

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data dari World Health Report menyatakan lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa. Jumlah ini tidak sebanding dengan orang-orang yang sudah dirawat oleh tenaga handal semacam psikolog serta psikiater. Menurut penelitian yang dilakukan oleh WHO di beberapa negara berkembang menunjukkan bahwa 30-50% dari mereka yang berobat ke puskesmas menderita gangguan jiwa.¹ Hasil penelitian kesehatan dasar tahun 2018, angka prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional meningkat sebesar 9,8% dibandingkan dengan sebelumnya sebesar 6% (tahun 2013) dari seluruh penduduk Indonesia.²

Mayoritas pasien lebih dari 90% yang berkunjung ke dokter karena masalah kesehatan dan sebagian dipengaruhi oleh stres akibat gangguan psikosomatis (keluhan fisik yang disebabkan oleh pikiran atau emosi) adalah sesuatu yang sebenarnya sudah umum tetapi seringkali tidak kita lakukannya.³ Masalah emosional yang belum terselesaikan bisa menyebabkan timbulnya penyakit fisik, maka banyak pengobatan untuk penyakit fisik yang tidak berhasil secara optimal karena mengabaikan permasalahan emosional. Karena tindakan dari Pengobatan seringkali tidak dapat menyembuhkan penyakit secara tuntas, sehingga dalam hal ini diperlukan pendekatan yang berbeda untuk mengobati penyakit kronis dengan campur tangan psikologis. Diperlukan psikoterapi untuk penekanan pada peningkatan fungsi fisik, emosional, social, dan pekerjaan daripada hanya berfokus pada penyakit itu sendiri.⁴

Kemarahan yang timbul karena frustrasi atau ketika seseorang dipojokkan, tidak dihargai, difitnah, diperlakukan yang dapat merusak harga diri mereka. Perasaan marah tersebut seringkali

¹ World Health Organization, *The World Health Report 2001, Mental Health* (1211 Geneva 27, Switzerland: New Understanding, New Hope, 2001).

² Riskesdas, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar," *Kemertrian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018, 1–100, <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>, Desember 2013.

³ Witrin Gamayanti and Ila Nurlaila Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177, <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.

⁴ Ila Nurlaila Hidayat and Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2020): 79–92, <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>.

berbentuk perlawanan fisik, sumpah serapah, perilaku merusak, atau membungkam dan membuat marah orang lain. Menurut hasil survey di sebuah studi tentang emosi marah menyimpulkan bahwa 80% perasaan emosional disebabkan oleh perilaku dan tindakan orang lain, dan kemarahan merupakan respon kepada perilaku seseorang tidak baik. Karena itu intinya psikiater percaya perasaan marah ini merusak utama jiwa, bahwa emosi marah sering menjadi faktor utama yang melumpuhkan akal sehat dan bisa menyebabkan macam-macam penyakit dan gangguan jiwa lainnya.⁵

Fenomena kekerasan akibat emosi marah juga telah marak terjadi didunia lembaga pendidikan islam termasuk pondok pesantren. Berita nasional mencatat kasus kekerasan yang terjadi di daerah Gontor, Jawa Timur. *Kompas.com* telah melaporkan bahwa ada 3 orang santri mengalami kekerasan yang 2 masih dirawat dan yang 1 telah meninggal dunia yang berinisial (AM) pelajar SMA santri pondok pesantren yang terkenal di Jawa Timur meninggal dunia akibat dari kekerasan dan dikarenakan oleh kesalahpahaman. Kekerasan tersebut dilakukan oleh santri sendiri, namun dari pihak ponpes menutupinya dengan mengatakan bahwa santri tersebut meninggal dunia dikarenakan kelelahan.⁶

Berita lain terkait akibat dari tidak terkendalinya emosi marah juga terjadi di pondok pesantren Sarang, Rembang, Jawa Tengah. *Kompas.com* telah melaporkan bahwa terjadi pembakaran siswa pada hari Senin 15 Agustus 2022. Pelaku berinisial MI (20) adalah siswa yang lebih tua serta menjadi petugas keamanan, sementara korbannya yaitu berinisial AM (21). Faktor penyebab kekerasan ini di karenakan adanya miskomunikasi santri, pihak keamanan pondok sudah meminta ponsel kepada pelaku pada pukul 18.00 WIB. Keesokan harinya pelaku menemukan sampah patung rokok di kamarnya dan pelaku curiga bahwa yang melakukan perbuatan itu adalah korban. Berawal dari sinilah, pelaku nekat untuk membalas aksinya kepada korban. Korban di siram menggunakan bensin kemudian di bakar oleh petugas keamanan pada saat tidur di kamar bersama tiga siswa lainnya. Korban juga mengalami luka bakar mencapai 80 %, sudah

⁵ Rita Susanti, Desma Husni, and Eka Fitriyani, "Perasaan Terluka Membuat Marah," *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 10, no. Desember (2014): 103–9.

⁶ Aji YK Putra, "Saat Ponpes Gontor Bohongi Orangtua Santri Yang Tewas, Awalnya Sebut Korban Meninggal Akibat Kelelahan, Ternyata Dianiaya" (Ponorogo, 2022), <https://regional.kompas.com/read/2022/09/06/063829378/saat-ponpes-gontor-bohongi-orangtuasantri-yang-tewas-awalnya-sebut-korban?page=2>.

mendapat perawatan intensif di RSUP dr Soetomo Surabaya. Bersamaan dengan itu, polisi menangkap pelaku di wilayah Tuban, Jawa Timur.⁷

Sejalan dengan kasus diatas, Solopos.com juga telah melaporkan berita mengenai adanya kasus penganiayaan santri yang mengakibatkan korban meninggal dunia di pondok pesantren daerah Masaran, Sragen. Peristiwa penganiayaan terhadap santri ini dilakukan oleh santri pondok sendiri yaitu antara santri senior dan junior. Pelaku penganiayaan dilakukan oleh santri senior (16) dan korbannya berinisial DWW (14). Awal mula kejadian penganiayaan tersebut yaitu pada saat santri dikumpulkan di aula pada hari sabtu malam pukul 21.45 WIB. Karena korban tidak mengerjakan piket, maka ia diberikan sanksi untuk bersih-bersih selama satu minggu. Salah satu ustadz meminta agar korban dihukum secepatnya, kemudian ia disuruh untuk push up, namun menolak. Pada saat korban menolak untuk push up seniornya menendang korban di bagian dada sampai terkapar, teman-temannya ingin menolong korban namun tidak diperbolehkan oleh seniornya. Pelaku sudah ditangani oleh pihak polisi dan akan dikeluarkan dari pondok pesantren tersebut.⁸

Dari semua pemaparan fenomena diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ternyata kasus kekerasan akibat dari tidak terkendalinya emosi marah, tidak hanya menimpa kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga menimpa kalangan santri pondok pesantren, baik dari kalangan remaja sampai dewasa. Upaya pondok pesantren dalam mengendalikan emosi santri yaitu salah satunya dengan melakukan puasa. Dengan melakukan puasa, santri akan dapat mengelola emosi dengan baik seiring berjalannya waktu. Puasa yang biasa dilakukan oleh banyak santri yaitu puasa *Dalail al-Khairat*.

Banyak peneliti yang melakukan penelitian tentang *Puasa Dalail al-Khairat*, Salah satunya adalah penelitian tahun 2011 oleh Abdul Jalil dalam jurnalnya mengenai organisasi sosial Dalail al-Khairat (studi pengamal Dalail al-Khairat K.H. Ahmad Basir Kudus). Hasil dari penelitiannya didapatkan amalan puasa Dalail Khairat dapat

⁷ Aria Rusta Yuli Pradana, "Santri Di Rembang Bakar Temannya Sendiri, Begini Kronologinya," Kontributor Blora(Rembang, 2022), <https://regional.kompas.com/read/2022/08/19/182814678/santri-di-rembang-bakar-temannya-sendiri-begini-kronologinya?page=all>.

⁸ Galih Aprillia Wibowo, "Kasus Penganiayaan Santri Di Sragen, Ponpes Minta Maaf Dan Keluarkan Pelaku" (Sragen, 2022), <https://m.solopos.com/kasus-penganiayaan-santri-di-sragen-ponpes-minta-maaf-dan-pelaku-dikeluarkan-1480326>.

membimbing pengamal mencapai kualitas hidup yang lebih baik dengan mendekati diri kepada Allah, dapat meningkatkan spiritualitas yang lebih tinggi, dapat mengendalikan diri, dan masih banyak lagi.⁹ Studi lain juga telah dilakukan Masturin pada tahun 2015 dalam jurnalnya mengenai perilaku sosial budaya pengikut tarekat Dalailul Khairat pondok pesantren darul falah jekulo kudus. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa penerapan puasa dalail bagi perilaku-perilaku sosial bagi pengikutnya sangat tinggi manfaatnya untuk menanamkan perilaku jujur, sabar, qonaah ada juga manfaat lain yaitu dapat mengendalikan emosi.¹⁰

Pembiasaan puasa *Dalail al-Khairat* juga merupakan amalan yang dianjurkan di pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus. Berdasarkan hasil dari wawancara oleh pengasuh pondok pesantren menyatakan bahwa dulu pernah terjadi kasus yang dipondok pesantren ini beberapa santri yang berasal dari daerah pelosok keling jepara yang mana dulunya sebelum masuk ke pondok pesantren ini pernah mengonsumsi obat-obatan yang berlebihan dan mengakibatkan mabuk juga tidak terkendalinya diri dikarenakan faktor salah pergaulan. Setelah masuk ke pondok pesantren, kebiasaan tersebut sangat sulit dihilangkan dari dirinya sehingga ia sering tidak mematuhi peraturan pondok dan tidak mau mendengarkan siapapun. Dengan begitu, para pengurus pondok sangat jengkel terhadapnya terkadang keinginan ingin menyakitinya sering terjadi. Dengan begitu, pembiasaan puasa *Dalail al-Khairat* diterapkan agar terciptanya kesabaran, sikap qonaah, dan tawakkal terhadap santri. Puasa sudah berjalan 5 tahun sampai sekarang dan dijalankan oleh santri laki-laki karena pondok ini khusus santri laki-laki saja, untuk mendapatkan ijazah tentang prakteknya sambil belajar. Puasa dilakukan dalam jangka waktu 3 tahun berturut-turut dan tidak boleh batal, jika batal di tengah puasa maka harus diulang dari awal.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah karena belum ada penelitian lain yang meneliti tentang manfaat puasa *Dalail al-Khairat* bagi pengendalian emosi. Oleh karena itu, peneliti

⁹ Abdul Jalil, "ORGANISASI SOSIAL DALA'IL KHAIRAT (Studi Pengamal Dala'il Khairat K.H Ahmad Basyir Kudus)," *Inferensi* 5, no. 1 (2011): 81, <https://doi.org/10.18326/infsl3.v5i1.81-100>.

¹⁰ Masturin, "Perilaku Sosial Budaya Pengikut Tarekat Dalailul Khairat Pada Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus," *Kuriositas: Media Komunikasi Sosial Dan Keagamaan* 8, no. 1 (2015): 1-14, <http://ejournal.stainparepare.ac.id/index.php/kuriositas/article/view/141>.

mengambil judul penelitian “**Manfaat Puasa Dalail al-Khairat Bagi Pengendalian Emosi Marah Santri Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus**”

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah keterbatasan penelitian. Maka dalam penelitian ini agar tidak melebar, maka peneliti memfokuskan penelitiannya pada Pemaknaan dan Manfaat Puasa *Dalail al-Khairat* bagi Pengendalian Emosi Marah santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah yang diperoleh adalah:

1. Bagaimana pemaknaan puasa dalail al-khairat santri di pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus?
2. Apa saja manfaat puasa dalail al-khairat bagi pengendalian emosi marah santri di pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah di atas, maka diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui makna puasa dalail al-khairat santri Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus
2. Untuk mengetahui lebih dalam mengenai manfaat puasa dalail al-khairat bagi pengendalian emosi marah santri di pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian termasuk kontribusi apa yang dibuat dan didapatkan setelah melakukan penelitian. Manfaat dapat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis. Seperti manfaat bagi penulis, instansi, dan juga keseluruhan. Manfaat penelitian harus realistis.¹¹ Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat puasa *Dalail al-Khairat* bagi pengendalian emosi marah santri di pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus.

¹¹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: IAIN Jember Press, 2018).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Agar bisa menambah wawasan dan pengetahuan baru atau pengalaman spiritual tentang puasa *Dalail al-Khairat* yang di dalam pelaksanaannya terdapat kewajiban untuk melakukan amalan-amalan yang diterapkan di kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk bahan informasi dan bacaan baru untuk seluruh santri pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus bagi pengendalian emosi marah melalui puasa *Dalail al-Khairat*.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang puasa *Dalai al-Khairat* yang ada di pondok pesanten ittihadul ummah jekulo kudus.

d. Bagi IAIN Kudus

Penelitian ini Diharapkan dapat dijadikan acuan atau dasar untuk melakukan dan mengamalkan amalan dari puasa Dalail al-Khairat di lingkup perguruan tinggi yang dapat menjadi acuan dalam memahami puasa.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dan memperjelas penulisan, skripsi ini akan diuraikan secara singkat dan sistematika penulisannya sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Kajian pustaka ini berisi kajian teori yang berkaitan dengan judul, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, dan pertanyaan penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini memuat jenis dan pendekatan, setting penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan ini berisi tentang deskripsi objek penelitian, deskripsi data penelitian, dan analisis data penelitian.

BAB V : PENUTUP

Bagian penutup ini berisi kesimpulan dan saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran ini berisi mengenai transkrip wawancara, catatan observasi, foto, dan lainnya.

DAFTAR RIWAYAT PENDIDIKAN

