

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Puasa *Dalail Khairat*

##### a. Pengertian Puasa *Dalail Khairat*

*Dalail Khairat* merupakan kitab yang dikarang oleh Syekh Muhammad bin Sulaiman Al-Jazuli, seorang waliyullah berkebangsaan Maroko. kitab yang sangat masyhur dikalangan pesantren ini, bahkan kitab ini sangat dikenal dan diamalkan dikalangan ulama dunia dari zaman dahulu hingga sekarang. umumnya kitab ini diberikan sang seorang mujiz (guru) buat diamalkan melalui proses ijazah, yakni tradisi pemberian ajaran atau amalan dengan rantai sanad yang jelas sampai hingga Muallifnya, yakni Syekh Muhammad bin Sulaiman Al-Jazuli.<sup>1</sup> Adapun yang dimaksud puasa *dalail khairat* adalah puasa yang disertai dengan membaca amalan-amalan (wirid) yang ada dalam *kitab dalail khairat*.

وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه أبو موسى الأشعري :  
 من صام الدهر كله ضيقت عليه جهنم وعقد تسعين» (أخرجه  
 أحمد والنسائي في الكبرى وابن حبان وحسنه أبو علي الطوسي)  
 ومعناه لم يكن له فيها موضع . اهـ . (إحياء علوم الدين، الجزء  
 الأول صحيفة : ٢٣٨)

Nabi Shallallahu alaihi wasallam bersabda menurut apa yang diriwayatkan oleh Abu Musa al-Ash'ari: "Barangsiapa berpuasa tahunan, Maka neraka Jahanam akan dipersempit untuknya dan neraka Jahanam akan di kunci selama sembilan puluh tahun baginya" (Diriwayatkan oleh Ahmed dan Al-Nasa'i dalam Al-Kubra, Ibn Hibban, dan dihasankan oleh Abu Ali Al-Tusi) dan maknanya tidak mendapat tempat di dalamnya (Ihya' Ulumuddin, Jus 1, Hal: 238).

---

<sup>1</sup> Mohammad Zadittaqwa, Kholilurrohman, *Dalailul Khairat dengan Terjemah & Makna Pesantren* (Kediri:Pustaka ISYFA'LANA: 2021), hal. iii.

Puasa *dalail khairat* dilakukan selama setahun penuh (kecuali pada hari-hari yang diharamkannya berpuasa), dan puasa *dalail khairat* dilakukan dalam kurun waktu 3 tahun, bahkan sampai bertahun-tahun dengan membaca hizb dalail khairat pada tiap harinya. Puasa *dalail khairat* menjadi madrasah untuk mensucikan diri dan jiwa. Tirakat ini menggabungkan pembacaan khusyuk *dalail khairat* sebagai rangkaian dzikir shalawat dan puasa untuk memerangi rasa lapar dan haus. Santri mendapatkan pendidikan batin lengkap. Tubuhnya berpuasa sementara lisan dan hatinya berdzikir dan bershawat. Ini adalah cara paling sempurna untuk mengekang nafsu dan godaan duniawi. Setelah berhasil menunaikan puasa *dalail khairat*, santri membiasakan diri secara teratur dan peka terhadap kondisi sosial.<sup>2</sup>

b. Kandungan Puasa *Dalail khairat*

Bagian terpenting dari puasa *dalail khairat* adalah amalan wiridnya, sedangkan kandungan wiridnya terangkum sebagai berikut:

- a) Muqoddimah (pembukaan) yang berisi tentang bacaan Al-fatihah yang ditujukan (*khadrah*) kepada para sanad pemberi ijazah.
- b) Membaca amalan *asmaul husna* yang terdiri dari sembilan puluh sembilan nama Allah
- c) Membaca asma Nabi yang terdiri dari dua ratus nama nabi.
- d) Do'a niat.
- e) Membaca wirid *dalail khairat*.
- f) Do'a dalail khairat.

Tata cara pengamalan bacaan-bacaan tersebut sesuai yang telah dijazahkan seorang *mujiz* (pemberi *ijazah*) yang semuanya sudah tertulis dalam kitab dalail khairat.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Bagus Irawan, *Dalail al-Khairat Untaian Sholawat Paling Indah Muhammad bin Sulaiman al-Jazuli* (Depok: Keira, 2018), hal. 15.

<sup>3</sup> Ahmad Basir Nailu Al- Masyaraat fi Tashih Dalail al- Khairat ( Kudus: An-Nasr, 1412 H).

c. Tujuan dan Manfaat Puasa *Dalail Khairat*

a) Tujuan

1) Taqarrub

Adapun orang yang berpuasa *dalail khairat*, tujuan utamanya adalah taqarrub, yaitu. usaha atau tindakan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar dapat mengemban kedudukan yang terhormat dan mulia dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.<sup>4</sup>

2) Tabaruk

Di antara tujuan lain dari melakukan puasa *dalail khairat* adalah untuk mencari atau mendapatkan barokah. Beberapa perkataan dan perbuatan yang mengandung suatu berokah didalamnya antara lain yaitu dzikir, membaca Al-Qur'an keduanya akan memberi banyak berkah bagi seseorang.<sup>5</sup>

b) Manfaat

Puasa *dalail khairat* merupakan bagian dari jenis puasa yang memiliki manfaat yang beragam, diantaranya menyehatkan jasmani dan rohani.

Menyedikitkan makan akan melembutkan hati, menguatkan pemahaman, meredam nafsu serta amarah. Sedangkan terlalu banyak makan akan menyebabkan hal-hal sebaliknya.<sup>6</sup>

Imam al-Ghazali menjelaskan dalam kitabnya *Ihya'* betapa besar manfaat lapar bagi jiwa, di antara manfaat lapar adalah sebagai berikut:

- 1) Bersihnya hati, bersinarnya kepintaran dan tembusnya mata hati.
- 2) Halus dan bersihnya mata hati.
- 3) Pecah (tawar) dan hinanya nafsu.
- 4) Manfaat terbesar dari lapar adalah menghancurkan seluruh nafsu yang menyuruh

---

<sup>4</sup> Hamzah Yakub, Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin Tasawuf dan Taqorrub, (Jakarta: CV. Asia, 1993), 55.

<sup>5</sup> Ali bin Nafayyi, Mencari Berkah antara yang Disyariatkan dan yang Dilarang (Jakarta: Qalam, 2010), 29.

<sup>6</sup> Ahmad Farid, Bagaimana Mensucikan Jiwa, (Solo: Media Insani Press, 2002), 39.

pada perbuatan jahat, karena sumber dari seluruh perbuatan maksiat adalah nafsu dan syahwat tenaga.<sup>7</sup>

Taqwa memiliki upaya untuk menguasai dan mengendalikan diri, dimana upaya ini juga tercermin dalam puasa, meliputi dua aspek, mencegah dan menghilangkan perilaku buruk dan menumbuhkan karakter, sikap dan perilaku yang baik. Dengan demikian, Taqwa sangat erat kaitannya dengan sikap dan kondisi jiwa serta latihan dan pengembangannya.<sup>8</sup>

## 2. Ketenangan Jiwa

### a. Pengertian Ketenangan jiwa

Jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, kehidupan atau alat berpikir. Meskipun dalam bahasa Arab sering disebut "*nafs*". Ketenangan jiwa adalah kesehatan mental yang ditandai dengan kemampuan bekerja secara efisien, impian yang jelas dalam hidup dan hati yang selalu tenang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.<sup>9</sup>

Hamdani menjelaskan bahwasannya jiwa yang tenang adalah jiwa yang selalu memanggil manusia kembali kepada fitrah Tuhannya. Indikasi adanya jiwa yang tenang dalam diri seseorang dapat dilihat dari perilaku, sikap dan gerakannya yang tenang, tepat dan benar. Dia tidak terburu-buru untuk bertindak dan tidak memiliki pikiran negatif.<sup>10</sup>

Menurut pendapat Imam Al-Ghazali, jiwa yang tenang adalah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menciptakan rasa aman dan bahagia, yang meliputi rasa syukur, kesabaran, takut akan hukuman, cinta kepada Allah, keinginan untuk menaati hukum-hukum Allah,

---

<sup>7</sup> Imam al Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj, Ismail Yakub (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, cet IV, 1998.), 1012-1015.

<sup>8</sup> Syahrudin Siregar, dkk, *Nasihat Para Ulama Hikmah Puasa*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), 212-213.

<sup>9</sup> Amir An Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa* (Jakarta:PT Mizan Publika, 2004), 37-38

<sup>10</sup> Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2006. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: PT Pusatka Baru. h. 458

harapan mengenai pahala dan selalu memperhitungkan setiap amal perbuatannya selama hidup, dan lain-lain.<sup>11</sup>

Jadi, ketenangan jiwa adalah keadaan jiwa seseorang yang tenang dan tentram, dimana tidak ada gangguan jiwa dalam berfungsinya jiwa seseorang tersebut sehingga dapat berpikir positif, cerdas dalam menghadapi masalah, mampu beradaptasi dengan keadaan dan bisa merasakan kebahagiaan hidup.

b. Tingkatan jiwa

Berdasarkan pengaruh usaha ruhaniyah dalam proses tazkiyatu Nafs, jiwa memiliki tujuh tingkatan, yaitu:

a) Jiwa yang memerintah (*An-nafs al-ammarah*)

Jiwa ini memperjuangkan fitrah badan, yang memiliki sifat amaliah, cenderung memerintah pada kenikmatan dan nafsu seksual (syahwa), yang diharamkan dalam syariat. Dan dorong inti ke sisi rendah. Pada tingkat ini, jiwa adalah tempat perlindungan dari segala kejahatan dan sumber moralitas tercela, seperti kesombongan, keserakahan, keinginan biologis, nafsu, kemarahan, kesengsaraan, balas dendam, dll.

b) Jiwa yang Mencela (*An-nafs al-lawwamah*)

Jiwa yang menerima cahaya hati, yang terkadang menuruti daya pikir dan terkadang durhaka kemudian bertobat dan menegur jiwanya. Pada tingkat ini, jiwa adalah sumber penyesalan dan asal mula keinginan biologis, kesalahan dan keserakahan.

c) Jiwa yang tenteram (*An-nafs al-muthmainnah*)

Jiwalah yang menerima cahaya hati, sehingga menenggelamkan sifat-sifat hina dan nyaman dengan berbagai kesempurnaan. Posisinya adalah di awal kesempurnaan. Setiap kali seorang musafir (salik) menginjak kaki, ia terhitung orang di antara ahli thoriqohh karena ia telah berpindah dari berwarna ke pengkokohan. Pemilik jiwa tingkat ini adalah pemabuk ilahi. Baginya, berhembus nafas-nafas hubungan kemesraan dengan sangat cepat, karena

---

<sup>11</sup> Al-Ghazali. 1984. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi*. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas. h.123

merupakan hubungan yang sangat kuat dengan yang maha benar.<sup>12</sup>

d) Jiwa yang terilhami (*An-nafs al-mulhimah*)

Ini adalah jiwa pengetahuan yang diilhami Tuhan, rendah hati, puas dengan hanya sedikit persediaan dan kemurahan hati. Pada tingkat ini, jiwa menjadi tempat yang memancarkan kesabaran,

e) Jiwa yang Ridha (*An-nafs ar-radhiyah*)

Yaitu jiwa yang ridha kepada Allah, sebagaimana firman Allah. Dalam QS. Al-Bayyinah ayat 8, yang artinya “Allah Ridha kepada mereka dan mereka juga ridha kepada-Nya”. Pada tingkat ini, jiwa dalam keadaan berserah diri dan terasa nikmat dalam keadaan tergilagila (*hiyaroh*).

f) Jiwa yang diridhai (*An-nafs al-mardhiyah*)

Yaitu jiwa yang diridhai Allah SWT. Nampak pada dirinya jejak keridhan-Nya, di antaranya adalah Karomah, ketulusan dan dzikir. Pada tingkat ini, pengelana di jalan spiritual menetapkan kaki pertamanya untuk mengidentifikasi Allah (*Ma'rifatullah*) dengan identitas aslinya. Pada tingkat jiwa seperti itu, manifestasi dari perbuatan baik dapat terlihat dengan jelas.<sup>13</sup>

g) Jiwa yang Sempurna (*An-nafs al-kamilah*)

Yaitu jiwa yang segala kesempurnaan menjadi tabiat dan wataknya. Bersamaan dengan itu, jiwa meningkat naik pada kesempurnaan dan diperintah kembali kepada para hamba Allah untuk membimbing dan menyempurnakan mereka. Kedudukan salik pada tingkatan ini berada pada posisi penampakan nama-nama dan sifat-sifat Allah. Kondisinya yaitu kekal dengan Allah, berjalan dengan Allah dan menuju Allah, serta kembali dari Allah dan kepada Allah.

---

<sup>12</sup> Muhammad Amin Al-Kurdi. *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu*. (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya. 2005), hlm. 135-136

<sup>13</sup> Muhammad Amin Al-Kurdi. *Jalan ke Surga: Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu*. (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya. 2005), hlm. 136

Baginya tiada tempat berlindung selain Allah. Ilmu-ilmunya terambil dari Allah<sup>14</sup>

c. Indikator ketenangan jiwa

Setiap orang yang beriman kepada Allah SWT harus meyakini bahwa sumber kedamaian dan ketenangan jiwa yang hakiki adalah dengan mengingat Allah SWT, membaca Al-Quran, berdoa kepada-Nya dengan menyebut nama-Nya yang maha indah, berpuasa karenanya dan mempraktikkan ketaatan kepadanya. Kriteria ketenangan jiwa manusia salah satu diantaranya adalah :

a) Hati yang tenang

Setiap orang memiliki kekhawatiran dan masalah mereka sendiri dalam hidup. Beberapa kesulitan dalam hidup membuat mereka khawatir; menjadi gelisah, cemas, stres. Seringkali seperti masalah hidup terlalu besar, sehingga mereka sangat ingin melakukan hal-hal yang tidak seharusnya mereka lakukan. Padahal, ini hanya ilusi untuk menghindari masalah yang tidak bisa diselesaikan. Allah SWT memberikan cobaan kepada hamba-Nya sesuai dengan batas kemampuan mereka. Orang yang mudah menyerah hanya menyakiti dirinya sendiri. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki ketenangan jiwa dan raga agar kita dapat menghadapi segala macam cobaan di dunia ini. Islam sendiri mengajarkan bagaimana memiliki hati yang tenang agar ketika kita berbuat sesuatu apapun kita tidak akan merasa cemas atau khawatir.

b) Sabar

Secara etimologis, sabar berarti menanggung masalah tanpa mengeluh. Menurut Islam, sabar adalah ridho dan ikhlas terhadap sesuatu yang tidak disukai. Sabar membuat jiwa manusia menjadi kuat dan tabah

---

<sup>14</sup> Muhammad Amin Al-Kurdi. *Jalan ke Surga: Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu*. (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya. 2005), hlm. 137

dalam menghadapi bencana (musibah).<sup>15</sup> Kebahagiaan, kemenangan, kenyamanan hanya dapat dicapai melalui upaya yang konstan, selalu dengan kesabaran dan kekuatan penuh, karena kesabaran adalah dasar dari semua usaha, pilar realisasi semua ambisi. Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tapi sabar untuk terus bekerja dengan hati yang teguh dan ikhlas hingga cita-cita bisa berhasil dan seseorang wajib ridho dan ikhlas dalam hati menghadapi cobaan dari Allah SWT.<sup>16</sup>

c) Optimis

Optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas cakrawala berpikir. Secara optimis, ini berarti bahwa cinta akan kebaikan tumbuh dalam diri orang-orang dan mendorong perkembangan baru dalam pandangan hidup mereka. Tidak ada yang dapat mengurangi jumlah masalah dalam kehidupan manusia, seperti yang ditunjukkan oleh optimisme. Di wajah orang-orang yang optimis, garis-garis kebahagiaan lebih terlihat tidak hanya dalam kepuasan, tetapi juga dalam kehidupan, baik dalam situasi positif maupun negatif. Setiap detik, seberkas kebahagiaan menyinari jiwa orang yang optimis.<sup>17</sup>

d) Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram jiwanya merasa dekat dengan Allah dan merasa selalu dalam kendali Allah SWT, sehingga berhati-hati dalam bertindak dan memutuskan langkahnya. Dia berusaha untuk melakukan apa yang diperintahkan Allah dan menjauhi segala sesuatu yang tidak menyenangkan Allah. “Kesadaran manusia melekat pada keberadaannya dengan pertolongan Tuhannya, ia menebar keyakinan dan harapan untuk hidup bahagia

---

<sup>15</sup> Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2002), cetakan 4, h. 228

<sup>16</sup> Barmawie Umarty, *Materi Akhlak*, (Solo: Ramadhani, 2005), h. 52

<sup>17</sup> Hamzah Ya“kub, *Etika Islam*, (Bandung: Diponegoro, 2006), cet. Ke-vi, h. 142.



dan sejahtera serta rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.<sup>18</sup>

Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah, manusia merasakan kedamaian dalam hidupnya karena merasa bahwa selalu dalam lindungan Allah dan merasa Allah selalu melindunginya, sehingga merasa aman dan selalu mengendalikan segala tindakannya. “Tanpa kesadaran akan hubungan dengan Tuhan, menimbulkan ketakutan, kesedihan dan ketidakpastian (ketidakpastian kronis dan terganggu jiwa).<sup>19</sup> Jadi dapat dikatakan bahwa seseorang yang tenang jiwanya adalah seseorang yang menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-harinya. Perilaku atau sikap tersebut yaitu sabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah SWT.

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian masa lalu adalah studi tentang karya-karya masa lalu. Penelitian tertulis digunakan untuk memperoleh informasi tentang hipotesis, yang diidentifikasi dengan mengidentifikasi judul dan digunakan untuk memberikan dasar hipotesis. Sebelum penelitian ini, peneliti telah melakukan berbagai penelitian tentang dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa. Berbagai penelitian penting telah diteliti oleh para peneliti sebelumnya.

1. Penelitian yang dilakukan Misy Putri Nurentiana pada tahun 2021 dengan judul “Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama’ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah”. Dalam penelitian Misy Putri Nurentiana ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun hasil penelitian yaitu yang pertama adalah membahas mengenai dzikir dalam *thoriqah qadiriyyah wa naqsabandiyah*di Pondok Pesantren Rudlotus

---

<sup>18</sup> Kartini Kartono Dan Jenny Andari, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam*

Islam, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 289

<sup>19</sup> Kartini Kartono Dan Jenny Andari, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam*

Islam, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 288.

Solihin 7, sekampung, Lampung Timur. Yang kedua membahas mengenai dampak terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada jama'ah *thoriqah qadiriyyah wa naqsabandiyah* di Ponpes Roudlotus Solihin 7, Sekampung, Lampung Timur.<sup>20</sup> Dalam penelitian ini ditentukan persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, persamaannya yaitu keduanya sama-sama menggunakan objek sasaran yaitu ketenangan jiwa dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Misy Putri Nurentiana menggunakan terapi dzikir sebagai kajian utamanya.

2. Penelitian yang dilakukan Emi Sururiyah Mahmudah dan Iswahyudi pada tahun 2022 dengan judul "Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui *Mujahadah Dzirkul Ghofilin* Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak". Dalam penelitian Emi Sururiyah Mahmudah dan Iswahyudi ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun hasil penelitian yaitu yang pertama adalah membahas mengenai tujuan dari diadakannya rutinan *mujahadah dzirkul ghafilin*, yang kedua membahas mengenai praktik pelaksanaan *mujahadah dzirkul ghofilin*, yang ketiga membahas mengenai Aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh para santri setelah mengikuti kegiatan *mujahadah dzirkul ghofilin*.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini ditentukan persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, persamaannya yaitu keduanya sama-sama menggunakan objek sasaran yaitu ketenangan jiwa dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Emi Sururiyah Mahmudah dan Iswahyudi menggunakan *mujahadah dzirkul ghofilin* sebagai upaya meningkatkan ketenangan jiwa.

---

<sup>20</sup> Misy Putri Nurentiana, terapi dzikir dalam peningkatan ketenangan jiwa pada Jama'ah thoriqah qadiriyyah wa naqsabandiyah, (Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikotrap), Lampung, Fakultas Ushuluddin dan Study Agama-Agama, 2021, hal. 4.

<sup>21</sup>Emi Sururiyah Mahmudah, Iswahyudi, Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui *Mujahadah Dzirkul Ghofilin* Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak, *Jusma:Jurnal Studi Islam dan Masyarakat*, Vol.1 No. 2 (September, 2022), hal. 82.

3. Penelitian yang dilakukan Ahmad Ulinuha pada tahun 2021 dengan judul “Upaya Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Santri Melalui Pembiasaan Tradisi Puasa *dalail khairat* di pondok pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus”. Dalam penelitian Ahmad Ulinuha ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun hasil penelitian yaitu yang pertama adalah membahas mengenai nilai-nilai pendidikan akhlak kepada Allah SWT yang terdapat pada puasa *dalail khairat* di pondok pesantren darul falah, jekulo, kudus, yaitu banyak sekali diantaranya, bagaimana seseorang bisa menjaga dirinya dari perbuatan dosa atau bahkan perbuatan itu berpengaruh pada orang lain. Yang kedua, membahas upaya internalisasi nilai-nilai pendidikan akhlak santri melalui pembiasaan tradisi puasa *dalail khairat* di pondok pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus, yaitu didukung oleh faktor internalisasi diantaranya dengan pengawasan dan bimbingan pengurus Pondok.<sup>22</sup> Dalam penelitian ini ditentukan persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, persamaannya yaitu keduanya sama-sama menggunakan metode puasa *dalail khairat* dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif dan berbentuk deskriptif. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Ulinuha membahas mengenai nilai-nilai pendidikan akhlak.
4. Penelitian yang dilakukan Selamat Dwi Sudiharso pada tahun 2020 dengan judul “Pengembangan Kecerdasan Emosional Santri Melalui Puasa *Dalail Khairat* Di Pondok Pesantren An Nuur Al Fadhol Banyuwangi”. Dalam penelitian Selamat Dwi Sudiharso ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun hasil penelitian yaitu yang pertama adalah membahas mengenai hakikat pelaksanaan puasa *dalail khairat*, yang kedua membahas mengenai Kondisi pengembangan kecerdasan emosional santri yang menjalankan puasa *dalail khairat* di Pondok Pesantren

---

<sup>22</sup>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. 75-76.

An Nuur.<sup>23</sup> Dalam penelitian ini ditentukan persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, persamaannya yaitu keduanya sama-sama menggunakan metode puasa *dalail khairat* dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif dan berbentuk deskriptif. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Selamat dwi sudiharso memilih pengembangan kecerdasan emosional sebagai objek dalam penelitiannya.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian ini memfokuskan dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus. Sehingga peneliti berusaha menyelidiki atau meneliti permasalahan yang diangkat secara kompleks.

### C. Karangka Berfikir

Zaman modernisasi ini ditandai dengan tuntutan kegiatan yang sangat menguras tenaga serta pikiran sebagai akibatnya mudah sekali manusia terserang psikisnya serta rentan membuah stress, tertekan, gelisah. Hal tersebut bukan hanya dialami oleh masyarakat pada umum saja tapi juga dialami oleh seorang santri yang 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 terganggu psikisnya yang menyebabkan stress dan berlanjut pada gangguan fisik, maka dari itu setiap orang baik itu santri maupun bukan, mereka mencari cara untuk mendapatkan suatu ketenangan pada jiwanya. Penulis kali ini mengambil contoh para santri di pondok pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus. Bagaimana dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus? Penulis menyajikan kerangka berpikir dalam bentuk skema agar konsep penelitian dapat mudah dipahami oleh pembaca. Adapun skema tersebut adalah sebagai berikut:

---

<sup>23</sup> Selamat Dwi Sudiharso, Pengembangan Kecerdasan Emosional Santri Melalui Puasa *Dalail Khairat* Di Pondok Pesantren An Nuur Al Fadhol Banyuwangi, (Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam), Banyuwangi, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, 2020, hal. 72.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

