REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pelaksanaan Puasa Dalail al-Khairat Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus

Pondok Pesantren Ittihadul Ummah yang terletak di bagian timur kota Kudus tepatnya di Desa Jekulo Kabupaten Kudus terdapat sebuah pesantren lahir dan berkembang di tengah-tengah peradaban masyarakat. Ketika kita memasuki area ini, ada suasana religius. Beberapa pesantren selalu dipenuhi santri yang mengaji setiap hari.

Pondok pesantren Ittihadul Ummah terletak di Jalan Pandean 230, Desa Jekulo Kidul, Rt.04/Rw.03, Kecamatan Jekulo, Kabupaten Kudus. Pesantren ini didirikan oleh Kiyai Koiruddin tahun 2015 berharap untuk menarik sekelompok ulama yang kompeten dalam kitab-kitab salaf. Luas tanah 500 m2 dan luas bangunan 420 m2 milik sendiri. Secara geografis, pesantren ini berada 9 km arah timur dari pusat Kota Kudus, 300 meter dari Pasar Bareng Jekulo Kudus..[1]

Dalam pengajaran santri pondok pesantren ini menggunakan metode sorogan dan terbuka yaitu dengan membagi kelas; Kelas 1, Kelas II dan Kelas III. Kelas I terdiri dari santri yang masih akrab dengan dunia pesantren. Kelas II yaitu ditujukan untuk santri yang mulai mengenal dan memahami kitab. Sementara kelas III yaitu diperuntukkan untuk santri yang mempelajari kitab-kitab Salaf. Sedangkan kitab-kitab yang dipelajari antara lain; Ta'lim al-Muta'alim, Alfiyah Ibn Malik, Fath al-Qarib al-Mujib, Fath al-Mu'in.[2]

Jadwal kegiatan pondok Pesantren diatur agar tidak mengganggu aktivitas santri di luar pondok pesantren, karena rata-rata santri tetap belajar di lembaga formal. Ushul fiqh, tarikh dan aqidah yang dilaksanakan setelah sholat subuh sampai dengan pukul 06:00 WIB dilanjutkan dengan bersiap ke sekolah pengajian Ta'lim al-Muta'alim dan Nasha'ih al-Ibad setelah sholat Ashar. Sesudah sholat maghrib dilanjutkan dengan pembacaan Alquran dengan metode sorogan Bi al Nadhr. Kemudian setelah shalat Isya, pengajian kitab didasarkan pada kelas-kelas yang dilanjutkan dengan bahts al-masail di tingkat santri. Selain itu, terdapat kegiatan ekstrakurikuler berupa kelas menulis kaligrafi yang bertujuan untuk meningkatkan kreativitas siswa dalam bidang seni rupa Islam..[3]

---

[1] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus
[2] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus
[3] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Pendirian lembaga pondok pesantren Ittihadul Ummah didasari dengan visi "Terwujudnya manusia religius yang berkualitas tinggi, berintelektual nasionalis dan berakhlakul karimah". Misi dari pondok pesantren ini yaitu; meningkatkan kualitas iman dan taqwa, meningkatkan kualitas intelektual nasionalis, meningkatkan kemampuan santri dalam mengaktualisasikan ajaran kitab-kitab salaf, meningkatkan kemampuan santri dalam kontekstualisasi ajaran Qur'an dan Sunnah. Sementara tujuannya agar dapat meningkatkan efektifitas pelayanan pendidikan guna menunjang keberhasilan pendidikan santri, melengkapi fasilitas sebagai penunjang jalannya roda kegiatan pondok pesantren, meringankan beban masyarakat terutama wali santri.[4]

Dalam pelaksanaan sebuah pendidikan diperlukan adanya fasilitas, karena fasilitas tersebut penting dalam keberlangsungan pelaksanaan pembelajaran. Dengan adanya fasilitas, pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar tanpa kendala fasilitas. Oleh karena itu, prasarana yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Ittihadul Ummah yaitu; kantor kepengurusan, aula, kamar tidur santri, kamar mandi, dapur, dan tempat bermain anak.[5]

Gambar 4.1
Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus

[4] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus
[5] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Biasanya para santri yang belajar di pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus bertempat tinggal bermacam tempat yang tidak sama. Santri di pondok pesantren ini dimulai dari yang masih pelajar sampai jenjang mahasiswa. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi santri yang disini yaitu; adanya faktor paksaan dari keluarga, adanya dari kemauan sendiri, dan adapun yang mengikuti teman atau kerabatnya. Faktor-faktor ini juga berperan penting sebagai motivasi santri untuk berpartisipasi dalam pembelajaran yang ada di pondok Ittihadul Ummah Jekulo Kudus.[6]

Santri dengan motivasi untuk giat belajar berbeda dengan santri yang tidak belajar atau hanya berpartisipasi di dalamnya. Seorang santri dengan memiliki niat tinggi untuk belajar dengan serius nanti ketika pulang ke tempat asalnya dapat mengamalkan dan memberikan ilmu didapat selama di pondok pesantren kepada masyarakat.

Dalam pelaksanaan kegiatan dipondok pesantren jadwal wajib santri di pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus yaitu: sholat berjamaah, pengajian umum, pengajian madrasah, musyawarah martabah, mujahadah, pembacaan maulid Nabi, pembacaan manaqib kubro, pembacaan Dalail Khairat, dan shorogan Al-Qur'an, tadarus Al-Qur'an. Adapun data Asatidz dan Asatidzah di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus yaitu: Abah Kiyai Khoiruddin (pengasuh pondok), Ustadz Nur Hudi, Ustadz Syafiq, Ustadzah A'immatul Ummamah, Ustadzah Maulina, dan Umi Syarofah.[7]

Abah kyai Khoiruddin merupakan pengasuh Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus dengan mengikuti sanad dari KH. Imam Muhdi pengasuh Pondok Pesantren Darul Hikmah Gembolo Banyuwangi. Pondok pesantren Ittihadul Ummah merupakan pondok pesantren yang bisa dikatakan pondok tirakat sederhana yang mana santri-santrinya masih sedikit, selama mondok dianjurkan untuk mengikuti tirakat-tirakat yang diterapkan. Tirakat yang dianjurkan tadi meliputi tirakat puasa sunnah seperti; puasa mutih, puasa ngebleng, puasa pati geni, puasa ngrowot, puasa dalail al-khairat, dan masih banyak lagi. Semua yang diajarkan dipondok pesantren ini merupakan ajaran ilmu agama dan dapat mencapai tingkat spiritualitas. Dengan mengamalkan berbagai macam amalan, namun yang paling terkenal yaitu amalan Dalail Khairat. Selain mengamalkan wirid Dalail al-Khairat, biasanya dianjurkan untuk melakukan riyadlah lainnya, yaitu puasa Dalail al-Khairat yang

[6] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus
[7] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dilakukan selama 3 tahun berturut, jika pengamal puasa gagal ditengah jalan maka harus mengulangi puasa dari awal. Amalan ini diterapkan sudah berjalan selama 5 tahun dimulai dari tahun 2017.[8]

Puasa Dalail al-Khairat saat pertama diterapkan, ada sekitar 5 santri yang mengamalkannya. Dengan seiring berjalannya waktu, santri yang mengamalkan puasa ini ada yang gagal entah itu dari godaan hawa nafsu ataupun yang lain dalam mengamalkan dan juga ada yang boyong dari pondok dikarenakan sudah waktunya untuk berumah tangga. Hingga saat ini masih tersisa 2 santri yang masih bertahan untuk mengamalkan puasa Dalail al-Khairat. Memang santri yang mondok tidak banyak, dan tidak semuanya mampu untuk mengamalkannya. Salah satu alasan diantaranya yaitu karena tidak tahan lapar dan juga santri-santrinya ada yang masih sekolah dasar.[9]

Dalam tingkatan puasa yang di terapkan di pondok pesantren ini diajarkan untuk melakukan puasa senin kamis terlebih dahulu jika dikira sudah mampu dan sanggup dianjurkan untuk melakukan puasa daud selama 1 tahun, kemudian setelah itu melakukan puasa tahunan dengan membaca shalawat Nurridzat dan shalawat Addrikni masing-masing dibaca 313 kali, setelah itu jika sudah mampu untuk menjalankan puasa dan ikhlas barulah menjalankan puasa Dalail al-Khairat dengan membaca kitab Dalail Khairat.[10]

Puasa Dalail al-Khairat dijalankan bagi santri yang mampu menjalankan. Bagi santri yang menjalankan puasa Dalail harus mendapatkan baiatan ijazah Dalail al-Khairat dari seorang guru. Setelah mendapatkan baiat dari guru, wajib menjalankan puasa selama 3 atau 7 hari mutih atau 21 hari atau 41 hari guna untuk menolak sihir. Pada saat mengamalkan puasa dibaca 7 hari khatam sesuai hizib yang ada di dalam kitab atau 1 hari khatam 1 hizib sesuai kemampuan sampai akhir hayat.[11]

Puasa Dalail al-Khairat memang tidak diwajibkan di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus tetapi bagi yang menginginkan untuk mendapatkan Ridha Allah SWT salah satunya dengan menjalankan puasa Dalail al-Khairat. Puasa dalail dimulai pada bulan 1 Muharram dan selama 7 hari kedepan menjalankan puasa dalail diwajibkan sehari harus khatam membaca kitab Dalail

[8] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[9] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[10] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[11] Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*, 4.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Khairat. Untuk hari seterusnya, kalau bisa sehari khatam ataupun 2-3 hari jika tidak bisa, yang penting minimal satu hari baca 1 khidzib bagi pengamal puasa, namun amalan untuk membaca kitab Dalail Khairat untuk santri yang tidak mengamalkan puasa Dalail biasanya membaca sesuai harinya yang ada di kitab Dalail Khairat.[12]

Amalan puasa Dalail Khairat diterapkan di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus dibarengi dengan melakukan puasa tiga tahun tanpa terputus dengan mengikuti semua aturan tidak boleh memotong rambut (gondrong) dan juga tidak boleh menginjakkan kaki ditempat kelahiran selama menjalankan puasa. Amalan ini sudah menjadi tradisi di pondok pesantren untuk mencapai spiritualitas tertentu agar ilmu yang didapat meresap dengan sempurna.[13]

Pada saat pengamal puasa Dalail al-Khairat sudah selesai masa puasanya, biasanya di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus menerapkan kepada santri yang sudah selesai menjalankan puasa Dalail al-Khairat selama 3 tahun disunnahkan untuk jalan kaki ke makam Syekh Abi Abdillah Batu Ampar Madura, kemudian melakukan khataman Kitab Dalail al-Khairat selama 40 hari disana. Dalam ritual ini, santri tidak boleh bawa makanan apapun dari rumah dan tidak boleh bawa uang sepeserpun. Untuk kehidupan santri disana dengan menerima bantuan dari orang lain. Setelah selesai 40 hari, santri kembali ke pondok pesantren kemudian diadakan selametan kecil-kecilan yang di doain oleh pak yai dan para santri.[14]

[12] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[13] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[14] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara yang dilakukan Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Gambar 4.2
Kitab Dalail Khairat

Dalail Khairat sebenarnya adalah kumpulan ribuan shalawat yang dirangkai oleh Syekh Abu Abdillah Muhammad bin Sulaiman al-Jazuli seorang alim ulama berasal dari Maroko, Afrika Barat. Beliau merupakan salah satu ahli sufi yang paling terkenal dalam perkembangan islam. Beliau mempunyai nasab Jazulah yaitu sebuah daerah dari wilayah Barbar di Susil Aqsha. Beliau belajar ilmu di kota Fez (Maroko).[15]

Awal mula sebelum menyusun kitab Dalail al-Khairat, al-Jazuli mengalami peristiwa spiritual yang dahsyat seperti yang terlihat dalam sejarah. Peristiwa itu terjadi saat al-Jazuli terlambat sholat subuh. Ketika Syekh Abu Abdillah Muhammad bin Sulaiman al-Jazuli saat berjalan di sekitar Mekkah kemudian bingung karena tidak mendapati ember untuk menimba air ketika dia mengambil air wudhu dari sebuah sumur di padang pasir. Seorang anak kecil datang dan bertanya: "Anda saleh, hebat dan terkenal kenapa bisa tidak dapat memecahkan masalah seperti ini?" Kemudian anak itu meludah ke sumur, lalu airnya mengalir dan meluap membuat al-Jazuli bisa membasuh dirinya dengan mudah. Kemudian syekh mendekat dan balik bertanya kepada anak itu: "kenapa engkau

[15] Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

mempunyai kekuatan seperti itu?" lalu anak itu berkata bahwa dia sedang membacakan shalawat kepada Nabi sambil berjalan di dataran gurun dan binatang-binatang menyukainya. Kemudian Syekh Sulaiman al-Jazuli bersumpah dengan tangan kanannya bahwa beliau akan mengarang kitab yang berisikan shalawat untuk nabi Muhammad Saw. Sejak itu, Syekh menyusun sebuah kitab yang berjudul *dalail khairot fi nailil muyassarot.*[16]

Dalail Khairat merupakan salah satu kitab yang sangat banyak manfaatnya, dan berisikan kumpulan sholawat atas Nabi yang sangat populer di kalangan para santri. Meski terkenal, tapi hanya beberapa santri saja yang menerapkan amalan dari rutin membaca dengan kitab tersebut. Dengan adanya penerapan pembacaan ada cara khusus yaitu kedisiplinan dan keistiqomahan santri dalam mengamalkannya. Karya dari Syeh Muhammad bin Sulaiman al-Jazuli tahun 872 Hijriyah adalah kitab berisikan kumpulan sholawat Nabi dengan segala keberkahan. Kitab ini memiliki ketebalan mencapai 20 ml, panjang 20 cm, dan lebar 15 cm dengan jumlah isi kitab mencapai 222 halaman.

Dalam mengamalkan puasa Dalail al-Khairat, pada bagian *pertama* kitab Dalail berisikan tentang pentingnya menulis ulang kitab Dalail, telah menuliskan dalam penulisan kitab tersebut termotivasi oleh kenyataan pahit yang ditunjukkan oleh jumlah edisi cetak dan tulisan Shalawat Dala'il Khairat yang dianggap palsu dan berbeda dari sumber aslinya. Pada bagian ini juga menjelaskan beberapa ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang keutamaan membaca shalawat Nabi Muhammad SAW, Hadits Nabi juga sering dikutip sebagai dasar hukum untuk membaca shalawat.

Bagian *kedua* dari buku ini terdapat hadrah atau tawasul bagi para nabi dan ulama. Hadrah merupakan lambang rasa hormat dan rasa ta'dzim untuk orang yang layak dan dia berharap doanya akan diberkati. Untuk melakukan hadrah menyebutkan nama penerima dan kemudian membaca surah al-Fatihah. Hadrah awal selalu ditujukan kepada Nabi Muhammad, bersama para sahabat dan keluarga Nabi Muhammad SAW. Kedua ditujukan kepada Sayaikh Abu Abdullah Muhammad Sulaiman al-Jazul, penulis Dalail Khairat, kemudian kepada Syekh Abdul Qodir al-Jilani dan para imam dari empat mazhab. Wasilah seterusnya diperuntukkan kepada Waliyullah yaitu Sayyid Ja'far al-Sadiq (sunan kudus), Raden Umar

[16] Sri W Rahmawati and Universitas Tama Jagakarsa, "Subjective Well Being Pada Pelaku Puasa Dalail Al Khairat," *Psiko Utama* 2, no. 2 (2014): 4.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Said (sunan muria), Kyai Sewonegoro, Kyai Mutamakin, Kyai Muhammad Amir bin Idris dan tokoh agama lainnya.[17]

Pada bacaan selanjutnya yaitu surah al-Fatihah, lalu membaca istighfar, tasbih, tahmid, masing-masing dibaca tiga kali dan dibaca berkali-kali surah lain seperti: Al-Falaq, An-Nas dan Al-Fatihah masing-masing dibaca sekali. Bacaan selanjutnya Asma'ul Husna (99 nama Allah dalam al-Qu'ran). Kemudia membaca 201 nama-bana Nabi Muhammad SAW. Bagian kedua ini ditutup dengan niat untuk mengamalkan puasa Dalail al-Khairat. Pada bab *ketiga* yaitu ada delapan bab. Karena ini dianjurkan untuk membaca kitab dimulai pada hari Senin, yaitu Pendahuluan dan bagian pertama. Lalu enam bab berikutnya dibacakan berturut-turut mulai hari selasa, rabu, dan seterusnya sampai hari minggu dengan dibacakan secara lengkap. Dengan begitu, banyak salik melakukan amalan rutin dalail khairat setiap minggu. Setiap santri senantiasa diharuskan untuk istiqamah dalam mengamalkan puasa Dalail al-Khairat.[18]

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi tentang Pemaknaan Puasa Dalail al-Khairat di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Puasa Dalail al-Khairat adalah ibadah sunnah yang dilakukan umat islam dengan tujuan menerima riyadlah dari guru atau kyai tertentu karena mereka telah menimba ilmu selama proses pendidikan agama islam. Ada banyak sekali godaan yang didapat ketika menjalankannya mulai dari pelaksanaan dalam kurun waktu yang cukup lama dan juga amalan yang dijalankan setiap harinya.

Pada tahap selanjutnya peneliti melakukan observasi guna untuk mengetahui fakta-fakta terkait makna dari puasa Dalail al-Khairat yang dijalankan oleh santri. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti melihat dengan jelas bahwa kegiatan tersebut diterapkan di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus berjalan dengan tertib. Puasa Dalail al-Kharat ini dijalankan oleh santri yang mampu saja dan hanya ada beberapa karena pihak pondok pesantren tidak memaksa santri, banyak santri yang mengeluh tidak tahan lapar apalagi pada saat mencium aroma masakan dari ndhalem membuat santri tergoda. Informasi yang didapat mengenai puasa Dalail al-Khairat

[17] Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*.

[18] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dibuktikan dengan hasil wawancara kepada keluarga ndhalem dengan bantuan pengurus laki-laki.[19]

Berdasarkan hasil wawancara dari pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus memaknai puasa Dalail al-Khairat yaitu sebagai riyadhah untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui Puasa Dalail al-Khairat dan rutinan membaca kitab Dalail Khairat. Dalam menjalani kehidupan pasti ada suatu masalah yang dihadapi baik itu masalah ringan maupun masalah yang berat. Dengan begitu, untuk meminta pertolongan kepada Allah harus melalui perantara Nabi. Kitab Dalail Khairat yaitu berisikan kumpulan shalawat-shalawat atas Nabi Muhammad Saw. Dalam hal ini untuk meminta pertolongan kepada Allah dianjurkan melakukan rutinan membaca kitab Dalail Khairat. Sementara puasa sendiri dapat menahan hawa nafsu dan dapat mengendalikan emosi saat marah pada santri.[20]

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Responden 1 merupakan pengurus pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus dan kebetulan juga dia merupakan santri lumayan baru mondok yang mengamalkan puasa Dalail al-Khairat sudah hampir 1,5 tahun menjalani ibadah puasa tahunan ini dimulai sejak pertengahan 2021. Semuanya berawal ketika responden 1 lulus dari SMP, ia berkeinginan sekali untuk menimba ilmu dan tinggal di pondok pesantren. Namun, kedua orang tuanya tidak memperbolehkan dikarenakan masalah perekonomian dan juga ia masih punya adik perempuan yang masih kecil. Kemudian ia masuklah ke SMA yang jaraknya tidak jauh dari rumah. Mulai saat itu ia merasa terbebani dan juga keinginan untuk menimba ilmu di pondok pesantren tidak terpenuhi.[21]

Ia merasa seakan-akan hidupnya terasa berat dan penuh dengan beban. Semua ini terjadi dalam kehidupan yang dianggapnya terpenuhi dengan kenakalan karena hidup di lingkungan dengan anak muda yang berakhlak buruk. Pada saat dia berada di rumahnya, seringkali terjadi konflik brutal dengan pemuda-pemuda seperti tawuran antar teman semasa SMA sampai kuliah bahkan konflik dengan keluarga sendiri entah itu

[19] Hasil Observasi di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus.

[20] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[21] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

mulai dari permasalahan yang awal mula kecil sampai yang besar. Ia juga seringkali marah-marah tanpa alasan, bahkan dalam keadaan apapun ia selalu tergesa-gesa dan merasa tidak tenang, tidak hanya itu ia juga pernah minum.[22]

Melalui cerita teman dekatnya yang termasuk alim, responden 1 setelah kuliah semester 3 tiba-tiba merasakan mendapat petunjuk dari Allah. Kemudin ia mencoba agar membenahi diri dengan berlatih puasa senin kamis. Setelah dirasa sudah mampu dan sudah terbiasa menahan lapar, ia kemudian masuk ke pondok pesantren pada awal tahun 2021. Pada saat itu, responden 1 masih menjalankan puasa senin kami hingga pertengahan tahun. Kemudia ia memutuskan untuk meminta ijazah dan amalan puasa Dalail al-Khairat dari Kiyai Khoiruddin pengasuh pondok pesantren ittihadul ummah jekulo kudus untuk dapat mengikuti puasa riyadhah mendapatkan keberkahan, petunjuk, dan anjuran dari kiai.[23]

Menurutnya, puasa dalail itu sangat berat sekali, bukan dalam kategori menahan laparnya akan tetapi berbagai cobaan yang dialami selama menjalankan puasa itu.

> *"Puasa dalail menurut saya pribadi itu sangat berat sekali mbak, bukan dalam kategori menahan lapar nya akan tetapi berbagai cobaan yang dialami selama menjalankan puasa itu. Ada 3 macam cobaan yang pasti akan dialami oleh pengamal puasa ini dan saya sendiri juga sudah merasakan entah itu dari godaan hawa nafsu, harta, dan juga penyakit. Pada saat mengamalkan dzikirnya juga rasanya sangat berat, tiba-tiba rasa kantuk yang berdatangan membuat tidak konsentrasi dalam membaca".*[24]

Ada 3 macam cobaan yang pasti akan dialami oleh pengamal puasa ini dan ia sendiri juga sudah merasakan. Cobaan yang dialami Responden 1 dalam mengamalkan puasa Dalail al-Khairat yang pertama yaitu; *Wanita*, pada saat ia menjalankan puasa dalail banyak sekali godaan hawa nafsu yang dapat menggoyahkan iman baik itu dari seorang wanita yang sudah dikenal dengan diri sendiri maupun dengan wanita yang belum

[22] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[23] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[24] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dikenal. Cobaan ini sangat berat sekali, tetapi pada saat menghadapinya alhamdulillah masih bisa bertahan sampai saat ini.[25]

Kedua yaitu *Harta,* suatu ketika ia di masa yang sangat minim ekonomi dan harus banting tulang sendiri untuk mencari pekerjaan agar dapat bertahan hidup dipondok pesantren. Pada saat itu ia mondok sambil kuliah juga sambil bekerja. Ketika diberi rizki oleh Allah berupa uang yang cukup banyak, sehingga lupa akan kewajiban untuk menjalankan amalan yang seharusnya dilakukan seperti shodaqoh. Terkadang juga diberi rizki sedikit bahkan sampai untuk membeli makan dan minum saja tidak cukup.[26]

Ketiga yaitu *Penyakit,* pada masa yang sulit ia dihadapkan oleh penyakit terus-menerus baik itu penyakit seperti asam lambung naik sampai ia hampir gagal dalam menjalankan puasa Dalail karena sudah tidak kuat menahan rasa sakit dan harus menahan rasa lapar. Untung saja saat penyakit itu muncul disore hari dan ia masih bisa bertahan sampai berbuka. Malam harinya ia berobat dan konsultasi dengan dokter kemudian diberikan obat yang diminum saat malam hari dan juga waktu sahur.dalam keadaan fisik, tubuhnya menjadi kurus dan lemah lesu saat berpuasa. Saat sebelum menjalankan puasa Dalail al-Khairat, ia kelihatan berisi dan juga kelihatan segar bugar. Dari berbagai macam cobaan tersebut akan selalu datang bergantian untuk menguji keimanan pengamal puasa Dalail al-Khairat secara terus menerus sampai selesai tirakat.[27]

Puasa yang dilakukan responden 1 termasuk juga puasa Dalail sebab setiap harinya membaca amalan kitab Dalail al-Khairat. Setelah mendapat izin untuk mengamalkannya, ia selalu membaca atau membaca shalawat sesuai dengan kaidah Dala'il yang ada. Implikasi praktis dari semua ini mulai terasa ketika ia dibangku kuliah semester 8. Saat itu, masa-masa sulit dalam mengerjakan skripsi sambil bekerja. Ia merasa semasa mengerjakan skripsi dipermudah dan dilancarkan padahal sambil

[25] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[26] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[27] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

bekerja. Kemudian ia lulus dan mendapatkan cumlaude dan akhirnya ia melamar kerja di Pt bagian staff kantor.[28]

Berbeda cerita dengan Responden 1, Puasa Dalail al-Khairat menurut Responden 2 dan ia juga santri yang mengamalkan puasa ini. Ia mulai nyantri di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus sejak ia masuk SMP. Responden 2 hampir selesai mengamalkan riyadhah puasa Dalail al-Khairat yang dimulai pada akhir tahun 2019. Responden 2 menceritakan bahwa dirinya mengalami bosan dengan kehidupan yang dijalani. Kemudian dia ingin melatih tubuhnya dengan berpuasa.[29]

> *"jadi gini mbak, saya sudah menerapkan puasa Dalail al-Khairat di pondok ini sudah berjalan sekitar hampir 3 tahun, awal mula saya mondok disini belum menerapkan. Karena saya merasa bosan dalam kehidupan yang saya jalani, kemudian saya meminta ijazah dari abah dan juga kemauan diri saya sendiri akhirnya saya menerapkan puasa ini. Kalo saya sendiri ya mbak.. Puasa dalail kan di dalam kitabnya itu kebanyakan isinya sholawat kepada nabi Muhammad ya mbak.. Intinya sih di dalam kitab dalail itu isinya pujian-pujian, kata-kata mutiara dan sebagainya yang di tujukan kepada beliau... Bagaimana caranya kita itu tumbuhkan rasa sayang rasa cinta kepada beliau mbk.. Klo udah sering di baca itu di ati ayem mbak.. Tentram.. Adem. Ya intinya saya memaknai puasa dalail itu supaya saya ini bisa menghadirkan hati yang cinta kepada nabi, sayang kepada nabi, hormat kepada nabi, dan kangen kepada nabi..".*[30]

Responden 2 awalnya tidak berharap banyak, intinya hanya ingin melatih dirinya dan ia suka berpuasa. Ia percaya mengenai seorang Santri atau murid harus mengingat tiga hal. Hal yang *pertama* adalah menambah ilmu melalui menuntut ilmu. *Kedua* adalah berkhidmah (didedikasikan untuk guru dan informasi), dan yang *ketiga* adalah sebagai riyadhah (peduli) supaya ilmu yang di dapat akan membawa kebahagiaan. Menurutnya, hakikat puasa riyadhah adalah menahan nafsu kita, menahan apa yang

[28] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[29] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[30] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

kita inginkan agar santri yang melakukan riyadhah bisa memetik buahnya kelak.[31]

Responden 2 menyatakan ada beberapa cobaan selama ia lalui saat melakukan amalan puasa Dalail al-Khairat. Dengan melalui fisik, tubuhnya menjadi kurus kering saat berpuasa, tetapi ia tidak pernah merasa kesakitan yang parah saat menlakukan amalan puasa. Berbeda dengan pemeriksaan fisik, Responden 2 merasakan manfaat dari berpuasa baginya yaitu mindsetnya tambah kuat dan tak terkalahkan. Keinginan-keinginan tertentu yang tidak menguntungkannya lebih sedikit menyiksanya karena dia melawan nafsu selama tiga tahun riyadhah. Ujian mental yang sangat sulit baginya adalah pengendalian emosi terutama amarah. Tapi sekarang setelah dia memulai puasa 1 tahun, dia mengaku mulai dapat mengontrol amarahnya.[32]

Sebelum menjalankan puasa Dalail al-Khairat, responden 2 menjalankan latihan puasa senin kamis terlebih dahulu. Setelah dirasa mampu menjalankannya dan sudah mencapai setengah tahun, barulah memulai puasa daud selama 1 tahun. Habis itu ia menjalankan puasa tahunan yang mana diterapkan di pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus dengan mengamalkan shalawat nurridzat dan shalawat addrikni dibaca sebanyak 313 kali. Kemudian setelah menjalankan semua amalan dan juga latihan guna menolak sihir, barulah meminta ijazah Puasa Dalail al-Khairat dengan mengamalkan shalawat Dalail Khairat yang dibaca setiap hari dari abah kyai Khoiruddin.[33]

Ujian yang dialami oleh responden 2 pada umumnya tidak berbeda satu sama lain. Pendapat melalui pengalamannya karena dia sudah berpuasa selama hampir 7 tahun, dengan begitu sesulit apapun kondisinya, tidak mempengaruhi jiwanya secara signifikan. Puasa selama 7 tahun untuk mengajarkan kepada dirinya agar dapat mengontrol hawa nafsu dan menghadirkan rasa ketenangan dalam hidupny. Meskipun puasa yang ia lakukan selama 7 tahun ini tidak banyak diketahui oleh masyarakat umum. Responden 2 berkali-kali dipaksa untuk menjelaskan riyadhah puasanya kepada masyarakat.

---

[31] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[32] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[33] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Selama hampir 7 tahun dia berpuasa, kebahagiaan sejati ketika dia tidak banyak berpikir sehingga mendapatkan ketenangan hidupnya. Dalam menghadapi tekanan ia tidak gampang terpengaruh dari lingkungan. Mengetahui adanya langkah-langkah masa kehidupan tidak terlepas oleh kendali Allah SWT membuat seseorang merasa tambah mendekatkan diri dengan Allah. Perasaan religius yang lebih besar ini mencerahkan pikiran responden 2, karena dengan peningkatan kesadaran spiritual, pikiran akan semakin enteng. Karena sesudah melakukan amalan puasa, responden 1 semakin biasa akan hal menahan lapar dengan berpuasa.[34]

situasi di mana ia biasa menahan hawa nafsu, lapar dan minum, serta emosional dan keburukan yang lain membawa responden 2 pada kesadaran spiritual kesabaran dan syukur dalam tiga tahun. Kedua hal itu memungkinkan hikmah yang ia dapat selama menjalankan puasa Dalail al-Khairat. pelajaran yang ia dapat berupa kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan rasa syukurnya saat bisa makan, dan apapun yang diterima patuh untuk disyukuri.[35]

Responden 2 sering dihadapkan oleh permasalahan ekonomi, karena ia berfikir seorang laki-laki harus bisa mendapatkan penghasilan sendiri apalagi sudah berusia 20 keatas. Ia mengatakan bahwa selama menjalankan puasa yang sudah dijalankan ini, pasti ada saja keajaiban yang muncul entah itu dari mana, seperti; orangtuanya diperlancar menjalankan bisnis kapling tanah dan lain-lain, kemudian ia merasa apa yang ia inginkan mudah terpenuhi, apapun yang ia lakukan dalam hal kebaikan pasti akan berbalik kepadanya, dan masih banyak lagi.[36]

Jadi berdasarkan dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan dari masing-masing responden. Responden 1 yang sudah menjalankan puasa Dalail al-Khairat sekitar 1,5 tahun. Menurutnya puasa Dalail al-Khairat adalah puasa paling berat dilakukan karena ada amalan dalam berpuasa. Amalan tersebut yaitu dzikir yang ada dalam dzikirnya ia diharuskan menyelesaikan kitab tersebut waktu satu hari. Oleh karena itu, pelaksanaan Dalail al-Khairat berlangsung cepat yang paling

[34] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[35] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[36] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

berat ada pada dzikirnya dan cobaan selama menjalankan puasa. Tapi sesulit apapun itu, dalam pelaksanaannya harus dijalankan dengan penuh istiqomah guna untuk mengukur seberapa kuat iman manusia kepada Allah SWT. Dampak dari semua amalan ini yaitu semua urusan atau semua masalah dapat terselesaikan secara perlahan, dan ketika mendapat cobaan pasti ada saja bantuan dari manapun, intinya semua urusan dapat dilancarkan.

Berdasarkan dari wawancara responden 2 dapat disimpulkan bahwa dia sudah menerapkan puasa Dalail al-Khairat di pondok ini sudah berjalan sekitar hampir 3 tahun, awal mula mondok disini belum menerapkan. Karena ia merasa bosan dalam kehidupan yang dijalani, kemudian dia meminta ijazah dari abah dan juga kemauan diri sendiri akhirnya menerapkan puasa ini. Intinya dia memaknai puasa dalail supaya bisa menghadirkan hati yang cinta kepada nabi, sayang kepada nabi, hormat kepada nabi, dan kangen kepada nabi. Setelah dia memulai puasa 1 tahun, dia mengaku mulai dapat mengontrol amarahnya. Hikmah yang ia dapat selama menjalankan puasa Dalail al-Khairat yaitu pelajaran yang ia dapat berupa kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan rasa syukurnya saat bisa makan, dan apapun yang diterima patuh untuk disyukuri, dan juga setiap apapun urusannya dapat dilancarkan.

2. Deskripsi tentang Manfaat puasa Dalail al-Khairat bagi Pengendalian Emosi Marah Santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Puasa Dalail al-Khairat memiliki dampak yang positif bagi orang yang mengamalkannya. Bacaan yang terdapat dalam kitab Dalail Khairat merupakan kitab kumpulan sholawat kepada Nabi Muhammad SAW. Setiap orang yang mengamalkan puasa Dalail al-Khairat dianjurkan untuk membaca kitab Dalail Khairat. Dibalik manfaat yang didapat dalam bacaannya, jika seseorang menjalankan puasa sambil mengamalkan akan banyak pahala yang ia dapatkan.

Dari hasil wawancara terhadap responden 1 menyatakan bahwa dengan menjalankan puasa Dalail al-Khairat, banyak manfaat yang didapatkan oleh santri seperti; dapat meningkatkan akhlakul karimah, dapat meningkatkan sikap qonaah dan tawakkal santri dalam menjalankan puasa ini santri dapat mengendalikan emosinya di kehidupan setiap harinya. Emosi marah dengan pengendaliannya di kehidupan setiap hari ia lakukan melalui wudhu pada saat marah muncul. Pada saat kita marah, pastinya dikepala kita terasa panas nah dengan kita

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

berwudhu mengusapkan air dan berniat untuk membersihkan hadas kecil maupun emosi negatif dari diri kita bisa meredakan amarah kita.[37]

Responden 1 dapat memahami dengan baik bahwa dia mampu mengerti akan manfaat dari puasa Dalail al-Khairat bagi pengendalian emosi dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, manfaat dari puasa Dalail yaitu dalam keadaan apapun hati menjadi lebih tenang tidak mudah marah dapat mengontrol emosi. Pada saat puasa dan saat terjadi masalah apapun itu yang secara tiba-tiba berdatangan dan hati merasa ingin marah, namun kita harus tetap ingat bahwa kita sedang berpuasa jadi kita harus menahannya dan harus bersabar. Manfaat lain dari puasa Dalail yaitu semua keinginan dan harapan sangat mudah terwujud dengan jalan ataupun cara yang tidak terduga.[38]

Orang yang berpuasa Dalail al-Khairat terbiasa mengendalikan diri dan mengendalikan emosinya. Dia dapat menaklukkannya di saat-saat emosional sehingga dia tidak membiarkan emosinya keluar dan sehingga ia dapat menenangkan jiwanya. Berusaha terus menerus agar selalu di jalan yang benar, meskipun banyak faktor yang dapat merusaknya. Hal itu ia lakukan karena sangat mengharapkan pahala, takut kehilangan pahala, dan mendekatkan dirinya kepada Allah.

Responden 1 mengatakan bahwa perbedaan yang dirasakan sebelum dan sesudah menjalankan puasa Dalail al-Khairat yaitu pada saat sebelum menjalankan puasa waktu untuk bermain, istirahat, dan lain sebagainya lebih banyak dan sekarang dapat lebih mengendalikan emosi marahnya dengan bersabar dan sering berwudhu. Semenjak sudah menjalankan puasa Dalail al-Khairat, waktu semakin terbatas karena harus menyelesaikan amalan-amalan yang wajib dilakukan seperti katam dalail setiap hari. Tetapi secara batiniyah hati menjadi lebih tenang, lebih sabar, dan rasa empati semakin tinggi yang akhirnya menjadikan pribadi lebih mudah untuk bersyukur.[39]

---

[37] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[38] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[39] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Dengan begitu, responden 1 dapat memahami bahwa ketika marah, dia pasti marah dan akan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Dengan demikian ia menjadi sasaran kesalahan, jatuh ke dalam kesalahan dan merusak perbuatan kebaikan. Karena itu, Nabi mengajarkan kepada kita pentingnya menahan diri dan mengendalikan ketika marah muncul atau hal-hal yang umumnya menimbulkan kemarahan. Pada saat berpuasa, ia berusaha menjaga dalam bentuk apapun itu mulai dari fisik maupun non fisik. Untuk dapat menahan godaan melalui fisik, seperti halnya menahan dari lapar, haus serta tanpa hubungan badan laki-laki dan perempuan yang dapat membatalkan puasa. Adapun untuk menahan dari sesuatu yang non fisik seperti; bersabar, mengendalikan emosi, tidak sombong, qona'ah dan lain sebagainya.[40] Sama dengan yang telah disampaikan Abah kyai Khoiruddin pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus bahwa:

> *"Puasa Dalail al-Khairat itu manfaatnya sangat banyak sekali tak terbatas, apapun nanti yang dicita-citakan pasti akan terwujud. Tidak ada amalan lain sebaik apapun kecuali Puasa Dalail al-Khairat karena sanadnya jelas, dan pengarangnya jelas. Seburuk-buruknya anak yang mengamalkan puasa Dalail al-Khairat kisaran waktu yang tidak terlalu lama akan berubah jadi baik. Jika Dalail Khairat diamalkan dalam waktu 1-2 hari saja pastinya tidak akan terasa manfaatnya, namun jika mengamalkannya sampai 1-2 tahun manfaatnya pasti akan terasa".*[41]

Beliau juga berkata:

> *"Jika manfaat puasa Dalail al-Khairat adalah untuk mengendalikan emosi para murid ketika sedang marah, maka bisa dikendalikan.. Seperti halnya pada saat santri yang mengamalkan puasa Dalail al-Khairat mengatur dan menyuruh santri yang masih sekolah SMP untuk bangun berangkat sekolah, tiba-tiba santri tersebut tidak mau bangun tapi malah kabur dan pada saat itulah pengamal puasa Dalail ini merasa emosi karena diatur tidak mau. Kemudian ia mengelus-elus dada, beristighfar kemudian*

[40] Responden 1, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 3, Transkip

[41] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

berwudhu dan selalu menyebut nama Allah dan selalu mengingat bahwa dirinya sedang berpuasa. Dengan inilah cara santri untuk mengendalikan emosinya saat marah".[42]

Menurut responden 2, Pada saat puasa Dalail al-Khairat untuk sebisa mungkin menjauhkan diri dari aktivitas lain sepreti sesuatu hal yang bisa menjelekkan puasa serta rasa untuk berbuat buruk. Salah satu diantara perbuatan yang dapat mengotori puasa adalah kemarahan. Perbuatan baik itu dilakukannya adalah sabar dan qona'ah. Di samping hal tersebut bahwa ia mengusahakan untuk bersikap baik kepada santri lainnya dan tawadu' kepada guru. Jika mengalami masalah dan ia ingin marah, kadang mencari keramaian agar lupa dengan kemarahannya ataupun dengan berwudhu. Ketika menghadapi masalah ia lebih tenang dan lebih santai dalam menanggapinya.[43]

Cara dalam mengendalikan amarah responden 2 dengan menyibukkan diri dengan kegiatan yang tidak memancing emosi, mencari keramaian, melakukan amalan sesuatu yang bermanfaat, ataupun langsung ambil wudhu dan salat sunnah dua rakaat. Responden 2 tahu betul bahwasannya marah dalam keadaan puasa tidak akan membatalkan puasa tetapi dapat mengurangi pahala yang akan didapatkan. Dengan demikian, dia selalu mengontrol emosi selama puasa serta menjaga dan melembutkan hati.[44]

Perbedaan yang dirasakan sebelum dan sesudah menjalankan puasa Dalail al-Khairat yaitu; pada saat ia merasakan bosan dalam menjalani kehidupan, dihatinya terasa tidak tenang dan juga ingin melakukan kegiatan lain tapi terhalang oleh kemalasan. Setelah menjalankan puasa Dalail, ia selalu mengajak dirinya untuk selalu bersikap tenang, melakukan sesuatu yang positif serta niat baik agar mendapatkan ketentraman jiwa, fikirannya, dan juga dapat mengontrol kemarahan yang ada didalam dirinya.[45]

---

[42] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[43] Responden 2, Data Hasil Wawancara Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[44] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

[45] Responden 2, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 23 Desember 2022, Wawancara 2, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Berdasarkan hasil wawancara kepada DN usia 15 th yang merupakan santri biasa dan tidak mengamalkan puasa Dalail al-Khairat di pondok pesantren Ittihadul Ummah mengenai perilaku responden saat di pondok pesantren. Menurutnya, responden 2 merupakan santri yang sudah cukup lama tinggal di pondok pesantren ini. Emosi marah yang didapatkan dari responden 2 ini masih ringan, biasanya dia bodo amat, dan juga termasuk santri yang paling sabar, mungkin karena dia sudah terbiasa melatih kesabaran sehingga dapat menahan amarahnya. Sedangkan responden 1, dia merupakan santri yang paling gak sabaran dibandingkan dengan responden 2. Pada saat dia sebelum melakukan puasa ini sering sekali marah-marah, tapi setelah melakukan puasa sekitar setengah tahunan kemarahannya sedikit demi sedikit dapat diatasi dan jarang lagi marah-marah.

> *"Mas FZ paling sabar ngurusin anak-anak lain di pesantren, biasanya kalau ikut campur dan bimbing santri cuma 1-2 kali ngomong, mungkin bosan untuk marah-marah palingan mbak, mungkin juga dia kan santri disini yang paling lama jadi dia sudah tahu bagaimana mengurusi anak-anak. Sedangkan mas IM ini santri yang termasuk baru dibandingkan dengan mas FZ. Mas IM ini kalau mengurusi anak-anak sering tidak sabaran, semua yang diperintahkan harus dipatuhi termasuk peraturan pondok. Apalagi pada saat jama'ah subuh, jika ada santri yang masih tidur dan susah untuk dibangunin biasanya dia mengambil air dan dicipratkan ke santri yang masih tidur. Tapi sesudah dia menjalankan puasa sekitar setengah tahunan, jarang marah-marah lagi mbak mungkin sudah bosan kali ya dan sudah bisa menahan marah".*[46]

Menurut abah kyai Khoiruddin pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus bahwa dibacaan shalawat Dalail khairat menumbuhkan jiwa seseorang yang tulus, dapat dipercaya, jujur, dan berani menjalani kehidupan masyarakat yang baik dan mampu mengendalikan emosi dengan jalan yang sudah ditentukan oleh Allah SWT. Dengan begitu puasa Dalail al-Khairat dapat mengendalikan emosi pada santri saat marah. Ketika berpuasa, rasa lapar akan mempengaruhi seseorang untuk marah. Akan tetapi jika sudah terbiasa menjalankan puasa Dalail al-Khairat lama kelamaan akan mudah untuk mengontrolnya.

[46] DN, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 6 Januari 2023, Wawancara 4, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Ketika seseorang ingin marah atau emosi akan lebih memilih diam sebab teringat sedang menjalankan puasa jadi tidak baik apabila sedang puasa tapi masih suka emosi atau marah-marah. Pada saat santri menjalankan arahan yang terdapat dalam kitab Dalail Khairat, mereka selalu belajar untuk menjaga sifat dan perilaku yang semestinya antara santri, dengan kyai atau sanak keluarga, dan juga selalu belajar untuk mengendalikan emosional yang tinggi dan mencoba untuk bersabar.[47]

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan dari masing-masing responden mengenai manfaat yang didapat dalam menjalankan puasa Dalail al-Khairat dalam mengendalikan amarah. Kesimpulan yang di dapat dari responden 1 yaitu dalam menjalankan puasa Dalail al-Khairat, manfaat yang didapat banyak sekali mulai dari setiap hajat yang ia panjatkan dapat terpenuhi, pada saat ia merasa ingin marah dia pasti marah dan akan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Dengan demikian ia menjadi sasaran kesalahan, jatuh ke dalam kesalahan dan merusak perbuatan kebaikan. Pada saat berpuasa, ia berusaha menjaga dalam bentuk apapun itu mulai dari fisik maupun non fisik. Pada saat marah ia mengendalikannya dengan cara sering melatih kesabaran dan sering berwudhu. Secara batiniyah hati menjadi lebih tenang, lebih sabar, dan rasa empati semakin tinggi yang akhirnya menjadikan pribadi lebih mudah untuk bersyukur.

Kesimpulan yang di dapat dari responden 2 yaitu manfaat yang dirasakan setelah menjalankan puasa Dalail al-Khairat untuk mengendalikan amarahnya dengan melakukan perbuatan baik dengan harus bersabar dan qona'ah, dengan menyibukkan diri dengan kegiatan yang tidak memancing emosi, mencari keramaian, melakukan amalan sesuatu yang bermanfaat, ataupun langsung ambil wudhu dan salat sunnah dua rakaat. Setelah menjalankan puasa Dalail, ia selalu mengajak dirinya untuk selalu bersikap tenang, melakukan suatu hal positif disertai niat yang baik agar mendapatkan ketentraman jiwa, fikirannya, dan juga dapat mengontrol kemarahan yang ada didalam dirinya.

[47] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Data tentang Puasa Dalail al-Khairat di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Penelitian ini dilakukan melalui teknik wawancara, observasi dan juga dokumentasi. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus ditemukannya data yang valid dikarenakan data berupa hasil dari terjun langsung ke pondok pesantren dan juga melalui wawancara dengan pengasuh pondok dan juga beberapa santri. Dari data yang telah diperoleh, bahwa penerapan puasa Dalail al-Khairat diterapkan di pondok Ittihadul Ummah sudah ada 5 tahun sampai saat ini.

Puasa dilakukan tidak hanya secara jasmani, tetapi juga secara psikis dan agama. Puasa tidak hanya pantang untuk makan serta minum, hubungan seksual, melainkan latihan jiwa agar dapat mengendalikan nafsu, amarah dan kebencian. Puasa yang dilakukan secara fisik tetap disebut puasa. Namun, levelnya "rendah" ('awaam) karena dengan menahan kelaparan dan haus. Pada saat bersamaan, puasa terjadi secara fisik, psikis dan spiritual, levelnya lebih tinggi. Karena dapat membuat seseorang melihat ketidakmampuan kita dan melihat kegagahan dan ke Esaan Allah SWT. Selain itu, kita juga dipanggil agar dapat menghayati hadirnya Allah dalam perketukan denyutan nadi dan nafas kita.[48]

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa puasa tidak hanya sekedar mengekang nafsu, haus, lapar dan lainnya, meskipun puasa adalah suatu bentuk latihan diri untuk sabar pada saat marah, puasa juga dilakukan secara jasmani dan rohani wajib dilakukan. Karena dengan berpuasa kita tidak bisa menjaga amal puasa kita, melainkan pahala kita akan tidak berguna dan yang akan kita dapat hanyalah haus dan lapar. Manusia harus berpuasa sesuai aturan agar puasa kita dapat di pandang oleh Allah, dan kita mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Puasa Dalail al-Khairat merupakan puasa khusus, menurut al-Ghazali puasa khusus adalah puasa biasa dengan tambahan tetap menjaga dari jasmani, bukan hanya mulut dan alat kelamin, tetapi dalam melihat apapun dan seluruh bagian tubuh lainnya harus di jaga. Mata digunakan dengan baik tidak melihat maksiat, telinga tidak mendengar apa yang tidak berguna, tangan tidak menjaili orang ataupun berbuat buruk terhadap orang lain, kaki

[48] Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, 3.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

tidak membawa pada dosa. Seseorang yang istimewa benar-benar melakukan puasa secara fisik. Ketika dia berpuasa, dia tidak berpikir tidak makan dan minum, tetapi matanya selalu dijaga, tangannya tidak mudah menyakiti orang, dan selalu menjaga kakinya. Puasa pada hakekatnya adalah obat untuk lebih dekat dengan Allah SWT.[49]

Puasa Dalail al-Khairat pada hakekatnya adalah pelepasan nafsu, terutama terhadap hal-hal duniawi. Orang yang ingin menjalankan puasa Dalail al-Khairat harus selalu mempersiapkan dirinya sesempurna mungkin karena puasa ini sangat sulit dilakukan. Syekh Sulaiman al-Jazuli[50] mengungkapkan bahwa Dalail Khairat merupakan rangkaian terapi wirid shalawat yang pada dasarnya adalah amal perbuatan sunnah yang dilakukan dalam melawan hawa nafsu baik dari dalam maupun luar. Beliau juga memerintahkan:"Jika kita memiliki banyak hawa nafsu yang membawa kita ke jurang hawa nafsu dan pintu neraka, sebaiknya hilangkan hawa nafsu itu melakukan rutinan shalawat untuk Rasulullah yaitu termasuk shalawat Dalail Khairat". Berdasarkan pendapat Imam Mahdi, Dalail al-Khairat merupakan ajaran dan arahan untuk mengantar ke gelar kebajikan dan kebajikan dengan membaca shalawat nabi dan beberapa doa lainnya.[51]

Dengan melakukan puasa Dalail al-Khairat sebagai latihan cara membiasakan santri untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan hatinya. Kegiatan yang biasa dilakukan pada kehidupan sehari-hari berdampak kemudian meninggalkan jejak di hati. Jika kegiatan atau perilaku dilakukan dalam waktu yang cukup lama maka menjadi kebiasaan, semakin dalam merasuk ke dalam hati dan akhirnya menjadi kebiasaan. Individu yang akan dilahirkan yaitu berupa taqwa. Orang yang bertaqwa merupakan orang yang selalu menjaga, melindungi dan mengendalikan agar selalu berbuat baik dan menjauhi keburukan. Membiasakan puasa setiap hari berarti membiasakan diri untuk selalu berbuat baik dalam ucapan dan perlakuan. Mengendalikan diri untuk bertakwa

[49] Syafrianto Tambunan, "Pemberdayaan Masyarakat Warga Binaan Kasus Korupsi (Filsafat Puasa Al-Ghazali Dalam Perubahan Makna Hidup Melalui Teknik REBT Di Lapas Kelas IIA Sibolga)," *Jurnal At-Taghyir: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan* 3 (2021): 268, http://194.31.53.129/index.php/taghyir/article/view/3881.

[50] Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*.

[51] Al-Imam Mahdi Ibn Akhmad Ali Yusuf Al-Zasi, *Mithali Al Massarat Bi Jalai Dalail Al-Khairat* (Mesir: Mathabah Musthofa al-Babi al-Halabi, 1980), 16.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

kepada Allah, agar terlatih melakukan amalan-amalan yang diajarkan dan menjauhi semua larangannya.

Puasa Dalail al-Khairat yaitu puasa yang dilakukan selama 3 tahun bahkan lebih dilakukan berturut-turut dengan mengikuti semua anjuran dan amalan yang diperintahkan oleh guru. Penerapan puasa Dalail al-Khairat sama dengan puasa pada umumnya. Puasa dimulai dari fajar shadiq hingga terbenamnya matahari. Untuk mendapatkan ijazah santri diberikan oleh Kiyai Khoiruddin pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus. Ijazah diberikan kepada santri sebelum tanggal 1 Muharram pada kalender Hijriyah, sedangkan pelaksanaan puasa dimulai pada tanggal 1 Muharram.[52] Tata cara pelaksanaan amalan puasa Dalail al-Khairat sebagai berikut:

a. Harus dapat baiatan ijazah Dalail al-Khairat dari seorang guru.
b. Setelah mendapatkan baiat dari guru, wajib menjalankan puasa selama 7 hari atau 21 hari atau 41 hari.
c. Pada saat mengamalkan puasa dibaca 7 hari khatam sesuai hizib yang ada di dalam kitab atau 1 hari khatam 1 hizib sesuai kemampuan sampai akhir hayat.[53]

Adapun tujuan dari puasa Dalailal-Khairat banyak keberkahan akan bisa diambil, yang *pertama* yaitu mendirikan jiwa yang kokoh. Seperti KH. Ahmad Badawi putra ketiga Syekh Ahmad Basyir, menyatakan bahwa wirid Dalail dan puasa adalah dua amalan berbeda yang diciptakan bertujuan mensucikan jiwa. Dalail Khairat adalah pengingat berkah sedangkan puasa adalah salah satu cara untuk menyucikan jiwa. Bagi orang yang berpuasa Dalil al-Kairat mulutnya selalu menguca bacaan dzikir, hatinya selalu berdzikir dan tubuhnya melakukan puasa. Kombinasi kedua ini menjadi terapi religi bagi para pengamal puasa dalail.[54]

Wirid Dalail Khairat merupakan sentuhan penting untuk mengatur syahwat. Nafsu termasuk ke dalam bentuk gejolak cinta duniawi. Dalail Khairat ingin membawa kita ke dalam zona keikhlasan melihat dan menyikapi dunia. Dalail Khairat juga ingin melindungi kita dari godaan nafsu duniawi, agar hati kita

[52] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[53] Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*, 4.

[54] Rahmawati and Jagakarsa, "Subjective Well Being Pada Pelaku Puasa Dalail Al Khairat."

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

tidak goyah dengan melakukan *dzikrullah* dan *dzikrunabi*. Orang yang mengamalkann puasa Dalail al-Khairat berpotensi penuh dalam membentuk sifat manusia untuk mengendalikan diri dan emosinya. Karena puasa dilakukan berdasarkan ketaqwaan dan karena puasa merupakan urusan para hamba dengan Tuhan.[55]

Santri yang mengamalkan puasa Dalail al-Khairat sebanyak mungkin dapat membatasi tindakan yang bisa menodai puasa sunnah dan berjuang untuk berlaku baik kepada sesama. Adapun kelakuan yang bisa mengotori puasa adalah gila lebih tepatnya, jelas yang dilakukan sebagai bentuk riadlah untuk mencapai puasa yang sempurna karena dapat mengatasi godaan syahwat. Ia menjelaskan lebih detail bahwa kebaikan yang dilakukannya adalah kesabaran dan qona'ah. Juga, dia mencoba untuk jujur kepada santri lainnya dan tawadlu' kepada guru.

Selain hanya meminta syafaat, untuk mendapatkan syafaat bagi pembaca shalawat mengharapkan untuk mendapatkan cinta atau kasih sayang Rasulullah SAW, selain membaca shalawat juga mengikuti ajaran yang dibawanya. Di samping mengharapkan syafaat Nabi Muhammad SAW. Puasa *Dalail al-Khairat* memiliki manfaat yang besar dan akan terpenuhinya keinginannya untuk semua hajat. Dalail al-Khairat berisi bacaan sholawat Nabi yang terkenal. Dalam kitab *Dalailul Khairat* terdapat wirid untuk penyembuhan hati karena didalamnya mengandung *Syawariqul Anwar* (cahaya yang bersinar), orang yang membacanya akan mendapatkan keunggulan dibandingkan dengan orang yang tidak membacanya dan ia akan mendapatkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.[56]

2. Analisis Data tentang Manfaat Puasa Dalail al-Khairat bagi pengendalian emosi marah Santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Puasa Dalail al-Khairat yang diterapkan dipondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus memang merupakan salah satu bentuk kepemimpinan agama. Hal ini dinilai sangat bermanfaat bagi para santri yang mengaku sebagai santri yang bernilai moralitas dan etika sebagai bentuk pendidikan pengetahuan agama. Dengan Puasa Dalail al-Khairat, kepribadian diharapkan

[55] Ghozali, "Implementasi Pesan Dakwah Dalam Kitab Dala'il Khairat Bagi Santri Pondok Pesantren Al-Qaumaniyah Kauman Jekulo Kudus," 83–84.

[56] Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*, 189.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dari santri yang saleh, agar ia sempurna sebagai manusia sempurna. Pada saat berpuasa, santri berpantang dalam bentuk apapun itu mulai dari jasmani maupun rohani. Untuk menyangkal sesuatu yang bersifat jasmani, seperti rasa lapar, haus dan tanpa hubungan badan laki-laki dan perempuan yang dapat membatalkan puasa. Adapun untuk menahan dari sesuatu yang non fisik seperti; bersabar, mengendalikan emosi, tidak sombong, qona'ah dan sebagainya.

Al-Hujwiri mengklaim bahwa inti dari puasa adalah pantang. Metode Tasawuf atau Tarekat adalah pantangan. Pantangan puasa yang paling rendah adalah lapar. Laparan pada dasarnya terpuji dari sudut pandang hukum dan akal sehat. Ketenangan berarti menahan diri dan membuat banyak komitmen, seperti: menghindari makan dan minum serta menurunkan pandangan dari nafsu, dan menjaga telinga dari kata-kata jahat orang lain, dan menjaga lidah dari kata-kata kotor dan sia-sia, dan menjaga tubuh dari tuntutan duniawi dan kemaksiatan kepada-Nya.[57]

Dr. Muhammad Mahmud Abdul Qadir mengatakan dalam kajiannya "Puasa Kimiawi dan Keajaiban Kelenjar di Bawah Otak": "Puasa yang benar adalah seruan kepada kesempurnaan akhlak dan menghindari kesalahan. jiwa dan akalnya, maka orang mukmin yang berpuasa itu bercirikan akhlak yang dermawan. Bagaimanapun juga dia termasuk seseorang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Dia juga termasuk individu yang bisa mengendalikan amarahnya".[58] Imam An-Nawawi mendefinisikan kemarahan dari sudut pandang sufi, kemarahan adalah tekanan nafsu dari hati yang berdarah dari wajah dan mengarah pada kebencian terhadap seseorang.[59]

Hasil penelitian Febryola Arie dkk didapatkan bahwa bagian otak yang digunakan untuk berpikir adalah korteks serebral. Dalam korteks terdapat lobus temporal dan gyrus cingulatus yang memiliki hubungan satu sama lain dengan komponen spiritualitas dimana hubungannya lemah dan signifikan. Gyrus cingulatus memiliki hubungan yang sangat kuat dengan pengalaman emosi negatif. Lobus temporal terletak di samping otak yang berfungsi

[57] Al-Hujwiri, *Kasyful Mahjub* (Bandung: Mizan, 1992), 287.

[58] Dr. Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa* (Surabaya: Pustaka eLBA, 2008), 439–40.

[59] Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," 84.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

sebagai pengendalian pendengaran, penglihatan, dan emosi. Gyrus cingulatus terletak di tengah-tengah lobus frontal. Mempunyai manfaat yang dapat mengubah kecepatan, dan fungsinya untuk mengalihkan pandangan dari satu objek ke objek lainnya. Kemampuan ini memungkinkan seseorang berpikir, atau mengubah bahasa dan perhatian. Dari hasil analisis data ditemukan bahwa lobus temporal adalah hubungan yang lemah dengan tujuan hidup dan spiritualitas. Lobus temporal letaknya di belakang mata yang ikut serta dalam ingatan, bahasa, pengenalan wajah, dan dapat mengendalikan marah. Jika lobus temporal kiri rusak, orang tersebut menjadi mudah tersinggung, sulit mengingat dan belajar, suasana hati berubah dengan cepat. Lobus temporal berfungsi dengan baik menciptakan ketenangan batin.[60]

Berdasarkan tingkatan marah menurut para ahli, emosi marah yang terjadi merupakan kategori marah terkendali. Para ahli mengklaim bahwa dalam keadaan tertentu seseorang bisa menghadirkan perasaan marah. Kemarahan atau kebencian yang diucapkan tanpa merugikan dan akan memuaskan orang yang diajak bicara tanpa mengakibatkan masalah. Marah dapat dikendalikan sehingga setiap nafsu berada di tempat yang tepat dan layak. Sehingga semua organ dalam diri manusia bekerja sama dengan baik.[61]

Muazzam dan Khaleque (ahli kesehatan) pernah melakukan penelitian medis terhadap orang yang berpuasa selama Ramadan dan melaporkan hasil studi mereka di Journal of Tropical Medicine pada tahun 1959. Demikian pula, Chasadin dan Hubert melaporkan hasil studi mereka di "Journal of Physiology" pada tahun 1968. Mereka tidak menemukan adanya perubahan kadar unsur kimia dalam darah individu yang sedang berpuasa selama bulan Ramadhan. Namun ketika menjelang maghrib pada hari pertama saat melakukan puasa, kadar asam lambung naik, kemudian kembali normal, mungkin karena itulah wajib puasa, hanya sekitar 14 jam.[62]

---

[60] Febryola Arie, Taufiq F Pasiak, and Martha M Kaseke, "Hubungan Kinerja Otak Dengan Spiritualitas Diukur Dengan Menggunakan Indonesia Spiritual Health Assessment Pada Tokoh Agama Kristen Gereja Mawar Sharon Di Sulawesi Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Penelitian Muta," *E-Biomedik* 4, no. 2 (2016).

[61] Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," 84.

[62] M. Hamdan Rasyid dan Saiful Hadi El-Sutha, *Panduan Muslim Sehari-Hari*, ed. Zainul Muhlisin (Jakarta Selatan: Wahyu Qolbu, 2016), 23.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Penelitian oleh ahli kesehatan menunjukkan bahwa orang memiliki daya tahan yang luar biasa bahkan baik makanan maupun cairan masuk ke tubuh mereka. Seseorang dapat bertahan hidup sampai dua minggu tanpa makan selama mereka minum air dan dalam keadaan sehat. Apabila seseorang tidak makan atau minum sama sekali, maka orang tersebut bisa bertahan hidup selama satu minggu. Ini untuk memastikan bahwa orang sehat sehari-hari yang menunda makan dan minum selama sekitar 14 jam tidak membahayakan kesehatannya. Pada saat menahan lapar dan minum selama kurang lebih 14 jam dalam sehari selama Ramadhan selama sebulan penuh, tidak membahayakan kesehatan atau jiwa manusia. Puasa di bulan Ramadhan memiliki efek positif dan baik untuk kesehatan.[63]

Ilmu kedokteran telah menunjukkan bahwa orang yang marah secara diam-diam dan terbuka, kesal karena suatu alasan, serta orang yang menderita ketidaksabaran meningkatkan jumlah hormon katekolamin dalam darah. Hormon katekolamin ini memicu detak jantung, mengencangkan otot, dan meningkatkan tekanan darah. Dengan hal ini, apabila dibiarkan terlalu lama berakibat tidak baik untuk kesehatan dan mempercepat penuaan. Dalam menjalankan puasa sangat membutuhkan kesabaran. Menenangkan amarah dan panas sehingga dapat membalikkan peningkatan kadar hormon golongan katekolamin dalam darah. Semua ini memiliki efek positif yang sangat besar pada kesehatan. Melindungi seseorang dari efek berbahaya dari kadar hormon katekolamin yang berlebihan ketika orang sedang marah, mudah tersinggung, bersemangat dan tidak sabar. Dengan begitu, puasa membawa pesan kepada manusia untuk menjauhi perilaku tidak sehat yaitu perilaku berdasarkan emosi. Dengan demikian, puasa akan membawa banyak manfaat bagi kesehatan yang besar serta membantu untuk memperpanjang usia.[64]

Kemudian Rasulullah lebih menekankan pada saat seseorang yang berpuasa:

اَوْقَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ اِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ اِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ اَحَدِ كُمْ فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَصْخَبْ، فَاِنْ سَابَّهُ اَحَدٌ،

Artinya: *“ Jika datang hari puasa seseorang dari kalian maka janganlah ia berkata-kata cabul dan jangan pula berteriak-teriak. Jika seseorang menghina atau*

[63] dan Saiful Hadi El-Sutha, 24.
[64] dan Saiful Hadi El-Sutha, 24–25.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

memusuhinya, hendaknya ia berkata: Saya sedang berpuasa".[65]

Dari pemaparan hadits diatas menerangkan bahwa kemarahan merupakan gambaran umum perasaan seseorang terhadap suatu objek, seperti; kejadian, sikap manusia, hubungan sosial dan kondisi lingkungan sekitar. Dari perkataan orang yang sedangmenjalankan puasa:" *saya sedang berpuasa"* merupakan pengingat bagi dirinya sendiri agar senantiasa selalu menjaga dan mengendalikan dirinya sendiri agar tidak terjerumus ke dalam energi positif sepeti kemarahan.[66]

Selama menjalankan puasa, konsumsi karbohidrat akan dibatasi yang dapat menyebabkan tubuh mengeluarkan hormon glukokortikoid atau hormon steroid, yang menggabungkan gula darah (glukosa) yang memberikan rangsangan terhadap glukoneogenesis. Hormon tersebut di buat oleh hormon kelenjar adrenalin. Hormon adrenalin menggabungkan pemakaian glukosa dan mempercepat jalan perubahan protein menjadi glukosa. Cara bekerja hormon-hormon ini berbeda dari sebagian besar berlawanan dengan cara bekerja insulin. Saat gula darah turun, produksi tiroksin meningkat, yang juga meningkatkan glikogenosis dan glukoneogenesis di hati untuk meningkatkan gula darah. Tiroksin juga mempercepat penyerapan heksosa dari organ dalam yaitu usus kecil.[67]

Manusia tidak bisa mengontrol keadaan marah yang muncul dikarenakan hormon yang ada dalam tubuh. Manusia hanya dapat mengontrol perilakunya, itu sebabnya harus terus-menerus menjalankan amalan yang berbeda untuk pengendalian amarah itu. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu berpuasa. Pada dasarnya puasa adalah menahan diri, apabila manusia bisa mengontrol diri dan mempertahankan diri dari dorongan eksternal dan internal, dia adalah orang yang sehat secara mental.

Beberapa faktor yang menunjukkan ada hubungan antara manajemen marah dan puasa ada tiga, salah satunya faktor *pertama* yaitu kondisi tubuh. Jika kondisi terhadap fisik kurang baik dia bisa lebih cepat marah dan jika rangsangan amarahnya lebih besar, regulasi amarahnya kurang. Faktor *kedua* yaitu fikiran. Konsep kognisi cerdas dapat menentukan jawaban yang

[65] HR. Al-Bukhari, no. 1771 dan Muslim, no. 1944
[66] Dr. Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa*, 439.
[67] Almatsier S, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta: Gramedia, 2004).

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

kita berikan. Jika kita anggap rangsangan dari luar sebagai sesuatu yang negatif, hal itu memicu kemarahan dalam diri kita. Persepsi kita terhadap rangsangan eksternal secara langsung berkaitan dengan tingkat pengaturan kemarahan yang diungkapkan.[68]

Faktor *ketiga* yaitu budaya. Lingkungan dan tanggapan untuk emosional adalah jalan antara cara seseorang mengungkapkan atau mengatur emosional. Kemarahan yang sangat berlebihan dan intens dapat berdampak negatif pada pola hidup sosial dan hidup sehat. Mengajarkan untuk mengatur emosi yang berdampak baik bagi perkembangan sosial anak. Puasa dapat meningkatkan tingkat pengendalian amarah yang tinggi. Keterkaitan ini dibuktikan adanya fakta orang yang sedang berpuasa sering memiliki pengendalian amarah yang lebih baik dan orang yang jarang berpuasa seringkali memiliki pengendalian amarah yang lebih sedikit. Puasa dapat digunakan sebagai pelatihan dan alat manajemen kemarahan.[69]

Terdapat penelitan lain yang membahas mengenai hubungan puasa dengan kebahagiaan yang mana berdampak positif bagi pengamalnya. Berdasarkan hasil penelitian dari Pipih Muhopilah, Witrin Gamayanti, Elisa Kurniadewi menunjukkan bahwa pada santri Pondok Pesantren Al-Ihsan terdapat keterkaitan antara kualitas puasa dengan kualitas kebahagiaan, dan terdapat hubungan yang baik antara puasa dengan kualitas kebahagiaan yaitu sebesar 0,466 berkorelasi sedang. Dari hasil penelitian ini, menunjukkan adanya skor kualitas puasa yang ditandai oleh keahlian dalam mengendalikan diri terhadap makanan dan minuman, kemampuan mengendalikan amarah, meningkat kemampuan mengendalikan diri. menjaga indera dari pelanggaran syariat dan menunjukkan perilaku sabar dan menjadikan karakter yang lebih produktif lagi dari sebelumnya, juga meningkatkan keahlian untuk menjernihkan hati dengan selalu menempatkan Allah dalam hati dan senang melakukan semua aturan kehendak-Nya.[70]

---

[68] Julianto and Muhopila, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan."

[69] Julianto and Muhopila, 38.

[70] Pipih Muhopilah, Witrin Gamayanti, and Elisa Kurniadewi, "Hubungan Kualitas Puasa Dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 53–66, https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2071.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Manfaat puasa Dalail al-Khairat yang dilakukan santri Pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus memiliki banyak sekali manfaatnya, dan mempengaruhi perilaku santri dalam di kehidupan sehari-harinya. Dengan begitu, mengamalkan bacaan shalawat untuk Nabi Muhammad disertai hormat dan tawadlu' yang tinggi, bisa mengantarkan seseorang ke tingkat keagamaan yang lebih tinggi lagi. Dengan mengamalkan shalawat Nabi merupakan bukti cinta kepada Allah dan Rsulullah Saw. Seperti yang telah diungkapkan oleh abah kyai Khoiruddin pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah bahwa dalam menjalankan Dalail al-Khairat itu tidak hanya sekedar membaca amalan shalawatnya saja, melainkan dibarengi dengan puasa. Dengan mengamalkan keduanya secara bersamaan akan mendapatkan manfaat apa saja yang sangat banyak dan tak terduga.[71]

Manfaat lain dari menjalankan puasa Dalail al-Khairat yaitu sebagai berikut:

1) Taqarrub

   Tentang tujuan utama mereka yang berpuasa Dalail Khairat adalah Taqarrub yaitu upaya atau tindakan untuk lebih dekat dengan Allah SWT sampai bisa menempati kehormatan melalui semua perintah dan menjauhi larangannya.[72]

2) Tabarruk

   Di antara tujuan hidup lainnya untuk menjalankan puasa Dalail Khairat yaitu mencari atau menerima berkah. Beberapa kata dan perilaku yang menyimpan berkah diantaranya adalah dzikir dan pembacaan al-Qur'an, yang keduanya memberikan banyak keberkahan bagi seseorang.[73]

Manfaat yang didapat bagi orang yang mengamalkan puasa Dalail dengan mengamalkan kitab Dalail Khairat sebagai berikut:

a) Bila ilmu itu sempurna, maka ilmu itu bermanfaat baik di dunia maupun di akhirat.
b) Jika dia memiliki ilmu, dia akan menjadi kaya dan dapat membelanjakan hartanya dengan cara yang benar dan diridhoi Allah SWT.

---

[71] Khoiruddin, Data Hasil Wawancara oleh Peneliti, 19 Desember 2022, Wawancara 1, Transkip

[72] Yaqub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, 55.

[73] bin Nafayyi, *Mencari Berkah Antara Yang Disyariatkan Dan Yang Dilarang*, 29.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

c) Ketika ilmu pengetahuan tidak lengkap dan tidak kaya, maka doa akan tetap terkabulkan.[74]

Dari pemaparan diatas, agar penelitian ini lebih jelas lagi dapat diperkuat dengan menurut penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto dan Pipih Muhopilah yang membahas hubungan puasa Dalail Khairat dalam mengendalikan emosi marah para pengamalnya belum pernah ditemukan sampai sekarang. Namun, penelitian lain menemukan hubungan antara puasa dan kemarahan. Penelitian Very Julianto dan Pipih Muhopilah menyatakan bahwa ada hubungan puasa dengan tingkat regulasi marah sebesar 0,543 (54%). Hasil penelitian tersebut menyatakan adanya hubungan positif antara rutinitas puasa dengan tingkat regulasi amarah. Dalam konteks ini, ternyata orang yang berpuasa seringkali memiliki regulasi amarah yang lebih tinggi dan mereka yang jarang berpuasa seringkali memiliki tingkatan yang lebih rendah.[75] Kita hanya bisa mengendalikan tindakan kita sendiri, jadi untuk mengendalikan amarah kita, kita perlu terus-menerus melakukan latihan yang berbeda. Salah satu cara untuk mencapainya adalah melalui puasa Dalail al-Khairat.

Dengan menjalankan puasa Dalail al-Khairat, banyak manfaat yang didapatkan oleh santri seperti; dapat meningkatkan akhlakul karimah, dapat meningkatkan sikap qonaah dan tawakkal santri, dalam menjalankan puasa ini santri dapat mengendalikan emosinya di kehidupan sehari-harinya, dan lain sebagainya. Emosi dan cara pengendaliannya dalam kehidupan sehari-hari santri yang mengamalkan puasa Dalail al-Khairat memicu ketegangan yang terjadi pada individu akibat tingkat kemarahan yang tinggi membuat seseorang merasakan emosi. Emosi bersifat psikofisiologis yang mempengaruhi pendapat, sikap, kata-kata serta perilaku seseorang.[76]

[74] Ghozali, "Implementasi Pesan Dakwah Dalam Kitab Dala'il Khairat Bagi Santri Pondok Pesantren Al-Qaumaniyah Kauman Jekulo Kudus."

[75] Julianto and Muhopila, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan."

[76] Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 18.

REPOSITORI IAIN KUDUS