Dan Lain-lain.

5. Jumlah santri

| NO | LEMBAGA | JUMLAH SANTRI |
|----|---------------------|---------------|
| 1 | PAUD DARUSSALAM | 30 |
| 2 | TK DARUSSALAM | 48 |
| 3 | SD DARUSSALAM | 481 |
| 4 | MTS AL AMIRIYYAH | 987 |
| 5 | SMP PLUS DARUSSALAM | 771 |
| 6 | MA AL AMIRIYYAH | 697 |
| 7 | SMK DARUSSALAM | 784 |
| 8 | SMA DARUSSALAM | 610 |
| 9 | MUADALAH WUSTHO | 45 |
| 10 | MUADALAH ULYA | 55 |
| 11 | IAI DARUSSALAM | 1503 |
| 12 | AK DARUSSALAM | 33 |
| 13 | MA'HAD ALY | 83 |
| 14 | MADIN | 1796 |
| | TOTAL | 7923 |

Table 4.1 (jumlah santri berdasarkan unit)

6. Pendidikan Yang Dikelola Pondok Pesantren Darussalam⁵²

Dalam pengelolaan pendidikan yang ada di pondok pesantren Darussalam itu dalam meningkatkan berpegang pada sebuah maqolah "AL

⁵² Dokumentasi pondok pesantren (profil pondok pesantren Darussalam 2022)

MUHAFADLOTU BIL QODIMISSHOLAH WAL AKHDZU BIL JADIDIL ASHLAH (Menjaga perkara lama yang baik dan mengambil perkara baru yang lebih baik)“, maka pondok pesantren Darussalam menyelenggarakan pendidikan antara lain :

a. Pendidikan Formal :

a) Berafiliasi lokal (Kurikulum Pesantren) terdiri dari :

- 1) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Shifir (Setingkat TK);
- 2) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Ula (Setingkat SD);
- 3) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Wustho (Setingkat SLTP);
- 4) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Ulya (Setingkat SLTA);
- 5) Ma'had Aly Darussalam (Setingkat Perguruan Tinggi).

b) Berafiliasi Departemen Agama terdiri dari :

- 1) Madrasah Tsanawiyah Al-Amiriyyah (MTs. A) berdiri tahun 1986.
- 2) Madrasah Aliyah Al-Amiriyyah (MA A) berdiri tahun 1976.

c) Berafiliasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan terdiri dari :

- 1) Taman Kanak – Kanak Darussalam (TK Darussalam)
- 2) Sekolah Dasar Darussalam (SD Darussalam)
- 3) Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Plus Darussalam (SLTP PLUS Darussalam)
- 4) Sekolah Menengah Atas Darussalam (SMA Darussalam)
- 5) Sekolah Menengah Kejuruan Darussalam (SMK Darussalam)
- 6) Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA)
- 7) Akademi Darussalam (AKD)

b. Pendidikan Non Formal :

Meliputi :

1. Pengajian Sorogan/tahasus;
2. Pengajian Bandongan;
3. Pengajian Mingguan;
4. Pengajian Umum Selapanan/Ahad Legi;
5. Pengajian Kitab Kuning klasikal (sorogan dan wetonan);
6. Pesantren Kanak-kanak Darussalam;
7. Pesantren Tahfidzul Qur'an Darussalam;
8. TPQ Darussalam;
9. Bahtsul Masail;
10. Majelis Bimbingan Al-Qur'an (MBAD);
11. Majelis Musyawarah Fathul Muin Darussalam (MUFADA);

c. Pendidikan Extra Kulikuler :

a) Kursus-Mengurus meliputi :

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| - Komputer | - Retorika Da'wah |
| - Seni Baca Al-Qur'an | - Management |
| - Manasik Haji | - Administrasi |
| - Tata Busana | - Dekorasi |
| - Kaligrafi | - Jurnalistik |
| - Dan lain-lain | |

b) Ketrampilan meliputi :

- Jahit Menjahit
- Tata Tanaman
- Elektronika
- Merangkai Bunga
- Penjilidan
- Pertukangan/Ukir
- Perbengkelan
- Sulam Menyulam
- Sablon
- Dan lain-lain

c) Olahraga dan Kesenian meliputi :

- Sepak Bola
- Tenis Meja
- Pencak Silat
- Samroh/Qosidah
- Drama
- Volly Ball
- Bulu Tangkis
- Atletik
- Rebana
- Dan lain-lain

Disamping Pondok Pesantren Darussalam ini mempunyai beberapa unit pendidikan, guna meningkatkan dan menyempurnakan pendidikan yang ada serta adanya tuntutan masyarakat dan perkembangan zaman, maka Pondok Pesantren Darussalam pada tahun 2001 mendirikan Sekolah Tinggi setingkat perguruan tinggi yaitu STAIDA yang sekarang berubah menjadi **Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA)** dengan membuka jurusan :

1. Tarbiyah Program Management Pendidikan Islam dan Pendidikan Bahasa Arab;
2. Da'wah Program Komunikasi Penyiaran Islam;
3. Bahasa Program Sastra Inggris dan Sastra Bahasa Indonesia;
4. Ekonomi Syari'ah
5. Keperawatan (diusahakan)

6. Program Pasca Sarjana (S2)

7. Jadwal kegiatan santri⁵³

| NO | WAKTU | JENIS KEGIATAN |
|----|----------------|--|
| 01 | Pkl. 05.00 WIS | Jama'ah Sholat Shubuh |
| 02 | Pkl. 05.30 WIS | Sekolah Madrasah Diniyyah jam ke-4 |
| 03 | Pkl. 06.30 WIS | Mengaji Kitab Ihya Ulumiddin bagi kelas 4 ula keatas |
| | | Sarapan dan persiapan sholat dhuha |
| | | Sarapan dan persiapan takror (siswa SMP) |
| 04 | Pkl. 07.00 WIS | Persiapan dan berangkat sekolah |
| 05 | Pkl. 07.30 WIS | Sarapan dan persiapan kuliah |
| 05 | Pkl. 08.15 WIS | Berangkat kuliah |
| | | Pengajian kitab kuning dalam meningkatkan <i>asatidz</i> maupun pengasuh |
| 06 | Pkl. 12.45 WIS | Jama'ah Sholat Dhuhur |
| | Pkl. 13.15 WIS | Istirahat |

⁵³ Dokumentasi pondok pesantren (profil pondok pesantren Darussalam 2022)

| | | |
|----|----------------|---|
| 06 | Pkl. 14.00 WIB | Takror |
| 07 | Pkl. 16.00 WIS | Jama'ah Sholat 'Ashar |
| 08 | Pkl. 16.30 WIS | Mengaji Kitab Ihya Ulumiddin (4 ula ke-atas) |
| | | sorogan bagi siswa kelas III Ula Kebawah |
| 09 | Pkl. 18.00 WIS | Jama'ah Sholat Maghrib |
| 10 | Pkl. 18.30 WIS | Pengajian Kitab Tafsir Jalalain |
| | | Kegiatan asrama bagi siswa kelas III Ula ke bawah. |
| 11 | Pkl. 20.00 WIS | Jama'ah Sholat 'Isya |
| 12 | Pkl 20.30 WIS | Sekolah Madrasah Diniyyah jam ke 1-2 |
| 13 | Pkl. 22.00 WIS | Pengajian Bandongan Kitab Kuning (tingkat Ula) |
| | | Musyawahroh / Pendalaman Kitab Kuning (tingkat Wustho dan Ulya) |
| 14 | Pkl. 23.00 WIS | Sholat Malam / Istighosah |
| 15 | Pkl. 24.00 WIS | Istirahat / Tidur |

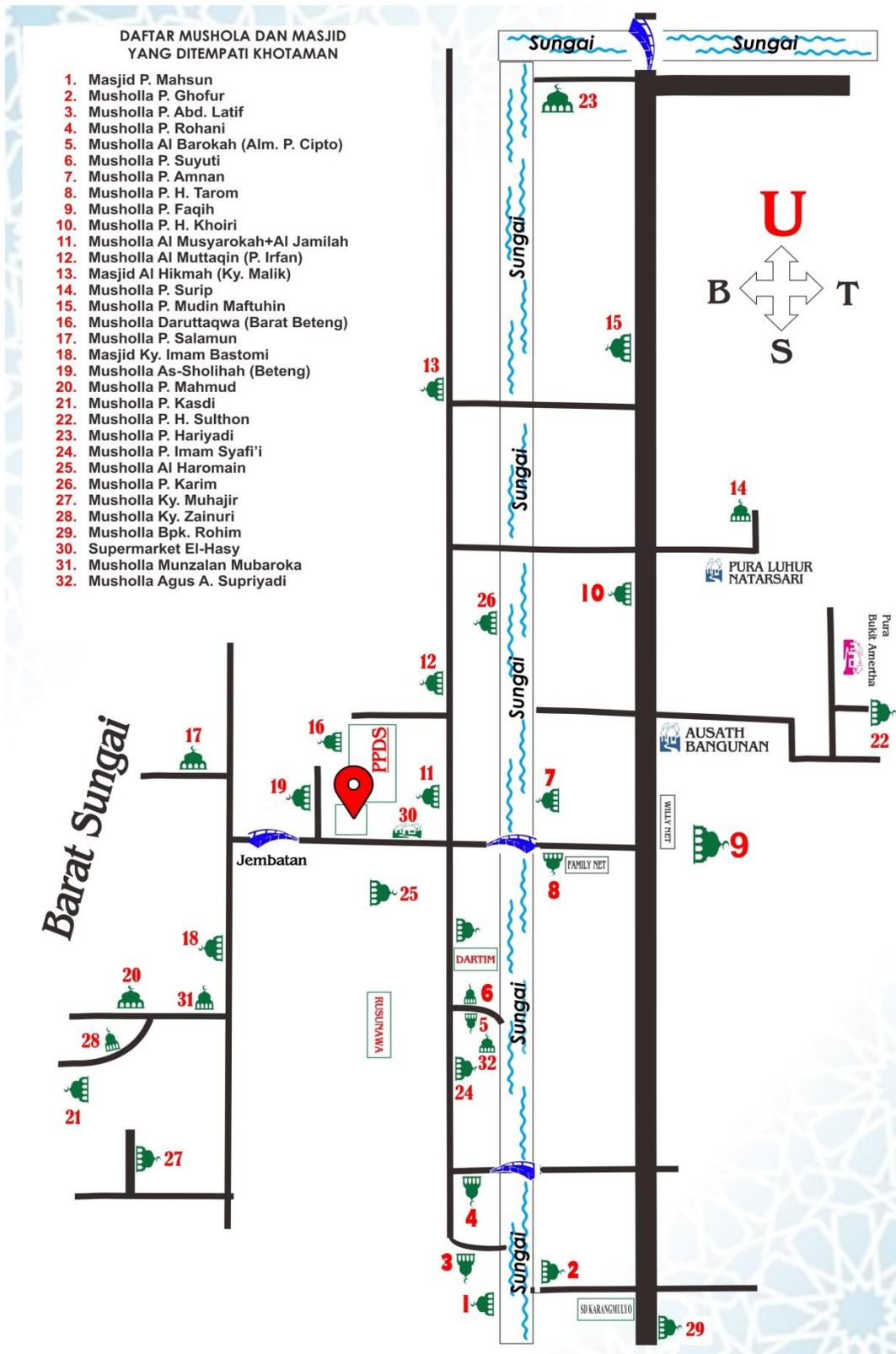
Tabel 4.2 (jadwal kegiatan santri)

8. Jumlah Asrama Dan Lokal/Ruang Sekolah⁵⁴

| NO | URAIAN | JUMLAH RUANG | KETERANGAN |
|----|---------------------|--------------|--------------------|
| 01 | Gedung TPQ | 9 | Layak Pakai |
| 02 | Gedung Madrasah | 75 | Kurang memadai |
| 03 | Diniyyah | 2 | Kurang memadai |
| 04 | Gedung TK | 11 | Kurang memadai |
| 05 | Gedung SD | 12 | Kurang memadai |
| 06 | Gedung SMP | 12 | Kurang memadai |
| 07 | Gedung MTs | 10 | Kurang memadai |
| 08 | Gedung MAA | 10 | Kurang memadai |
| 09 | Gedung SMK | 10 | Kurang memadai |
| 10 | Gedung SMA | 9 | Menumpang |
| 11 | Gedung IAIDA | 19 Lokal | Kurang memadai |
| 12 | Asrama Putra | 17 Lokal | Kuragn memadai |
| 13 | Asrama Putri | 5 Lokal | Kurang memadai dan |
| | Gedung Perpustakaan | | fasilitas kurang |

Tabel 4.5 (jumlah asrama dan ruangan yang dimiliki)

⁵⁴ Dokumentasi pondok pesantren (profil pondok pesantren Darussalam 2022)



Gambar 4.1 (Denah Mushola dan Masjid Sekitar Pondok)

B. Verifikasi Data Lapangan

1. Berdasarkan wawancara dalam meningkatkan subjek

Ungkapan zilfi irfansyah atau biasa di panggil kang irfan ketika wawancara;

”Aku wes poso yo sekitar 1 tahun setengah lah kang, aku poso daud pengen menconto mbahyai KH mukhtar syafa’at gae tirakat puasa daud. Yo pisan kan utama-utamanya puasa sunah yo puasane nabi daud. Sak durunge yo wes jelas persiapan kang, sangat siap jiwa, dhohir, dan batin memantapno hati ngelakoni poso daud. Sak durunge puasa daud rasane ki malas pol kang yo kurang semangat ape nyapo-nyapo aras-arasen ae, okeh turu yo jarang berinteraksi karo konco-konco kamar meneh konco seng laen kang, pas nyobak poso kae awale beeh, tambah poll malese aras-arasen aku eee, tapi gang pirang minggu rasane koyok mulai bedo ae ngono kang yo gae opo-opo enteng ae rasane, teros mulai tambah semangat lebih rajin sekolah, diniyyah, yo jamaah, mulai gampang gesah karo arek-arek yo ngeroso luwih percaya diri. Yo rasane ki nyaman tambah ayem ae lah, gampang gak baper karo guyonane arek-arek luwih iso ngempet pegel pisan seeh, yo intine tambah sabar, biasane soar gae mie aku kang.”

“Saya sudah puasa kurang lebih 1 tahun setengah, saya ingin mencontoh KH mukhtar syafa'at dengan tirakat puasa daud. Puasa sunnah yang sangat penting adalah puasa Nabi Daud. Sebelumnya saya sudah jelas mempersiapkan, jiwa, dhohir, dan pikiran sangat siap untuk menguatkan hati untuk menjalankan pasa Daud. Sebelum puasa, saya merasa sangat malas dan

kurang semangat untuk kegiatan dan banyak tidur dan jarang berinteraksi dengan teman sekamar dan orang lain, ketika mencoba puasa di awal justru semakin malas saja, tapi setelah beberapa minggu rasanya mulai beda, jadi terasa ringan, kemudian mulai meningkat semangatnya untuk lebih rajin sekolah, diniyyah, juga jamaah, mulai lebih terbuka dengan semua orang, saya merasa lebih percaya diri. "Rasanya lebih nyaman dan tenang, tidak mudah terpancing dengan lelucon teman, lebih bisa banyak mengendalikan emosidiri, ya, intinya lebih sabar, biasanya makan dengan mie kang."⁵⁵

Unkapan ilham febri andika atau biasa di panggil kang ilham ketika wawancara ;

"Aku lek poso wes intok 1 tahun kang, aku poso iki yo karepku dewe pengen tirakat atau riyadoh nek pondok yo enek kancaku seng ngajak ben melu nyobak poso, karo ustadzku kae yo kon poso-poso pisan, yo mbahyai kae kan tau ngomong tirakat mumpung neng pondok, kadang lek enek kancaku seng kiriman ngono aku gayane opo macak turu lek gak yo pindah metu teko kamar kang, pinginku poso iki yo ben luwih sabar lah lek enek masalah kang kan aku yo ketua kamar pisan kadang ngadepi arek-arek kamar kii yo garai senam jantung, nek masalah saur ngono aku jarang nyiapno lek enek seng gae saur yo Alhamdulillah nek nggak onok yo rapopo, sakdurunge ngelakoni poso yo aku sering muring-muring neng arek-arek yo kadang ngomong kasar pisan tetapi pas wes ngelakoni poso iki luwih enak kang, yo nyaman ae rasane gak

⁵⁵ Zilfi Irfansyah, Wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 04 Juni 2022.

gampang baper karo guyonane arek-arek gak gampang ngamok dadine luwih ramah nek arek-arek, yo lek nek kamar yo gampang senyam-senyum karo arek-arek.”

Saya puasa daud sudah 1 tahun kang, tertarik melakukan puasa daud karena ingin melakukan tirakat atau riyadoh juga ada dorongan dari orang lain selain teman juga ustadz dan kiyainya, dan ketika ada teman yang mendapat kiriman dari orang tuanya saya memilih untuk pura-pura tidur atau pindah dari kamar. Tujuan saya ingin menjadi seseorang yang lebih sabar dalam menghadapi suatu masalah, 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. Dan beraktivitas sama seperti santri biasa lainnya, sebelum melakukan puasa daud saya itu sering marah-marah dan berkata kasar tetapi setelah melakukan puasa daud merasa lebih nyaman dan merasa lebih mengurangi marah-marah tidak terlalu terbawa suasana dan merasa lebih bahagia karena banyak tersenyum kepada teman-teman.⁵⁶

Ungkapan adi nur ali atau biasa di panggil kang adi ketika wawancara;

“Posoku iki wes sekitar 3 tahunan lah kang, bisane saur gae mie kang campur sego, lah piye neh kang jangane kos-kosan kadang sering mambu e lek wes mbengi ngonokae, aku poso ki pengen tirakat, yo lek enek kancaku seng kiriman yo biasah ae ki kang yo tak jarne wes, lah piye yo mosok melu

⁵⁶ Ilham Febri Andika, wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 04 juni 2022.

mangan pisan, yo pisan poso ki pengen ndang dol apalane kang, pas pelajaran ngono yo penak nangkepe opo cepetlah pahame lak jareku tapi, kegian yo koyok kegiatan mbendinone tapi yo amalane songko romoyai diwoco pisan kang, sak wise poso ki yo penak kang rasaneki tambah tenang ngono neng ati enek masalah yo gampang ae penak ae rasane.”

saya sudah mengamalkan puasa daud sudah sekitar 3 tahun, dan hampir selalu sahur dengan makan mie dengan nasi karena sayur yang disediakan kos makan biasanya basi ketika akan dimakan saat sahur, melakukan puasa daud karena ingin beajar tirakat atau riyadoh, ketika ada teman yang dikirim oleh orang tuanya ya bersikap biasa saja cuek atau tidak tertarik. Mengamalkan puasa daud dengan tujuan semoga mudah untuk menyelesaikan hafalan. Merasa lebih fokus dalam belajar mudah menangkap apa yang di pelajari. Beraktivitas seperti biasanya dan tidak lupa untuk membaca amalan puasa daud yang diberikan kiyai. Saya juga Merasa bahwa diri lebih baik daripada sebelum mengamalkan puasa daud. membuat merasa lebih tenang ketika menghadapi masalah⁵⁷

Ungkapan ricko ardiansyah atau biasa di panggil kang riko ketika wawancara;

“Aku poso daud intok 2 tahun. Ngelakoni poso iki onok keinginan atau hajat seng pengen ndang dikabulne kang, lek pas enek arek kiriman biasane aku diturahi kang di dewekne gawe buko biasane, yo lek sakdurunge poso kae

⁵⁷ Adi Nur Ali, Wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 06 juni 2022.

aku yo sering ngamok-ngamok goro-goro barang sepele seeh kadang, ora semangat ate nyapo-nyapo kang boros duwet kang gae tuku klambi yo liyane pisan yo kadang gak pati penting tapi sak wise poso iki rasane luwih enakan kang iso hemat duwek y owes gak sering ngamok-ngamok, sering istigfar yo makio kadang sek ngomong kasar, iso luwih ngontrol emosi iso ngempetlah kang , nek panganan gae sauran biasane tuku mie sek kang di gawe mengko, gampang ngelakoni hal-hal yang positif koyok ngeresiki kamar, koyo nyapu noto selimut sandal, gampang ngewangi arek-arek, mundak sumringah yo luwih perhatian karo koncoku kang.”

Saya sudah mengamalkan puasa daud selama 2 tahun. Melakukan puasa daud karena adanya keinginan atau hajat tertentu dengan tujuan agar bisa segera di kabulkan. Ketika ada teman yang dikirim oleh orang tuanya biasanya ada bagian yang di sisihkan untuk di berikan kepada saya untuk dimakan saat berbuka nanti. Sebelum mengamalkan puasa daud saya 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. Saya selalu mempersiapkan makanan untuk dimakan saat sahur dan biasanya membeli mie instan. 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, membersihkan kamar merasa

lebih bersemangat dalam sholat berjamaah.⁵⁸

2. Asrama Al-Qudsiyyah

a. Tahun Berdiri

Untuk tahun berdirinya asrama al-qudsiyyah sendiri sekitar tahun 1980an menurut wawancara tersebut karena informan tidak mengetahui pasti tahun berdirinya, karena sangat disayangkan sekali pamflet yang sebagai tanda berdirinya asrama al-qudsiyyah itu sudah hilang saat pemindahan asrama al-qudsiyyah yang lama ke tempat yang baru

b. Pendiri Dan Sejarah Asrama Al-Qudsiyyah

Asrama al-qudsiyyah sendiri Merupakan asrama yang berkode (D). Untuk pendirinya sendiri adalah kiyai mubasyir pada awalnya asrama al-qudsiyyah itu di tempati oleh santri yang berasal dari daerah demak, kudus, jepara, jember dan Banyuwangi. Asrama al-qudsiyyah yang awalnya menempat di antara asrama al-hikmah dalam meningkatkan al-khoiriyah, tetapi sekitar tahun 2018 asrama al-qudsiyyah di pindah ke gedung madrasah barat lantai satu yang sebelumnya ditempati oleh santri siswa smp unggulan, perpindahan asrama al-qudsiyyah sendiri dikarenakan kondisi asrama yang kurang layak pakai karena salah satu faktor usia yang sudah tua kemudian dari dewan pengasuh menyuruh agar asrama al-qudsiyyah segera di bongkar karena takut terjadi apa-apa nantinya melihat kondisinya yang sudah tua.

⁵⁸ ricko ardiansyah, wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 06 juni 2022.

Kemudian sekitar tahun 2021 asrama al-qudsiyyah di pindah lagi ke bangunan baru yang masih bersambung dalam meningkatkan gedung madrasah barat, tepatnya bagian selatan lantai 2 dan lantai 3.

Di pindah lagi karena tempat sebelumnya merupakan gedung pendidikan yang akan digunakan sebagai sekolah diniyyah, kemudian dari pihak pesantren menyuruh untuk pindah lagi ke tempat yang baru yaitu gedung madrasah lantai 2 dan 3, sedangkan lantai 1 digunakan sebagai toko buku dan lantai 4 sebagai tempat penitipan laptop bagi mahasiswa IAIDA yang menetap di pondok pesantren.

c. Susunan Kepengurusan

Untuk susunan kepengurusan karena masih baru terjadi reformasi atau pergantian pengurus maka masih belum semuanya berjalan karena banyak pengurus sebelumnya yang sudah tidak menetap di asrama.

d. Qonun-Qonun Atau Peraturan Asrama

Aturan yang ada di asrama sama halnya dalam meningkatkan peraturan yang di tetapkan oleh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Manfaat Atau Hikmah Dari Pelaksanaan Puasa Daud

Penelitian yang peneliti laksanakan ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang dilakukan untuk mengetahui manfaat melakukan puasa daud serta Perannya dalam meningkatkan kestabilan emosi santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, dokumentasi dan observasi. 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.⁵⁹

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*

⁵⁹ Feist, J. & Feist, G.J. *Teori Kepribadian*, Edisi 7 Jilid 2, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011).

(*shalat tahajud*), kemudian tidur lagi seperenamnya.” (HR. Muslim).⁶⁰

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,⁶¹ 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,⁶² 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,⁶³ ini sama dengan yang dialami olehkang ilham ada dorongan dari orang lain yaitu

⁶⁰ HR. Muslim juz 2 : 1159

⁶¹ Baron, R. A. & Byrne, D. *Psikologi Sosial* (Edisi 10). (Jakarta: Erlangga 2005), 169.

⁶² Synder, R. C., & Lopez, J. S. *Handbook Of Positive Psycholog*, (New York, NY: Oxford 2002), 240.

⁶³ Ormrod, E. J. *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 148.

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.⁶⁴

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.⁶⁵

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.⁶⁶

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.⁶⁷ Sebelum mengamalkan puasa daud kang riko kang ilham suka marah-marah karena hal sepele merasa malas beraktivitas, berkata kotor

⁶⁴ Sonhaji, A. *Motivasi Dan Pencerahan*, (Yogyakarta: Qolbun Salim 2017), 36.

⁶⁵ Suyadi, S. Pd. I, *Keampuhan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), 86.

⁶⁶ Ormrod, E. J. *Psikologi Pendidikan*,...148.

⁶⁷ Bjorkqvist, K., Dkk, *Do Girls Manipulate And Boys Figh Developmental Trends In Regard Direct And Indirect Aggression*, (Journal Aggressive Behavior, 1992), 411-423.

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.⁶⁸

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,⁶⁹ 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

⁶⁸ Mercer, J., & Clayton, D. *Social Psychology*. (Harlow: Pearson 2011), 190.

⁶⁹ Baron, R. A. & Byrne, D. *Psikologi Sosial* (Edisi 10). (Jakarta: Erlangga 2005), 169.

yang dirasakan dalam diri,⁷⁰ 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:⁷¹

- 1) Positif Emotion. Dalam hal ini individu dapat merasakan kesenangan, rasa gembira, kenyamanan, suka cita, kehangatan, yang dirasakan pada diri. Bisa disebut kehidupan yang menyenangkan. Hal ini yang dirasakan oleh subjek, mereka merasa senang dan bahagia menjalankan Puasa Daud.
- 2) Engagement (Keterikatan). bahwa keterikatan atau engagement adalah mengalir apa adanya, dapat mengikat satu sama lain, contohnya menikmati musik dengan enaknya, kemudian menikmati aktivitas dengan baik. Tujuan dari engagement adalah mencapai engage life keterlibatan hidup atau menyatu dengan hidup yang dimiliki. mengalir dalam engagement berarti menggunakan sumber akal atau pikiran, emosional, serta perasaan, bagaimana individu bisa mengolah dan menikmati akal atau pikiran, emosional, serta pikirannya sendiri. Keempat subjek merasa ada keterikatan terhadap Puasa Daud yang dijalankan, keempat subjek menikmati, dan terbiasa dengan Puasa Daud yang dijalankan.

⁷⁰ Seligman. *Flourish*. New York, (NY: Free Press 2012), 267.

⁷¹ Seligman. *Flourish*. New York, ...267.

3) Meaning. Pencapaian makna dan tujuan hidup adalah sebuah keniscayaan bagi manusia. Individu dapat memaknai hidupnya apabila apa yang individu percaya memiliki kekuatan yang lebih besar dari dirinya. Keempat subjek merasa lebih bahagia setelah menjalankan Puasa Daud.

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.
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-temanya 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

sepandangan, 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.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Manfaat atau hikmah puasa Daud bagi santri putra pondok pesantren Darussalam Blokagung.

Hikmah puasa daud yang dirasakan santri putra adalah sebagai berikut: 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.

2. Peran Puasa Daud dalam meningkatkan Kestabilan Emosi

Rata-rata santri putra yang berpuasa mampu menjaga kestabilan emosi yang lebih tinggi dan memiliki kepribadian yang baik daripada sebelum berpuasa. Hal ini terlihat dari pernyataan santri putra yaitu dengan berpuasa lebih mampu menahan hawa nafsu, amarah, terjaga dari bergunjing berkata kotor dan kasar, ketika mengalami kegagalan dalam belajar mampu tetap bertahan dan bersemangat, teman yang mengolok-olok dianggap hanya humor, meminta maaf ketika bersalah dan memiliki keramahan dalam meningkatkan orang lain. Selain memiliki kematangan emosi, santri tersebut juga memiliki kontrol dan emosi yang juga tinggi. Santri yang memiliki tingkat kontrol emosi yang tinggi mampu menahan amarah dan hawa nafsu. Santri yang

berpuasa cenderung mampu untuk memberikan reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterima.

B. Implikasi penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi secara teori dan kebijakan:

1. Implikasi teori

- a. Banyak hikmah atau manfaat yang bisa kita ambil dari puasa daud selain sebagai salah satu bentuk beribadah dan menyehatkan bagi tubuh juga menstabilkan dalam mengontrol emosi.
- b. Berpuasa mempunyai pengaruh besar untuk membantu mengontrol emosi menjadi lebih stabil.

2. Implikasi kebijakan

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi para santri untuk meningkatkan kestabilan emosi santri dalam mematuhi kebijakan pondok pesantren darussalam Blokagung seperti dilarang berkata kasar, membuat kegaduhan, berkelahi dan seterusnya, dengan cara berpuasa.

C. Keterbatasan penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor yang

dapat diperhatikan lagi bagi peneliti-peneliti yang akan datang untuk lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini tentu masih memiliki banyak kekurangan yang perlu untuk terus diperbaiki dalam penelitian kedepannya, beberapa keterbatasan dalam penelitian yaitu:

1. Proses dokumentasi yang terbatas.
2. Penelitian yang hanya dilakukan pada santri putra saja.
3. Jumlah santri yang diteliti hanya 4 orang.
4. Peneliti sendiri yang statusnya sama yaitu sebagai santri yang masih menjalani kegiatan sehingga kurang maksimal dalam menggali informasi dari narasumber atau subjek.
5. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan subjek melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat subjek yang sebenarnya, hal demikian terjadi karena faktor kejujuran subjek peneliti.

D. SARAN

1. Saran kepada santri putra pondok pesantren Darussalam Blokagung
 - a. Kualitas Puasa Daud yang sudah baik hendaklah dijaga, walaupun suatu saat nanti sudah tidak tinggal di pondok pesantren lagi hendaklah tetap menjaga Puasa Daudnya, karena bagaimanapun juga Puasa Daud tetap bermanfaat bagi kita dimanapun kita berada.
 - b. Akan lebih baik lagi jika santri yang perpuasa daud itu selalu membaca amalan sholawat masisiyah yang diberikan oleh kiyainya

walaupun 1 kali dalam sehari karena istiqomah itu lebih baik daripada seribu karomah.

- c. Puasa Daud memiliki makna penting bagi diri individu, karena puasa yang dilakukan sesuai aturan yang diajarkan agama 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.
 - d. Alangkah baiknya jika semua santri putra mampu mengamalkan puasa, melihat besarnya pengaruh terhadap diri kita meskipun berpuasa senin kamis.
2. pengurus pondok pesantren
- a. Alangkah baiknya jika diadakan sosialisasi amalan tidak hanya hikmahnya atau fadhilahnya saja, tetapi ilmu dan tatacara serta apa yang sebaiknya dilakukan pada saat menjalankan amalan.
 - b. Semoga bisa Mempertahankan tradisi Agama (seperti tradisi ijazah Puasa Daud, ngerowot, Dalail khoirot, dan lain-lainya) sehingga tidak akan hilang tradisi pondok pesantren darussalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rifa'i Rif'an, *Ketika Tuhan Tak Lagi Dibutuhkan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017),
- Alexander A. Scheider, *Adjusmen and Mental Health* (New York: Rinehart and Winston, 1964).
- Amelia Herawati, *Pengaruh Pola Asuh Dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Pearantau (Studi pada Mahasiswa Perantau, Program Studi Psikologi Angkatan 2018)*, *PSIKOBORNEO*, Vol. 07, No. 02, (Diakses Januari 2021).
- Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993).
- Asep Suryana, M.Pd., *tahap-tahapan penelitian kualitatif mata kuliah analisis data kualitatif*, fakultas ilmu pendidikan, universitas pendidikan Indonesia, T: 2007.
- Aulia Rahmi, puasa dan hikmahnya terhadap kesehatan fisik dan mental spiritual, *jurnal studi pemikiran, riset dan pengembangan pendidikan islam*, (online), vol. 3, no. 1, (Diakses Januari 2021).
- Baron, R. A. & Byrne, D. *Psikologi sosial* (Edisi 10). (Jakarta: Erlangga 2005).
- Gus Arifin, *Fiqih Puasa*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013).
- Dendi Sugono, Dan Sugiono, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*", (Jakarta: Gramedia, 2014).
- Ending Denial Dan Nanan Wasriah, *Metode Penulisan Karya Ilmiah* (Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan, 2009)
- Feist, J. & Feist, G.J. *Teori kepribadian* (Edisi 7 jilid 2). (Jakarta: Salemba Humanika, 2011).
- Fudyartanta Ki, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).
- Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009).

- Jalaludin Rakhmat, Idi Subandy, *Metode Penelitian Komunikasi: Dilengkapi Contoh Analisis dan Penafsirannya* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016).
- Jamal Ma'mur Asmani, *Kedahsyatan Puasa Daud* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008).
- J. Surpanto, *Statistic teori dan aplikasi*, (Jakarta: Erlangga, 2000).
- Linda Dwi Solikhah, Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa, *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 02 No. 01, (Januari 2021).
- Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Ekonisia, 2005).
- Meichati s, *Kesehatan Mental*, (t.tp, tp, tt?).
- Mercer, J., & Clayton, D. *Social psychology*. (Harlow: Pearson 2011).
- Muhammad Bin Qasim Bin Muhammad Al-Ghazi Ibn Al-Gharabali Abu Abdillah Syamsuddin, *Terjemah Fathul Qorib*, (Pondok Pesantren Al-Khoiroh Malang)
- M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002).
- Ormrod, E. J. *Psikologi Pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang*, Jakarta: Erlangga (2008).
- Rachmat Kriyanto, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertasi Contoh raktis Riset Media, Public Relations Adversiting, Komunikasi Pemasaran* (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2006).
- Richca huyatuzzahro. *Penerapan biblioterapy untukmengurangi kecemasan santri di asrama al-mukhtaroh*. Disertasi tidak diterbitkan. Banyuwangi: Program pascasarjana FDKI IAIDA, T: 2022.
- Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*. (t.tp, tp, tt?).
- Seligman. *Flourish*. New York, (NY: Free Press 2012).
- Sonhaji, A. *Motivasi dan pencerahan*, (Yogyakarta: Qolbun Salim 2017).

- Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997).
- Sugiyono, *memahami penelitian kualitatif*, (t.tp, tp, tt?).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008).
- Syaik Abdullah bin Jarullah bin Ibrahim al-Jarullah, *Risalah Ramadhan*, (Jakarta: Yayasan Syaikh Eid bin Mohammad Al-Thani, Indonesia, 2010).
- Synder, R. C., & Lopez, J. S. *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford (2002).
- Taufiq Hidayat, “*Peran Kesetabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*”, *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, (online), Vol, 04 No.01 (Diakses Januari 2021).
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).
- Yusuf Qordhowi, *Mukzizat Puasa*, (Bandung: Mizania, 2007).
- Zainudin Sulaiman, *Mencari Keridhoan Allah*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1993).

WAWANCARA

- Adi Nur Ali, Wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 06 Juni 2022.
- Ilham Febri Andika, Wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 04 Juni 2022.
- Nur Muhammad Mahsusum Bil Izzi, wawancara, kantor Al-Qudsiyyah 10 juni 2022
- Ricko Ardiansyah, Wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 06 Juni 2022.
- Zilfi Irfansyah, Wawancara, Kamar Al-Qudsiyyah, 04 Juni 2022.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Surat keterangan telah melaksanakan penelitian



alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 08113129333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: laidablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 126.16 /IAIDA/FDKI/C.3/VI/2022

Lamp. : -

Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Pimpinan/Kepala

di –
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

| | |
|------------------|--|
| N a m a | : AHMAD ARIF MUSADAT |
| NIM | : 18122110024 |
| Fakultas | : Dakwah Dan Komunikasi Islam |
| Program Studi | : Bimbingan Dan Konseling Islam |
| Alamat | : Bumiharjo - Glenmore - Banyuwangi - Jawa Timur |
| HP | : - |
| Dosen Pembimbing | : Masnida, M.Ag |

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

“Hubungan Puasa Daud Dengan Kestabilan Emosi (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Putra Asrama Al-Qudsiyyah)”

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 01 Juni 2022




S. Ag. M.I.Kom
50128107201

Tembusan:

1. Asrama Al-Qudsiyyah



مؤسسه المیزان السالفة (السنده)

**PONDOK PESANTREN
"DARUSSALAM"**

MENTERI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU- 4237.AH.01.04. Tahun 2010

website : www.blokagung.net e-mail : ponpes.darussalam@yahoo.com

UNIT PENDIDIKAN : PESANTREN PUTRA PUTRI, TAHFIDZ, MADRASAH DINIYAH, PESANTREN KANAK-KANAK, TPQ, PAUD, TK, SD, MTs, SMP, SMA, SMK, MA, IAIDA, AKD DAN MA'HAD ALY

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Telp. (0333) 845972, Fax. (0333) 847124 HP. 0852 8899 1951, 0856 0086 1951

SURAT KETERANGAN

Nomor : 31.1/168/PPDS/VI/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : **M. HIMAMI BAYDARUS, S.Pd.I**
 Jabatan : Kepala Pesantren PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi
 Alamat : Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : **AHMAD ARIF MUSADAT**
 NIM/NIMKO : 18122110024
 Alamat : Bumiharjo, Glenmore, Banyuwangi, Jawa Timur
 Status : Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
 Institut Agama Islam Darussalam Blokagung

Telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi, untuk keperluan penyusunan skripsi dengan judul "**Hubungan Puasa Daud dengan Kestabilan Emosi (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Putra Asrama Al-Qudsiyyah)**". Adapun waktu penelitian mulai dari tanggal 01 Juni s/d 11 Juni 2022.

Demikian surat ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Blokagung, 11 Juni 2022
 Kepala Pesantren PP. Darussalam
 Blokagung Banyuwangi

M. HIMAMI BAYDARUS, S.Pd.I

Plagiasi

Plagiarism Detector v. 1991 - Originality Report 12/06/2022 11.11.16

Analyzed document: BAB I-VI.docx Licensed to: Aster Putra_License2

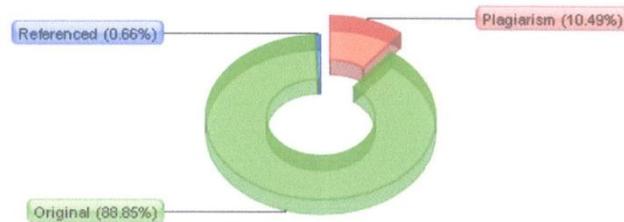
Comparison Preset: Rewrite Detected language: Id

Check type: Internet Check

[tee_and_enc_string] [tee_and_enc_value]

Detailed document body analysis:

Relation chart:



Distribution graph:



Top sources of plagiarism: 7

| | | |
|------|------|--|
| 18% | 2288 | 1. https://kklpai.blogspot.com/2017/05/kkl-tarbiyah-pai-di-pon-pes-darussalam.html |
| 0,6% | 64 | 2. https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-analisis-data |
| 0,5% | 52 | 3. https://www.laduni.id/post/tag/Darussalam |

Processed resources details: 22 - Ok / 4 - Failed

Important notes:

Wikipedia:

Google Books:

Ghostwriting services:

Anti-cheating:

[not detected]

[not detected]

[not detected]

[not detected]

UACE: UniCode Anti-Cheat Engine report:

- Status: Analyzer **[On]** Normalizer **[On]** character similarity set to **[100%]**
- Detected UniCode contamination percent: **[0%** with limit of: 4%]
- Document not normalized: percent not reached [5%]
- All suspicious symbols will be marked in purple color: [Abcd...](#)
- Invisible symbols found: [0]

Assessment recommendation:

No special action is required. Document is Ok.

Kuesioner Penelitian

Nama :

Usia :

Alamat asal :

Pendidikan terakhir:

1. Sudah berapa lama anda mengamalkan puasa Daud?
2. Makanan Apa yang biasa dimakan saat sahur ?
3. Mengapa anda mengamalkan puasa Daud?
4. Bagaimana sikap anda ketika ada teman yang dikirim makanan oleh orang tuanya ?
5. Apa tujuan anda mengamalkan puasa Daud?
6. Persiapan apa saja yang anda lakukan ketika akan melaksanakan puasa Daud?
7. Apa saja yang dilakukan saat melaksanakan puasa Daud?
8. Hikmah dan manfaat apa saja yang telah anda dapat dari mengamalkanpuasa Daud?
9. Bagaimana dampak puasa daud terhadap emosi atau sikap anda? seperti contohnya marah.
10. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengamalkan puasa Daud, terutama sikap yang berPeran dalam meningkatkan emosi anda?
11. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengamalkan puasa daud?
12. Bagaiamanakah puasa daud bisa merubah perilaku anda sehingga emosi anda bisa stabil?

Kartu Bimbingan



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085258405333, Website: www.iaida.ac.id>Email: iaideblokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : AHMAD ARIEF MUSADAT

NIM : 18122110029

Program Studi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Judul Skripsi : HUBUNGAN PUASA DAUD DENGAN KESTABILAN EMOSI (Studi Kasus Santri Astama Al-Qudusiyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung)

Pembimbing : B.P.K. MASNIDA M.Ag

| No. | Topik Pembahasan | Tanggal | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|--------------------------------|------------|-------------------------|
| 1 | Pemilihan Judul di bantu dosen | 14/02/2022 | [Signature] |
| 2 | Koreksi draft proposal | 07/03/2022 | [Signature] |
| 3 | Perbaikan Proposal | 16/06/2022 | [Signature] |
| 4 | Pembuatan Kuisioner | 30/06/2022 | [Signature] |
| 5 | Penulisan Rujukan Penulisan | 03/07/2022 | [Signature] |
| 6 | Koreksi Data lapangan | 08/07/2022 | [Signature] |
| 7 | Koreksi Pembahasan | 07/07/2022 | [Signature] |
| 8 | Perbaikan Data yang dibahas | 12/07/2022 | [Signature] |
| 9 | Saran yang di tujua | 13/07/2022 | [Signature] |
| 10 | Koreksi Skripsi keseluruhan | 14/07/2022 | [Signature] |
| 11 | | | |
| 12 | | | |

Blokagung.....2022

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Biodata Penulis



Nama : Ahmad Arif Musadat

Ttl : Banyuwangi, 12 September 1999

Alamat : Balerejo, Bumiharjo, Rt 02/Rw 02, Glenmore, Banyuwangi

Riwayat pendidikan : TK Dharma Wanita II

SDN 3 Sumbergondo

SMPN 1 Glenmore

MAN GENTENG / sekarang MAN 2 Banyuwangi

Lampiran Lain Yang Mendukung Penelitian



(wawancara dalam meningkatkan kepala asrama Al-Qudsiyyah)



(lantai 2, dari kiri kamar D 4, kamar kosong, kantor al-ikmal : 2022)



(lantai 3,dari kiri D1, kantor al-qudsiyah, D2 dan D3: 2022)



(foto-foto kepala asrama sebelumnya : 2022)

Nama : *Rizki Andriani*

Usia : *21 th*

Alamat asal : *Masumban, Desa Cima, Kecamatan Sebatan*

Pendidikan terakhir: *MIPA XI*

1. Sudah berapa lama anda mengamalkan puasa Daud? *2 tahun*
2. Makanan Apa yang biasa dimakan saat sahur? *Sebalnya biasanya nasi, sayuran dan lain*
3. Mengapa anda mengamalkan puasa Daud? *Karena bisa lebih beribadah, keagamaan*
4. Bagaimana sikap anda ketika ada teman yang dikirim makanan oleh orang tuanya? *Biasa aja (Biasanya sahur aja)*
5. Apa tujuan anda mengamalkan puasa Daud? *agar keinginan cepat diwujudkan*
6. Persiapan apa saja yang anda lakukan ketika akan melaksanakan puasa Daud? *Mempersiapkan sahur aja*
7. Apa saja yang dilakukan saat melaksanakan puasa Daud? *memeriksa, dan puasa*
8. Hikmah dan manfaat apa saja yang telah anda dapat dari mengamalkan puasa Daud? *Hikmah dan manfaat hanya kita aja tau dan tidak dipublikasikan.*
9. Bagaimana dampak puasa daud terhadap emosi atau sikap anda? seperti contohnya marah. *Alhamdulillah membuat dan normal*
10. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengamalkan puasa Daud, terutama sikap yang berhubungan dengan emosi anda? *membuat dan normal*
11. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengamalkan puasa daud? *sebelumnya*
12. Bagaiamanakah puasa daud bisa merubah perilaku anda sehingga emosi anda bisa stabil?

Nama : *Uham Fanni Andika*
 Usia : *10 thn*
 Alamat asal : *Sulawesi Selatan.*

Pendidikan terakhir: *IAIDA*

1. Sudah berapa lama anda mengamalkan puasa Daud? *1 thn*
2. Makanan Apa yang biasa dimakan saat sahur? *Seadanya*
3. Mengapa anda mengamalkan puasa Daud? *ingin hitungan*
4. Bagaimana sikap anda ketika ada teman yang dikirim makanan oleh orang tuanya? *Pura-pura tidak / Pindan.*
5. Apa tujuan anda mengamalkan puasa Daud? *prisasi'*
6. Persiapan apa saja yang anda lakukan ketika akan melaksanakan puasa Daud? *blejor sabar*
7. Apa saja yang dilakukan saat melaksanakan puasa Daud? *ngaji / tidur*
8. Hikmah dan manfaat apa saja yang telah anda dapat dari mengamalkan puasa Daud? *prisasi'*
9. Bagaimana dampak puasa daud terhadap emosi atau sikap anda? *Sedikit kasihan seperti contohnya marah.*
10. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengamalkan puasa Daud, terutama sikap yang berhubungan dengan emosi anda? —
11. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengamalkan puasa daud? *los dol*
12. Bagaiamanakah puasa daud bisa merubah perilaku anda? —

Nama : Adi Nur Ali
 Usia : 19
 Alamat asal : SUMATERA SELATAN.

Pendidikan terakhir: Semester 2 IAIN DA

1. Sudah berapa lama anda mengamalkan puasa Daud? 3 Th
2. Makanan Apa yang biasa dimakan saat sahur? mie, nasi
3. Mengapa anda mengamalkan puasa Daud? belajar tirakat
4. Bagaimana sikap anda ketika ada teman yang dikirim makanan oleh orang tuanya? biasa saja, tidak tertarik.
5. Apa tujuan anda mengamalkan puasa Daud? semoga mudah untuk menyelesaikan hapalan.
6. Persiapan apa saja yang anda lakukan ketika akan melaksanakan puasa Daud? Tidak Ada.
7. Apa saja yang dilakukan saat melaksanakan puasa Daud? Aktivitas seperti biasa.
8. Hikmah dan manfaat apa saja yang telah anda dapat dari mengamalkan puasa Daud? merasa lebih baik dari sebelumnya
9. Bagaimana dampak puasa daud terhadap emosi atau sikap anda? membuat saya menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah.
10. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengamalkan puasa Daud, terutama sikap yang berhubungan dengan emosi anda? menjadi tenang dan lebih sabar mungkin!!
11. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengamalkan puasa daud? sangat berbeda dari sebelumnya
12. Bagaimanakah puasa daud bisa merubah perilaku anda sehingga emosi anda bisa...

Nama : Zilfi Puwandyah

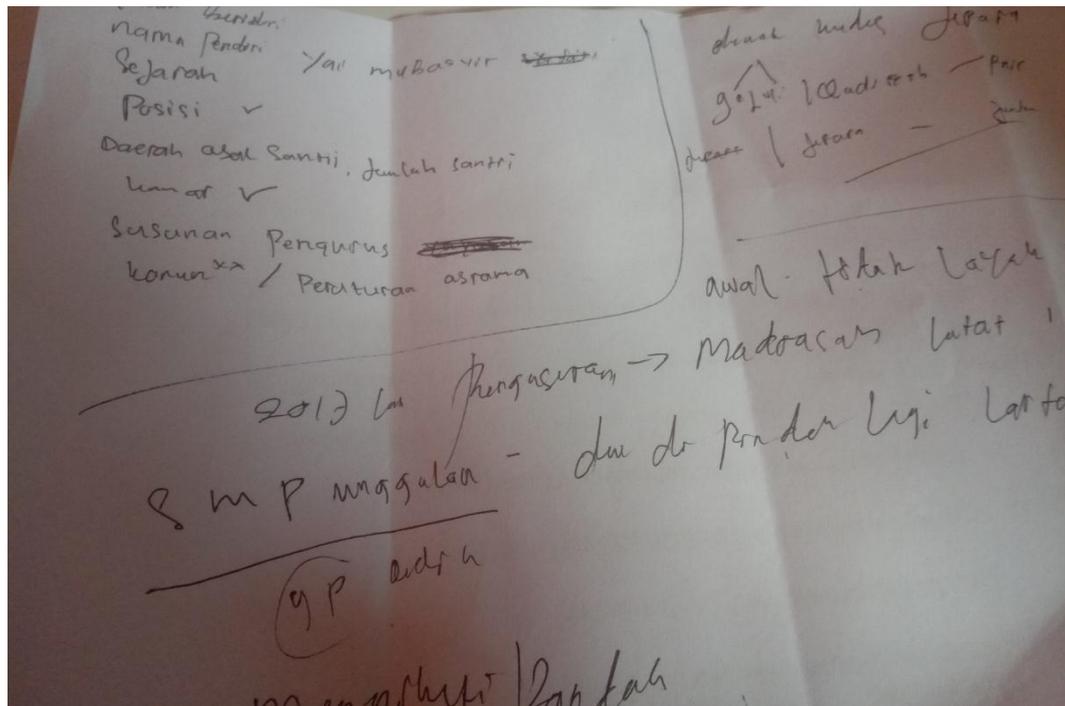
Usia : 16 th

Alamat asal : Singareja, Bali

Pendidikan terakhir:

1. Sudah berapa lama anda mengamalkan puasa Daud? 1 tahun 4 bulan
2. Makanan Apa yang biasa dimakan saat sahur? Mie lutan
3. Mengapa anda mengamalkan puasa Daud? *أفضل الصوم صوم نبي الودود (صلى الله عليه وسلم)*
4. Bagaimana sikap anda ketika ada teman yang dikirim makanan oleh orang tuanya? Sabar, karena itulah cobaan orang berpuasa
5. Apa tujuan anda mengamalkan puasa Daud? Mengikuti perintah KH. Mukhtar, S (Tirakat puasa Daud)
6. Persiapan apa saja yang anda lakukan ketika akan melaksanakan puasa Daud? Siap jiwa, thahir, dan batin
7. Apa saja yang dilakukan saat melaksanakan puasa Daud? Beraktifitas seperti biasa melakukan hal positif
8. Hikmah dan manfaat apa saja yang telah anda dapat dari mengamalkan puasa Daud? Bisa menahan / mengendalikan nafsu
9. Bagaimana dampak puasa daud terhadap emosi atau sikap anda? Emosi semakin stabil seperti contohnya marah.
10. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengamalkan puasa Daud, terutama sikap yang berhubungan dengan emosi anda? *alhamdulillah bisa menjaga emosi*
11. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengamalkan puasa daud? Bisa saja
12. Bagaiamanakah puasa daud bisa merubah perilaku anda sehingga emosi anda bisa stabil?

(rangkuman hasil wawancara dari para subjek)



(rangkuman wawancara dalam meningkatkan kepala asrama Al-Qudsiyyah)



(asrama Al-Qudsiyyah pada malam hari)





(wawancara dalam meningkatkan para subjek)