

ABSTRAK

Najatul Himmah, 1930310025, Manfaat Puasa Dalail al-Khairat bagi Pengendalian Emosi Marah Santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus.

Mayoritas pasien lebih dari 90% yang berkunjung ke dokter karena masalah kesehatan dan sebagian dipengaruhi oleh stres akibat gangguan psikosomatis (keluhan fisik disebabkan oleh pikiran atau emosi) adalah sesuatu yang sebenarnya sudah umum, tetapi sering kita tidak menyadarinya. Menurut hasil survey mempelajari emosi kemarahan menyimpulkan sekitar 80% perasaan emosional disebabkan oleh perilaku dan tindakan orang lain, dan kemarahan merupakan respon kepada perilaku orang lain yang tidak baik. Dengan begitu, para psikiater percaya emosi marah itu merusak utama jiwa, bahwa emosi marah sering menjadi faktor utama yang melumpuhkan akal sehat, dan bisa menyebabkan maca-macam penyakit serta masalah mental yang lain. Dalam permasalahan yang akhir-akhir ini seringkali terjadi di pesantren. Dalam penelitian ini dikaji mengenai manfaat puasa *Dalail al-Kharat* bagi pengendalian emosi marah di pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan penelitian kualitatif *field research*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu; observasi non partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Metode analisis data penelitian ini menggunakan teori dari Miles dan Huberman dengan menggunakan metode pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Subjek dari penelitian ini adalah pengasuh pondok pesantren (Abah Khoiruddin), pengamal puasa *Puasa Dalail al-Khairat*, dan juga beberapa santri lainnya.

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa puasa dilakukan tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikis dan rohani. Puasa tidak hanya pantang makan dan minum, hubungan seksual, tetapi juga latihan jiwa untuk mengendalikan nafsu, amarah dan kebencian. Puasa Dalail al-Khairat termasuk puasa khusus yang mana puasa biasa dengan tambahan tetap perhatikan fisik, bukan hanya mulut dan alat kelamin tetapi dengan mata serta seluruh bagian badan lainnya. Pada hakekatnya merupakan pelepasan nafsu, terutama terhadap hal-hal duniawi. Hubungan puasa dengan marah terdiri dari 3 faktor, *pertama* adalah kondisi tubuh. Jika kondisi fisiknya kurang baik, dia bisa lebih cepat marah dan jika rangsangan amarahnya lebih besar, regulasi amarahnya kurang. Faktor *kedua* adalah pikiran. Konsep kognisi stimulus dapat menentukan respon yang kita berikan. Jika kita menganggap rangsangan eksternal sebagai sesuatu yang buruk, hal itu memicu kemarahan dalam diri kita. Persepsi kita terhadap rangsangan eksternal secara langsung berkaitan dengan tingkat pengaturan kemarahan yang diungkapkan. Faktor *ketiga* adalah budaya. Lingkungan dan tanggapan kita terhadap kemarahan adalah penghubung antara cara kita mengungkapkan atau mengatur kemarahan. Dengan adanya berpuasa, kemarahan dapat teratasi dan juga dapat meningkatkan spiritualitas mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Puasa Dalail al-Khairat, Emosi Marah dan Pengendaliannya, Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus..