REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup pada zaman modernisasi ini ditandai dengan tuntutan kegiatan yang sangat menguras tenaga serta pikiran sebagai akibatnya mudah sekali manusia terserang psikisnya serta rentan membuahkan stress. seperti halnya para santri yang sedang mengemban ilmu di suatu pondok pesantren, mereka dari pagi hingga malam dihabiskan dengan tuntutan belajar di pesantren dan juga di sekolah formal. hal tersebut mampu membentuk para santri tergangu psikisnya yang menyebabkan stress dan berlanjut pada ganguan fisik. Tak sedikit manusia standar kebahagiaannya diukur menggunakan hal-hal duniawi sebagai akibatnya sifat manusia cenderung merasa tidak puas. Hal seperti itulah yang menyebabkan keringnya spiritual seseorang yang mampu mengakibat stress. Para pakar tasawuf berpandangan timbulnya kegelisahan, kehampaan jiwa, stress, depresi dan lainnya ditimbulkan oleh penyakit *qalbu* mirip halnya *iri, dengki*, haus akannya kekuasaan, keinginan yang hiperbola dan hal lainnya yang terkait.[1]

Tapi peristiwa semacam ini, menurut para ahli kesehatan mental adalah disebabkan oleh kecemasan, kehampaan dan kegelisahan yang akut dalam diri seseorang. Dan ini merupakan gejala umum manusia modern yang materialis dan hedonis yang selalu disibukkan oleh kehidupan duniawi yang melelahkan.[2] Tidak hanya dari sisi kesehatan, puasa pun mempunyai manfaat dari sisi psikologis, puasa bisa mengubah pikiran menjadi tenang, damai, serta bahagia, mengurangi rasa takut dan agresif, puasa dapat mengurangi kecemasan serta depresi. menjelaskan manfaat puasa dari sisi psikologis, yakni puasa dapat menumbuhkan rasa

[1] Aab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan, Muhtar Solihin, Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress (Penelitian di Pondok Pesantren Al-Falah Biru Tarekat Tijaniyah Garut), Jurnal Riset Agama, Vol.2 No. 2 (Agustus, 2022), hal. 265.

[2] Dr. Asep Achmad hidayat, M. A, Mata Air Bening Ketenangan Jiwa, edisi ke-4, (Bandung: MAJHA, 2015), hal. 11.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

empati dan simpati, puasa juga dapat mematangkan kecerdasan emosional, memberikan mood positif bagi yang menjalankan.[3]

Finkelor mengemukakan bahwa semakin maju sebuah masyarakat, semakin banyak kompleksitas hidup yang sudah di jalaninya, maka semakin sukarlah seseorang mencapai ketenangan jiwa. Kebutuhan hidup yang semakin tinggi dan kesenjangan sosial mengakibatkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian masalah kehidupan. semua orang akan mencari ketenangan hidup, sebagai akibatnya banyak orang yang mengalami kegelisahan serta kecemasan. Keadaan yang demikian akan memaksa seseorang buat mencari ketenangan jiwa. saat seorang mempunyai ketenangan jiwa yang baik di dirinya dia akan selalu merasa bahagia sebab ketenangan jiwa adalah asal kebahagiaan. Selain itu mereka juga akan selalu merasa bersyukur atas semua yang sudah mereka miliki, tabah ketika menghadapi seluruh cobaan serta ujian yang diberikan oleh Allah dan mereka akan merasakan bahwa Allah selalu berada di sampingnya.[4]

Banyak sarana yang sudah disediakan agama Islam buat ummatnya supaya mereka bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT. banyak sekali amalan telah diajarkan oleh Nabi kepada para sahabat, kemudian dari para sahabat turun kepada para tabiin, kemudian dari para tabiin turun kepada para tabiit tabiin, kemudian sampai kepada para ulama dan guru-guru hingga sampai sekarang. Jika ummat Islam mau menjalankannya dengan sungguh-sungguh, pasti mereka bisa mendekat kepada Allah SWT dengan segala keutamaannya. Amalan-amalan itu bisa berupa bacaan tahlil, puasa, sedekah, tasbih, tahmid shalat-shalat sunnah, shalawat dan lain sebagainya.

Usaha untuk mendapatkan ketenangan jiwa dapat diusahakan dengan jalan *riyadlah* dan latihan itu adalah sebuah metode dalam membentuk jiwa agar selalu bersikap tenang, yang bertujuan untuk memperoleh ketenangan jwa, dengan cara melakukan usaha dengan sungguh-sungguh. Salah satu jalan yang

[3] Ikhda Izzatul Aqiilah, Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud), Jurnal Empati, Vol.9 No. 2 (April, 2020), hal. 86.

[4] Emi Sururiyah Mahmudah, Iswahyudi, Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikrul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak, Jusma:Jurnal Studi Islam dan Masyarakat, Vol.1 No. 2 (September, 2022), hal. 3.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dapat kita diteladani dari sang Nabi adalah dengan berpuasa. Seekor ular selama beberapa hari melakukan puasa untuk melidungi bentuk kulitnya supaya tetap keras, dan terjaga dari panasnya sinar matahari sehingga dapat merayap secara aktif. Seekor ulat pun demikian bila waktunya untuk berdiri, maka mereka akan berpuasa dan akan menjadi sebuah kepompong dan akan terlahir menjadi seekor kupu-kupu yang cantik. Dari contoh di atas, dapat kita simpulkan bahwa puasa adalah wujud ibadah yang mempunyai tujuan untuk lebih dekat kepada Allah Swt dan juga memilki banyak manfaat bagi jiwa dan materi makhluk hidup.[5]

Pondok Pesantren Darul Falah menerapkan model pendidikan dengan bentuk *tarbiyatun nafs. Tarbiyatun nafs* salah satunya diwujudkan dalam bentuk menjalani puasa *dalail khairat*. Menurut pengalaman peneliti yang menganjurkan puasa dalail khairat itu hanya terbatas atau sedikit dalam bingkai *Tarbiyatun Nafs.* Puasa tersebut bertujuan menjernihkan hati, hasil dari bentuk puasa *dalail khairat* tidak mampu diukur dengan ukuran tertulis karena *tarbiyatun nafs* bertujuan menjernihkan hati yang dimaksudkan memperoleh sebuah keenangan jiwa. Santri dibimbing untuk mengendarai nafsu dengan cara berpuasa, tata cara pelaksanaanya sama dengan puasa lainnya yaitu menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari juga setiap harinya membaca sholawat dan doa-doa khusus dalam kitab Dalail Khairat dan puasa di lakukan kurun waktu beberapa tahun. Pondok pesantren darul falah jekulo kudus secara konsisten selama kurun beberapa tahun, selalu menganjurkan para santri untuk menjalankan puasa *dalail khairat*.[6]

Jika puasa direalisasikan terhadap proses *tholabul 'ilmi*, tetapi di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus lebih pada *tarbiyatun nafs* atau memperoleh ketenangan jiwa. Tentunya pembacaan sholawat dan doa-doa khusus dalam kitab *Dalail Khairat* mempunyai arti tersendiri dalam menyempurnakan proses

[5] Muhammad Hamid, Puasa Sunah dan Hikmahnya (Jakarta: Suku Buku, 2015), 11-13.

[6] Ahmad Ulinuha, Upaya Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Akhlak Santri Melalui Pembiasaan Tradisi Puasa Dalail Khairat di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus, (Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam), Kudus, Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2021, hal. 4.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

puasa *dalail khairat*. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti ingin mengangkat permasalahan yang mencakup "**Dampak Puasa Dalail Khairat Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus**"Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang puasa *dalail khairat* yang kaitanya dengan ketenangan jiwa.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini berguna untuk pembatasan tentang suatu objek penelitian yang diangkat, manfaat lainnya ialah supaya peneliti tak terjebak dari banyaknnya data yang di peroleh dari lapangan. Penentuan fokus penelitian ini lebih diarahkan pada tingkat kebaruan berita yang akan diperoleh dari situasi perekonomian dan sosial ini dimaksudakan buat membatasi studi kualitatif sekaligus membatasi penelitian guna menentukan mana data yang relevan serta mana data yang tidak relevan.[7]

Berhubungan dengan permasalahan penelitian yang penuis angkat yaitu mencakup mengenai "Dampak Puasa Dalail Khairat Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus". Maka yang menjadi fokus penelitian ini yaitu Pelaksanaan riyadlah puasa dalail khairat terhadap ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus.

C. Rumusan Masalah

Dari permasalahan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kegiatan puasa *dalail khairat* di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus?
2. Bagaimana manfaat puasa *dalail khairat* bagi santri di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus?
3. Bagaimana dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus?

[7] Rosa Agustina, Peran Majelis Dzikir Dan Taklim As-Syifa Dalam Pembinaan Akhlak Jamaah Di Kota Bandar Lampung, (Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam), Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022, hal. 5.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

D. Tujuan Penelitian

Mendasari inti dari permasalahan yang telah dibahas di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kegiatan puasa *dalail khairat* di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus.
2. Untuk mengetahui manfaat puasa *dalail khairat* bagi santri di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus.
3. Untuk mengetahui dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat teoritis
   a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan tenang dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus.
   b. Penemuan penelitian ini dapat memberi kontribusi sebuah pemikiran tentang dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus.
2. Manfaat praktis
   a. Bagi penulis.
      Dalam melakukan penelitian ini, penulis memperoleh ilmu pengalaman, dan di harapkan menambah wawasan serta pengalaman peneliti tenang puasa dalail khairat untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus.
   b. Bagi Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus.
      Penelitian iini diharapkan bisa menambah motivasi dan minat santri untuk melaksanaan *riyadlah* puasa *dalail khairat* dalam menumbuhkan ketenangan jiwa santri

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

F. Sistematika Penelitian

Guna memudahkan untuk pemahaman dalam penggambarkan dengan menyeluruh tentang penelitian skripsi ini, peneliti telah menggunakan sistematika ataupun penjelasan dengan seksama seperti berikut ini:

1. Pada bagian pertama ini terdapat judul skripsi, latar belakang nota pembimbing, halaman pengesahan motto, halaman persembahan, abstrak, kata pengantar dan daftar isi.
2. Bagian isi yang terdiri dari lima bab yaitu sebagai berikut:

Bagian awal : BAGIAN AWAL. pada bagian ini seperti yang sudah dijelaskan di atas, bahwa terdapat cover (sampul) penelitian skrips tersebut terletak di halaman judul yang tersambung pada halaman selanjutnya yaitu halaman persetujuan pembimbing skripsi, dan pengesahan dosen, setelah itu peneliti juga bertanggung jawab atas penelitian yang sudah dikerjakan dengan keaslian karya penelitian yang dilanjutnya oleh abstrak, kemudian dalam motto penulisan menjelaskan mengenal kata-kata motivasi yang digunakan oleh penulis dalam penelitian maupun dalam kehidupan sehari-hari. Pada halaman persembahan dan kata pengantar menjelaskan mengenai syukur maupun terimakasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian yang sudah dibuat Penulis juga memberikan literasi guna mempermudah pembaca dalam menemukan sumber yang dikutip oleh peneliti.

BAB I : PENDAHULUAN. Pada bagian ini peneliti mengemukakan dari permasalahan untuk mengetahui titik terang dari dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus, tiga dalam rumusan permasalahan yang diformasikan sebagai arah tujuan penulisan penelitian, tidak lupa juga manfaat dan tujuan yang

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dipertimbangkan pada penelitian ini, dan sistematika pada penelitian dalam skripsi.

BAB II : KERANGKA TEORI. Memuat tentang tinjauan teoritis yang memaparkan variabel penelitian. Pada penelitian ini akan menguraikan tentang puasa *dalail khairat* serta ketenangan jiwa.

BAB III : METODE PENELITIAN. Pada bagian tersebut menjelaskan mengenai jenis dan pendekatan dalam penelitian, serta selanjutnya ada pengaturan kajian, subjek kajian, sumber data, teknik pengumpulan data, lalu pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. Membahas tentang objek peneltian di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus, deskripsi data maupun analisa data pada penelitian mengenai dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus.

BAB V : PENUTUP, kesimpulan dan saran dari peneliti terhadap pihak yang terkait serta kata penutup.

REPOSITORI IAIN KUDUS