

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Pengertian Pengembangan Kecerdasan Emosional

Pengembangan adalah suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan teknis dan moral sesuai dengan kebutuhan melalui pendidikan dan latihan. Pengembangan adalah suatu proses mendesain pembelajaran secara logis, dan sistematis dalam rangka menetapkan segala sesuatu yang akan dilaksanakan dalam proses kegiatan belajar.<sup>15</sup>

Kemudian kata kecerdasan menurut Anita E. Woolfolk kecerdasan meliputi tiga pengertian, yaitu (1) kemampuan untuk belajar, (2) keseluruhan yang diperoleh, (3) kemampuan untuk berhasil beradaptasi dengan situasi baru atau lingkungan secara umum.<sup>16</sup> Beliau mengemukakan bahwa kecerdasan merupakan satu atau lebih keterampilan untuk memperoleh dan menggunakan informasi untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.

Jadi kecerdasan adalah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk memecahkan sesuatu persoalan. Ada juga yang berpendapat bahwa kecerdasan adalah kemampuan umum seseorang untuk melakukan tindakan yang mempunyai tujuan dan berpikir dengan cara rasional.<sup>17</sup>

Menurut Faisal Jalal menyatakan bahwa: kecerdasan berpusat pada struktur dan fungsi kerja otak, seluruh aktifitas yang dilakukan oleh anak sesungguhnya diatur oleh kerja otak. Maka dapat dikatakan bahwa kualitas kehidupan anak tergantung pada kualitas otaknya. Kualitas otak dibentuk sejak dalam kandungan dan terus meningkat serta berkembang sejak anak dilahirkan. Kerusakan yang dialami otak berdampak pada fungsi dan sifat seumur hidup.<sup>18</sup>

Masalah emosional meliputi kesadaran diri, kepekaan sosial, empati dan kemampuan berkomunikasi baik dengan orang lain.

---

<sup>15</sup> Abdul Majid, *Perencanaan Pembelajaran* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 24.

<sup>16</sup> H. Syamsu Yusuf L.N., *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006).

<sup>17</sup> Sri Wati Bukit dan Istarani, *Kecerdasan dan Gaya Belajar*, 1 ed. (Medan: Larispa Indonesia, 2015), 1.

<sup>18</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 405–6.

Kecerdasan emosional adalah kepekaan terhadap sesuatu dengan tepat, tepat secara sosial dan keberanian untuk mengakui kelemahan diri, mengungkapkan dan menghargai perbedaan. Otak kanan atau kemampuan EQ dianggap lebih kreatif dan holistik.

Dan seperti yang dikutip dari Daniel Goleman<sup>19</sup> mengungkapkan bahwa kecerdasan sosial adalah :

1. Kemampuan seseorang untuk mengenali emosi pribadinya sehingga tahu kelebihan dan kekurangannya.
2. Kemampuan untuk mengelola emosi.
3. Kemampuan untuk memotivasi dan memberikan dorongan untuk maju kepada diri sendiri.
4. Kemampuan untuk mengenal emosi dan kepribadian orang lain.
5. Kemampuan membina hubungan dengan pihak lain secara baik.

Keadaan jiwa seseorang yang diungkapkan dalam bentuk ucapan atau perbuatan, maka akan menunjukkan bagaimana dia bersikap (berakhlak). Akhlak merupakan sesuatu yang melekat pada jiwa yang diwujudkan dengan perilaku yang dilakukan tanpa pertimbangan, hal itu sebagaimana diungkapkan oleh Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*nya sebagai berikut : “Akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang menimbulkan macam-macam perbuatan dengan gampang dan mudah, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.”<sup>20</sup>

Menurut Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* berpendapat bahwa dari pengalamannya apabila terdapat masalah dan menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan sama pentingnya dan sering kali lebih penting daripada nalar. Dan beliau menekankan bahwa IQ tidak berarti apa-apa tanpa EQ.<sup>21</sup>

Emosi yang dimiliki santri belum terkontrol, masih kurang bersosialisasi, berkomunikasi, atau sering banyak permasalahan individu yang terjadi. Kurangnya didikan orang tua bisa menjadi penyebab kurangnya kontrol emosi yang baik. Salah satu manfaat didikan yang diajarkan dipondok melalui *riyadhah* puasa. Yaitu puasa *dala'il al-Qur'an* yang dapat membuat santri bisa mengelola

---

<sup>19</sup> Irma Mulyasari, “Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kompetensi Terhadap Kinerja Pegawai,” 2018 2 (t.t.): 4.

<sup>20</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, 1 ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 11.

<sup>21</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Gramedia Pustaka Utama, 2000), 4.

emosi dengan baik. Yang dapat menjebatani hal ini adalah meminta ijazah puasa tersebut kepada mu'jiz.

Menurut Jhon Mayer kecerdasan emosional memiliki kualitas penting yaitu: Empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, ketekunan, disukai, ataupun kemampuan memecahkan masalah antar pribadi.<sup>22</sup> Dengan demikian emosi memiliki peran penting dalam setiap kegiatan serta semua yang dirasakan seseorang dalam kegiatan serta semua yang dirasakan seseorang dalam kegiatan sehari-hari. Keadaan seseorang akan menunjukkan keadaan emosinya. Jika emosinya baik maka akan mempengaruhi pada akhlaknya, sehingga seseorang yang dapat mengendalikan emosi akan pandai dalam menghadapi berbagai keadaan hidupnya.

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah :

### a. Faktor lingkungan

Lingkungan mencakup segala material dan stimulus di dalam dan di luar individu, baik yang bersikap fisiologis, psikologis, maupun sosial-kultural.<sup>23</sup> Seperti halnya dalam lingkungan pondok pesantren, kondisi sosio-kultural maupun fisiologis akan menjadi hal utama guna menjalani tirakat puasa, atau dapat dikatakan sangat mempengaruhi santrinya.

### b. Faktor Emosional

Salah satu cara untuk mengatasi emosi adalah dengan bersantai. Tujuannya adalah untuk menghilangkan ketegangan psikologis dan fisiologis yang disebabkan oleh stress dan menggantinya dengan keadaan rileks dan tenang. Kemampuan ini sangat penting untuk dikembangkan dan dilaksanakan.

Mengutip dari Goleman<sup>24</sup> bahwa terdapat lima kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, yaitu :

---

<sup>22</sup> Lawrence E. Shapiro dan Alex Tri Kantjono, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, 5 ed. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997).

<sup>23</sup> Soemanto Wasty, *Psikologi Pendidikan : (Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).

<sup>24</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an," 4.

### 1.) Mengenali Emosi Diri

Ketika terjadi masalah dalam diri sendiri atau suasana hati tidak baik kita harus mengendalikan diri kita. Emosi yang tidak baik akan menenggelamkan kita dalam aliran emosi dan akan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri sangat penting bagi seseorang, sebab emosi yang dikendalikan akan membuat mudah bagi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Sehingga memiliki perasaan yang baik atau menjaga hati yang lain.<sup>25</sup>

### 2.) Mengelola Emosi

Pengelolaan emosi juga penting bagi seseorang agar dapat tercapai keseimbangan diri, emosi yang tidak beraturan akan membuat hati tidak baik dan dapat merusak diri sendiri. Kemampuan diri dalam mengelola adalah seperti menghibur diri sendiri dari kecemasan, kemurungan, atau akibat yang ditimbulkan dari perasaan yang menekan.<sup>26</sup>

### 3.) Memotivasi Diri Sendiri

Memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu gairah, optimis, dan keyakinan diri.<sup>27</sup>

### 4.) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain dikenal sebagai empati. Kemampuan empati seseorang tercermin dari kemampuannya untuk memperhatikan dan peduli pada orang lain. Orang yang memiliki kemampuan empati lebih peka terhadap sinyal sosial yang tersembunyi, dan dapat mengetahui apa yang dibutuhkan oleh orang lain. Kemampuan empati juga membantu seseorang untuk memahami sudut pandang orang lain, merasakan perasaan orang lain, dan mendengarkan dengan lebih baik. Menurut Nowicki, seorang psikolog, anak-anak yang kesulitan dalam membaca atau mengekspresikan perasaannya akan merasa frustrasi. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Orang

---

<sup>25</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an," 4.

<sup>26</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an," 4

<sup>27</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an," 5

yang mampu membuka diri terhadap emosi mereka sendiri dan mengakui perasaan mereka memiliki kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.<sup>28</sup>

### 5.) Membina Hubungan

Kemampuan adalah keterampilan yang mendukung popularitas, kepemimpinan dan kesuksesan interpersonal. Keterampilan komunikasi adalah keterampilan dasar untuk berhasil membangun hubungan. Mencapai tujuan pribadi dan memahami keinginan orang lain bisa menjadi sulit bagi individu. Namun, orang-orang yang ahli dalam keterampilan membangun hubungan dapat mencapai kesuksesan dalam berbagai bidang. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik memainkan peran penting dalam keberhasilan seseorang dalam bersosialisasi. Orang-orang yang pandai dalam berinteraksi dengan orang lain diakui di lingkungannya dan dianggap sebagai teman yang menyenangkan karena kemampuan komunikasinya yang baik. Orang yang bersikap ramah, baik hati, menghormati, dan disukai orang lain dapat dijadikan panduan positif dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain.<sup>29</sup>

### 3. Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an

Banyak kata yang menggambarkan tentang emosi. Salah satunya didalam al-Qur'an menunjukkan bahwa sifat yang dimiliki oleh orang-orang yang bertakwa adalah termasuk kecerdasan emosi. Seperti ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang emosi yaitu dalam firman Allah SWT. Q.S. Ali Imran : 143

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : "...yaitu orang yang berinfak, diwaktu lapang maupun diwaktu sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain (pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan."<sup>30</sup>

<sup>28</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an," 6.

<sup>29</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an," 7.

<sup>30</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya (Revisi Terbaru)*, 2004, 84.



Dimana penafsirannya adalah ciri-ciri orang yang bertakwa memiliki kepekaan sosial yang tinggi terhadap orang lain, dan ciri tersebut digambarkan dengan kalimat *orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit*. Ada ataupun tidak, banyak maupun sedikit tidak mengurangi kualitas kebaikan yang ia miliki, kondisi apapun tidak mampu merobah pendiriannya yang begitu kuat. Kasih sayang kepada sesama yang tercermin dari sifatnya yang mudah memberi mengantarkannya mampu menahan amarah menjadi orang yang bertakwa dalam berinteraksi atau berkomunikasi.<sup>31</sup>

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi juga pasti mampu mengendalikan amarahnya sehingga tidak melahirkan ucapan-ucapan yang buruk, yang tentu saja ucapan-ucapan tersebut tidak disenangi Allah. Seperti yang dijelaskan dalam Tafsir Al-Munir yang menafsirkan Q.S. An-nisa' : 148, bahwa ayat ini mengandung makna kebencian orang munafik, karena keburukan sifatnya yang selalu mengolok-olok agama Islam, dan kaum muslimin secara terbuka dan terang-terangan dengan membuka dan mempublikasikan aib, kekurangan dan mencela orang lain. Perkara ini termasuk perbuatan mungkar.<sup>32</sup>

Ajaran pengendalian emosi sangat penting, sehingga Allah menerangkan terlebih dahulu tunutnan awal dari pengendalian ini melalui firmanNya, yaitu :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya : “Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh yang demikian itu mudah bagi Allah.”<sup>33</sup> (Q.S. Al-Hadid : 22)

Menurut tafsir Al-Wajiz, semua bencana yang terjadi di bumi, seperti gempa, banjir, erupsi, dan lain-lain, serta bencana yang menimpa diri sendiri, seperti sakit atau kecelakaan, semuanya telah

<sup>31</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati, “Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-qur'an.” 8.

<sup>32</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Tuti Rahmawati. 9.

<sup>33</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya (Revisi Terbaru)*, 2004, 789.

dicatat di *Lauh Mahfudz* sebelum terjadi.<sup>34</sup> Hal ini juga disampaikan oleh Wahbah al-Juhaili,<sup>35</sup> dan al-Maraghi,<sup>36</sup>. Keyakinan pada kepercayaan ini dapat memiliki efek signifikan pada masalah yang dihadapi manusia, sehingga keyakinan yang kuat terhadap apa pun yang terjadi dapat membantu menghindari kondisi psikologis yang tidak stabil.. Hal inilah yang diterangkan dengan ayat selanjutnya :

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۚ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya : “(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berukha cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (Q.S. Al-Hadid : 23)<sup>37</sup>

Imam al-Qurthubi menjelaskan makna dari kalimat *likayla ta'sau 'ala mafatakhum* bahwa segala macam yang datang kepada manusia baik berupa rizki (yang dianggap sedikit) tidak menjadikan manusia putus asa karena mereka meyakini bahwa rezeki itu telah ditentukan kadarnya oleh Allah. Al-Qurthubi mengutip sebuah riwayat dari Ibn 'Abbas bahwa Rasulullah SAW bersabda “seseorang tidak mendapatkan makanan iman hingga ia mengetahui bahwa apa yang menyimpannya bukan untuk menyalahkannya, dan apa yang menyalahkannya tidak untuk menjadikan baginya mushibah”, sedangkan kalimat *wala tafrahu bima atakum* menurut al-Qurthubi bermakna “dunia” untuk memperjelas kalimat larangan ini, al-Qurthubi mengutip hadits riwayat Ikrimah dari Ibn 'Abbas bahwa ia berkata “tidak seorangpun manusia kecuali ia berada dalam keadaan sedih ataupun bahagia, adapun orang mukmin menjadikan musibah yang menyimpannya sebagai hal yang harus dihadapi dengan kesabaran

<sup>34</sup> Team Lajnah Pentashih al-Qur'an, *al-Tafsîr al-Wajîz* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, 2916), 739.

<sup>35</sup> Wahbah Al-Zahili, *Al Tafsir Al Munir Fi Al aqidah wa Al Syari'ah wa Al Manhaj* (Beirut: Dar al Fikr, 1991), 326.

<sup>36</sup> Ahmad Mustafa al Maraghi, Hery Nur Aly, dan Bahrin Abubakar, *Terjemah Tafsir Al Maraghi* (Toha putra, 1986), 181.

<sup>37</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya (Revisi Terbaru)*, 2004, 789.

dan keadaan kayanya ia jadikan sebagai hal yang harus disyukuri.”<sup>38</sup>

Menurut Zamakhsyari, kalimat "*likayla ta'sau 'ala mafatakhum*" memiliki arti kesedihan yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan sifat sabar dan ketundukan terhadap takdir Allah, serta harapan untuk mendapat pahala bagi orang-orang yang tetap sabar. Dalam menghadapi rasa sedih, seseorang perlu mengendalikan emosinya agar tidak terjerumus pada perasaan putus asa. Di sisi lain, seseorang juga harus mengendalikan rasa bahagia agar tidak menjadi sombong dan melampaui batas, sebagaimana yang dinyatakan dalam ayat berikutnya "*innallaha la yuhibbu kulla mukhtalin fakhur*". Keputusan adalah perasaan yang dilarang, karena hanya orang-orang kafir yang merasa putus asa.<sup>39</sup>

#### 4. Puasa *Dala'il al-Qur'an* dan Dasar Pelaksanaannya

##### a. Definisi Puasa *Dala'il al-Qur'an*

Puasa dalam bahasa arab yaitu "*shaum*" artinya menahan diri dari segala sesuatu seperti menahan makan dan minum, nafsu, serta berbicara yang tidak bermanfaat. Sedangkan puasa dalam al-Qur'an memiliki istilah *shiyaam* dan *shaum* yang secara etimologi bermakna menahan dari sesuatu baik dalam bentuk perkataan ataupun perbuatan.

Sedangkan *dala'il al-Qur'an* terdiri dari dua rangkaian kata yaitu *dala'il* yang berasal dari bentuk jama' *dalilun* dari lafadz *dalla* yang mempunyai arti petunjuk dan al-Qur'an yaitu sebuah kitab suci yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad SAW. melalui malaikat Jibril secara mutawatir dan berturut-turut. Dalam pengertian istilah *dala'il Qur'an* adalah satu satu dari wujud *riyadhoh*, yang berfungsi untuk melatih diri agar selalu konsisten serta bisa membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela.<sup>40</sup>

Beberapa ulama melarang pelaksanaan puasa secara berkelanjutan, termasuk M. Quraish Shihab. Dalam bukunya yang berjudul "M. Quraish Menjawab", beliau menyatakan bahwa ibadah harus didasarkan pada Al-Qur'an atau Sunnah

<sup>38</sup> Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an* (Beirut: Dâr Ihya' at-Turâts al-Arabi, 1996), 258.

<sup>39</sup> Al-Imam Abi al-Qâsim Jarallah Mahmûd bin 'Umar bin Muhammad azZamakhsyari, *al-Kasysyaf* (Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015), 467.

<sup>40</sup> Naila Intania dan Yudi Setiadi, "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Puasa *Dala'il Qur'an*," 2021 10 (t.t.): 5–6.



Nabi. Dalam masalah kemasyarakatan, hampir semuanya diperbolehkan kecuali yang dilarang, tetapi dalam ibadah, hanya yang diizinkan yang diperbolehkan. Praktik puasa terus-menerus seperti ini tidak didasarkan pada Al-Qur'an. Sebaliknya, Al-Qur'an menegaskan bahwa kewajiban berpuasa hanya pada hari-hari tertentu, yaitu selama Ramadan dan puasa kaffarat. Ada beberapa hadis dari Sunnah Nabi yang menjelaskan tentang puasa tersebut, namun semuanya melarang.<sup>41</sup>

Rasulullah SAW bersabda

لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ

Artinya : “Tidak ada puasa bagi orang yang melakukan puasa dahr (puasa setiap hari).” (H.R. Bukhori no. 1979)

Umar ra. Juga pernah bertanya kepada Rasulullah SAW. :

يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ بِمَنْ يَصُومُ الدَّهْرَ كُلُّهُ؟

Artinya : “Wahai Rasulullah Saw. Bagaimana dengan orang yang berpuasa pada seluruh dahr?”

Maka Rasulullah SAW menjawab,

لَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ

Artinya : “Dia tidaklah berpuasa dan tidak pula berbuka.” (H.R. Muslim no. 1162)

Terdapat perbedaan pendapat di kalangan para ulama berkaitan dengan masalah puasa setiap hari (*ad-dahr*). Secara umum perbedaan mereka terbagi kepada dua pendapat:

- 1) Tidak bolehnya berpuasa setiap hari, diantara mereka ada yang menyatakan bahwa tidak boleh ini bersifat makruh (pendapat mazhab Hanafiah) , dan ada juga yang mengatakan bersifat haram (pendapat Ibnu Hazm). Hal ini dikarenakan puasa *dahr* bisa menyebabkan seseorang menjadi lemah dan menyerupai orang yang hanya fokus ibadah.<sup>42</sup>

<sup>41</sup> Muhammad Quraish Shihab, *M. Quraish Menjawab 1001 Soal Keislaman yang Patut Anda Ketahui* (Jakarta: Lentera Hati, 2014), 101.

<sup>42</sup> “Pelaksanaan puasa Dalail al-Qur'an dalam Pandangan Hadis,” diakses 20 November 2022, <https://123dok.com/article/pelaksanaan-puasa-dalail-al-qur-dalam-pandangan-hadis.zk8nnkez>.

- 2) Bolehnya berpuasa setiap hari jika tidak menyebabkan mudarat, dan ini adalah pendapat Malikiyah<sup>43</sup>, Syafi'iyah<sup>44</sup>, dan Hanabilah<sup>45</sup>.

Pendapat yang rajah adalah pendapat pertama, hal ini dikarenakan beberapa alasan:

- a.) Pelarangan tentang puasa *dahr* sangat jelas dibandingkan pendapat yang membolehkannya.
- b.) Terlebih lagi terdapat sebuah hadis tiga sahabat yang bertanya tentang ibadah Rasulullah Saw. Salah satu dari mereka berkata bahwa dirinya akan berpuasa *dahr*. Lalu tanggapan Rasulullah SAW adalah

أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَقَاتُكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي

Artinya : “Kalian yang berkata ini dan itu, demi Allah saya orang yang paling takut terhadap Allah dan paling bertakwa diantara kalian kepada-Nya, tetapi saya berpuasa di hari tertentu dan tidak berpuasa di hari yang lain, saya shalat dan saya juga tidur, begitupun saya menikahi perempuan. Barang siapa yang membenci sunnahku, maka ia bukan dariku .”(HR. Bukhori no. 5063 dan Muslim no. 1401)

Dalam hadis ini Rasulullah Saw. menyebutkan “Barang siapa yang membenci sunnahku, maka ia bukan dariku” yang menunjukkan bahwa puasa *dahr* adalah menyelisihi Sunnah Rasulullah SAW

- c.) Sesungguhnya tubuh kita, keluarga kita, dan yang lainnya memiliki hak yang harus ditunaikan. Sedangkan puasa *dahr* bisa membuat diri kita tidak memberikan hak-hak tersebut. Hal

<sup>43</sup> *Mawahib al-Jalil*, t.t.

<sup>44</sup> *Minhaj ath-Thalibin*, t.t.

<sup>45</sup> Al-Imam Abi al-Qâsim Jarallah Mahmûd bin ‘Umar bin Muhammad azZamakhshari, *al-Kasyshaf*.

ini seperti yang dijelaskan dalam sebuah hadis, dari Abdullah bin Amr bin al-Ash,

قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟، فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَتَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ، فَشَدَّدْتُ، فَشَدَّدَ عَلَيَّ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً قَالَ: فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ، قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامُ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: نِصْفَ الدَّهْرِ

Artinya : “Rasulullah SAW berkata kepadaku, ‘Aku memperoleh berita bahwa kamu berpuasa di siang hari dan shalat di malam hari. ‘Aku menjawab ‘benar’. Beliau bersabda, ‘Jangan kamu lakukannya, namun berpuasa dan berbukalah, tidur dan bangunlah! Karena tubuhmu memiliki ha katas dirimu, kedua matamu memiliki ha katas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu. Sungguh, cukup bagimu berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, dan suatu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya, itulah puasa Dahr’. ‘Abdullah bin ‘Amru berkata, ‘Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras padaku,’ lalu kataku, ‘Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?’ Beliau bersabda, ‘Berpuasalah seperti puasanya Nabiullah Daud dan jangan lebih dari itu.’ Aku bertanya, ‘Bagaimana puasa Nabiullah Daud?’ Beliau

bersabda, ‘Yaitu puasa setengah zaman (sehari puasa sehari berbuka).’”(HR. Bukhori no. 1975) Dalam hadis ini Rasulullah Saw. melarang puasa *dahr* karena bisa membuat seseorang tidak menunaikan hak-hak. Juga Rasulullah Saw. menyarankan Abdullah bin Amr bin al-Ash untuk berpuasa Daud, tidak lebih. Wallahu a’lam<sup>46</sup>

Al-Baghawi pun berpendapat bahwa puasa *dahr* hukumnya makruh.<sup>47</sup> Disamping itu tidak sedikit pula ulama’ yang memperbolehkan puasa *dahr*, seperti ulama’ asy-Syafi’iyyah<sup>48</sup>, Imam al-Ghazali<sup>49</sup>, dan Jumhur al-Ulama’<sup>50</sup> dengan dasar hadis :

عَنْ أَبِي مُوسَى عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ ضَيِّقَتْ عَلَيْهِ جَهَنَّمُ هَكَذَا وَقَبِضَ كَفَّهُ

Artinya : “Dari Abu Musa dari Nabi Shallallahu’alaihi wasallam, beliau bersabda : Barangsiapa yang berpuasa selama satu tahun penuh, maka neraka Jahannam akan dipersempit untuknya seperti ini, lalu beliau mengepalkan telapak tangannya.” (H.R. Ahmad)<sup>51</sup>

Dilihat secara sekilas ada pertentangan antara argument diatas, yaitu antara hadis yang

<sup>46</sup> “Pelaksanaan puasa Dalail al-Qur’an dalam Pandangan Hadis.”

<sup>47</sup> Taqiy ad-Din asy-Syafi’i, *Kifayat al-Akhyar fi Halli Ghayat al-Ikhtishar* (Dimasyaq: Dar al-Khair, 1994).

<sup>48</sup> Wahbah bin Musthofa az-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Juz 2 (Dimasyaq: Dar al-Fikr, 2008), 517. Dan Yahya bin Abi al-Khoir bin Salim bin As’ad bin Abdullah bin Muhammad bin Musa bin Imron al-’Imroni, *Al-Bayan fi Fiqh al-Imam asy-Syafi’i*, juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-’Ilmiyyah, t.t.).

<sup>49</sup> Abi Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya ‘Ulum ad-Din*, juz 1 (Al-Qahiroh: Dar al-Hadits, t.t.), 312.

<sup>50</sup> Badr ad-Din Abi Muhammad Mahmud bin Ahmad al-’Aini, *Umdat al-Qari Syarh Shahih al-Bukhari*, juz 11 (Beirut: Dar al-Kutub al-’Ilmiyyah, t.t.), 128. Dan Muhammad bin Ismail al-Kahlan ash-Shon’ani, *Subul as-Salam* (Surabaya: al-Hidayah, t.t.), 173.

<sup>51</sup> Ahmad bin Muhammad bin Hanbal, *Musnad Imam Ahamd*, juz 11 (Al-Qohirah: Dar al-Hadits, 2012), 404.

memperbolehkan dan yang melarang. Sehingga menghasilkan pembahasan bahwa dasar-dasar puasa *dahr* tersebut termasuk dalam ilmu *mukhtalif al-hadis*. Oleh sebab itu perlu kajian untuk mengetahui dan mengamalkan dasar mana yang harus diterapkan dan diamalkan. Hadis-hadis terkait dapat dikatakan saling bertentangan jika beberapa hadis tersebut mempunyai tingkatan kualitas yang sama. Seperti imam asy-Syafi'i yang mengatakan bahwa kami tidak akan mendapatkan satu riwayat dari Nabi Saw. yang mengalami pertentangan kemudian kami dapat membuka, kecuali kami mendapatkan makna (*dalalah*) yang kokoh dari hadis tersebut dibanding makna lain hadis yang lain. Maka dari itu, dua hadis yang diartikan menjadi berbeda dan tidak sebanding, sehingga harus diambil yang paling kuat dari keduanya.<sup>52</sup>

Muhammad ath-Thahhan mengatakan bahwa hadis yang bertentangan adalah *hadis maqbul*, yaitu *hadis shahih* atau *hasan* yang bertentangan dengan hadis yang semisal yang mempunyai tingkatan derajat dan kekuatan *dalalah* yang sama.<sup>53</sup> Berbagai macam hadis yang dapat diamalkan anatara lain hadis muhkam yaitu hadis yang selamat dari pertentangan, yang dapat diamalkan tanpa ragu. Salah satu contoh yang paling awam yaitu salah satunya dalam surat Al-Baqarah ayat 183 "*orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa*". Jika terdapat hadis yang kontradiksi dengan hadis muhkam dan hadisnya mardud (bertolak) maka tidak ada pengaruhnya sama sekali. Jika yang kontradiksi dengan hadis muhkam itu hadis shahih, maka terdapat dua bentuk : (1) kemungkinan bisa dikompromikan antara kedua *dalalah* hadis itu : jenis semacam ini dinamakan *mukhtalif al-hadis*, (2) tidak dapat dikompromikan, dan dalam hal ini terdapat dua bentuk, yaitu : (a) diketahui sejarah munculnya hadis, sehingga yang kedua dianggap sebagai *penasakh*, dan yang pertama sebagai yang *dinasakh*, (b) tidak diketahui sejarah munculnya hadis lalu dipakai cara *tarjih*

---

<sup>52</sup> Mahmud Muhammad Hattab, *ad-Dinul Kholisu aw Irsyadul Kholiq ila Dinul haq* (Jakarta: Darul Kitab Ilmiyah, 2007).

<sup>53</sup> Ahmad bin Muhammad bin Hanbal, *Musnad Imam Ahamd*, 404.



(menguatkan salah satunya) dan *tawaqquf* (bersikap berhenti sampai ditemukan dalil lain) jika *tarjih* itu tidak sempurna<sup>54</sup>. Sehingga ada beberapa tahap yang ditawarkan oleh *muhadditsin* untuk menyelesaikan ikhtilaf tersebut, yaitu dengan metode *al-jam'u* (lembaran-lembaran), *at-taufiq* (pertolongan) atau *at-talfiq* (menyamakan ujungnya), kemudian jika metode tersebut tidak bisa maka digunakan pendekatan *nasakh* (pembatalan), langkah selanjutnya jika tahap pertama dan kedua tidak sesuai maka menggunakan pendekatan *tarjih* (mana yang lebih kuat), dan jika memang ketiganya tidak mampu menyelesaikan permasalahan tersebut maka tahap yang terakhir yaitu *taufiq*<sup>55</sup>.

Berkaitan dengan kedudukan kedua hadis maka kita dapat menetapkan bahwa hadist tersebut saling bertentangan. Jika keduanya memang maqbul harus diakui bahwa keduanya termasuk mukhtalif, tetapi jika kedudukan keduanya berbeda atau ada salah satu hadis yang tidak dapat di amalkan karena tidak maqbul maka jelas sudah bahwa tidak ada pertentangan dan dapat diambil secara langsung hadis yang maqbul.<sup>56</sup>

Puasa *dala'il al-Qur'an* dilakukan dengan *mendawamkan* (mengistiqomahkan) membaca satu juz al-Qur'an setiap harinya. Tentunya dengan bacaan tajwid yang benar. Karena selain al-Qur'an diperintahkan untuk membaca, al-Qur'an pula merupakan kitab yang didalamnya terdapat i'jaz yang sangat banyak sekali.<sup>57</sup> Diantaranya telah dijelaskan di dalam al-Qur'an maupun hadis, yaitu :

<sup>54</sup> Muhammad Ajjaj Khotib, *Ushul Hadits: Uhumuhu wa Mushtholahuhu* (Beirut: Dar al Fikr, 1989), 283.

<sup>55</sup> Daniel Juned, *Ilmu Hadis: Paradigma Baru dan Rekonstruksi Ilmu Hadis* (Semarang: Erlangga, t.t.), 114-49.

<sup>56</sup> Bekal Islam, "Makruh Puasa Ad-Dahr (Berpuasa Setiap Hari) - Bekal Islam," 3 Oktober 2021, <https://bekalislam.firanda.com/10443-makruh-puasa-ad-dahr-berpuasa-setiap-hari.html>.

<sup>57</sup> Muhammad Abdul Kharis, "Puasa Dalail al-Qur'an dalam Perspektif Hadis (Studi Kasus di Pondok Pesantren Putra Darul Falah Jekulo Kudus)" (UIN Walisongo, 2017), 5.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى  
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya : “Bacalah kitab (al-Qur’an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Ankabut : 45)<sup>58</sup>

Motivasi para pelaku puasa *dala'il al-Qur'an* ditinjau dari ayat dan surah al-Qur'an diatas. Tercatat bahwa pengamal puasa *dala'il al-Qur'an* mayoritas berlatar belakang pondok pesantren. Di Jawa Tengah ada sebuah pesantren yang hampir semua santrinya melaksanakan tirakat tersebut, yaitu Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo.

Pada mulanya puasa *dala'il al-Qur'an* adalah pembacaan wirid al-Qur'an disetiap harinya, kemudian para ulama salaf mengkolaborasikan pembacaan al-Qur'an tersebut dengan ibadah puasa. Karena puasa sendiri mempunyai banyak manfaat bagi jiwa manusia dan mampu membantu orang yang tirakat menjadi lebih khushyuk. K.H. Jazuli Basyir penerus K.H. Ahmad Basyir menerangkan bahwa sesungguhnya puasa ini berasal dari qiyas *dala'il khairat* yang memadukan antara wirid sholawat yang ada di *dala'il khairat* karya Sulaiman al-Jazuli dengan puasa selama 3 tahun, sedangkan *dala'il qur'an* memadukan qira'ah al-Qur'an dengan puasa selama 1 tahun penuh.<sup>59</sup>

#### **b. Dasar Pelaksanaan Puasa *Dala'il al-Qur'an***

Ditinjau dari pelaksanaannya puasa ini termasuk puasa tahunan (*dahr*) yaitu puasa yang terus menerus

<sup>58</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya*, Keluarga (Jawa Timur: Halim, 2013), 401.

<sup>59</sup> Muhammad Abdul Kharis dan Alvin Noor Sahab Rizal, “Puasa *Dala'il Al-Qur'an* (Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya),” 2018 4 (t.t.): 5.

selama setahun penuh kecuali pada beberapa hari yang tak boleh berpuasa (dua hari raya serta hari *tasyriq*). Definisi menurut Syeikh Yusuf al-Qardawi tentang puasa *dahr*, yaitu ibadah puasa yang hitungan puasanya berturut-turut setiap hari selama penuh setahun namun tidak di beberapa hari yang dilarang berpuasa yaitu dua hari raya dan *yaum al-tasyriq*.<sup>60</sup>

Para ulama memiliki perbedaan pendapat mengenai dasar hukum pelaksanaan puasa *dahr*. Terdapat ulama' yang menganjurkan puasa ini dan ada juga yang melarang. Ulama yang menolak pelaksanaan puasa *dahr* tersebut antara lain golongan Malikiyyah dan M. Quraish Shihab. Syeikh M. Quraish Shihab mengatakan bahwa semua ibadah harus dilandaskan Kalam Allah maupun Sunnah. Secara garis besar beliau menjelaskan apabila menyangkut permasalahan-permasalahan sosial kemasyarakatan maka semua dipersilahkan kecuali hal-hal yang sudah jelas dilarang. Sedangkan di dalam urusan ibadah semuanya dilarang kecuali hal-hal yang sudah jelas diperbolehkan. Di dalam permasalahan puasa terus-menerus (*dahr*) ini di dalam al-qur'an maupun sunah tak pernah dijelaskan tentangnya, justru al-Qur'an hanya memerintahkan puasa pada waktu-waktu khusus, seperti puasa pada bulan Ramadan.<sup>61</sup>

Menurut Syeikh al-Subki berpendapat bahwa hukum melaksanakan puasa *dahr* dibagi menjadi 3 yaitu : pertama, puasa *dahr* hukumnya haram Kedua, puasa tersebut menjadi makruh. Terakhir pelaksanaan puasa *dahr* diperbolehkan dengan syarat pengamal telah melaksanakan kewajiban maupun *sunah muakkad* terlebih dahulu. Al-syafi'iyyah dan mazhab Hanbali sepakat bahwa puasa *dahr* dianjurkan hanya untuk orang-orang yang telah menunaikan semua kewajibannya dan kesehatannya tidak terganggu jika melaksanakan puasa

---

<sup>60</sup> Muhammad Abdul Kharis dan Alvin Noor Sahab Rizal, "Puasa Dala'il Al-Qur'an (Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya)," 2018 4 (t.t.): 7.

<sup>61</sup> Muhammad Abdul Kharis dan Alvin Noor Sahab Rizal, "Puasa Dala'il Al-Qur'an (Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya)," 2018 4 (t.t.): 8

tersebut. Contoh sahabat yang melaksanakan puasa tahunan adalah Abu Hurairah.<sup>62</sup>

### c. Praktik Puasa *Dala'il al-Qur'an*

Tirakat ini memiliki tata cara yang unik dan istimewa dalam pelaksanaannya. Seseorang tidak boleh sembarangan dalam melakukannya, harus melewati beberapa tahap dan proses, yaitu : pertama, pengamal harus meminta izin kepada sang guru yang mempunyai sanad puasa ini dari gurunya, dan gurunya memiliki ijazah pula dan seterusnya sampai ke generasi Rasulullah. Proses ini sering disebut dengan meminta ijazah. Setelah mendapatkan ijazah, ia harus berpuasa *nyirih* (meninggalkan makanan yang bernyawa) selama satu minggu dan membaca wirid *qala musa* setiap selesai shalat fardu. Kemudian barulah inti puasa *dala'il*, yaitu puasa penuh dalam setahun namun tidak di beberapa hari yang tidak diperkenankan berpuasa serta pengamal juga tiap hari mesti melantunkan al-Qur'an sedikitnya satu juz.<sup>63</sup>

Pelantunan al-Qur'an sehari satu juz bukan semata-mata untuk menggugurkan syarat *dala'il al-Qur'an* akan tetapi mereka sangat meyakini bahwa selain Nabi, al-Qur'an pun mampu memberikan pertolongan kepada pembacanya kelak dihari akhir. Selain itu Allah di dalam al-Qur'an maupun hadis menjanjikan pada siapapun yang mau melantunkan al-Qur'an kelak diberikan pahala berlipat. Satu pembacaan huruf kelak dikalikan 10 kali kebaikan. Ini menunjukkan jika al-Qur'an adalah salah satu mukjizat dari Allah pada Rasulullah Muhammad sebagai keistimewaan umatnya. Ketika bulan suci Ramadhan pahala membaca al-Qur'an akan dilipat gandakan oleh Allah, memberi syafa'at di hari kiamat, juga yang akan menjadi *hujjah* atau pembela.<sup>64</sup>

Setelah itu pengamal harus *bertawassul* terlebih dahulu sebelum ia memulai membaca al-Qur'an. Adapun

<sup>62</sup> Muhammad Abdul Kharis dan Alvin Noor Sahab Rizal, "Puasa Dala'il Al-Qur'an (Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya)," 2018 4 (t.t.): 9.

<sup>63</sup> Muhammad Abdul Kharis dan Alvin Noor Sahab Rizal, "Puasa Dala'il Al-Qur'an (Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya)," 2018 4 (t.t.): 5.

<sup>64</sup> "HR. Muslim [No. 223 Syarh Shahih Muslim]," t.t.

isi *tawassul* tersebut ditunjukkan kepada Rasulullah Muhammad beserta keluarganya serta para sahabatnya, ‘Abd al-Qadir al-Jailani, madzhab empat (Imam Maliki, Abu Hanifah, Syafi’i dan Hanbali) serta para syeikh yang ada di desa Jekulo sekitar Pondok Pesantren Darul Falah.<sup>65</sup>

Selesai *bertawassul* para pengamal membaca dengan seksama ayat-ayat al-Qur’an sebanyak satu juz setiap harinya. Apabila dalam satu hari ia kurang satu juz maka harus diganti hari selanjutnya. Kekurangan jumlah minimal bacaan al-Qur’an ini tidak sampai membatalkan ritual puasa *dala’il*, akan tetapi keutamaannya berkurang.

Setelah membaca satu juz al-qur’an pengamal membaca do’a *khatm al-qur’an* yang telah diberikan oleh *mu’jiz*. Inilah serangkaian ritual yang ada dalam puasa *dala’il al-Qur’an*. Amalan semacam ini sangat baik untuk melatih keistiqomahan para pengamalnya.

#### **d. Pengaruh Puasa *Dala’il al-Qur’an* terhadap Kecerdasan Emosi**

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah ia yang mampu mengendalikan amarah ataupun hawa nafsunya. Cenderung ia memiliki pribadi yang tekun, bekerja keras, sabar, ulet dan *positif thinking*.

Salah satu cara melatih diri agar dapat meningkatkan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi adalah dengan menjalankan ibadah puasa, karena dampak yang ditimbulkan dari berpuasa sangat signifikan. Mulai dari kesehatan badan hingga tingkat kesabaran dan keuletan seseorang. Banyak puasa sunah seperti yang dapat dilaksanakan, salah satu puasa sunah antara lain adalah puasa syawal, puasa dzulhijjah, puasa arafah, puasa tarwiyah, puasa daud, puasa Asyura’ dan puasa *dala’il al-Qur’an*.

Pengaruh antara amalan ketika melaksanakan puasa *dala’il al-Qur’an* terhadap kecerdasan emosional adalah :

---

<sup>65</sup> Muhammad Abdul Kharis dan Alvin Noor Sahab Rizal, “Puasa *Dala’il Al-Qur’an* (Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya),” 2018 4 (t.t.): 6.



## 1) Menumbuhkan Kepekaan Sosial

Puasa dapat menimbulkan sikap sosial yang tinggi terhadap sesama, atau biasa disebut toleransi. Ia dapat bersikap prihatin dan mandiri ketika menjalankannya, dikarenakan aka nada rasa empati terhadap lingkungan sekitar atau masyarakat yang kondisinya kurang baik, seperti halnya fakir miskin, penderita cacat sehingga tak dapat dengan nyaman makan atau lain sebagainya. Dari sini akan tumbuh rasa empati dari hati. Tak dipungkiri akan timbul rasa solidaritas yang tinggi yang mana kebahagiaan itu bisa dicari walau sederhana.

Hikmah yang dapat diambil dari puasa adalah rasa kepedulian terhadap sesama, kasih sayang, kesetiakawanan, mengurangi rasa bakhil dan individualis dalam dirinya sehingga dapat berbagi dengan sesame, juga memupuk mental lebih kuat dan ikhlas.

## 2) Membangun Kepercayaan Diri

Amalan yang terkandung dalam puasa ini adalah wirid, do'a, dan dzikir. Do'a adalah hal yang baik dalam Islam. Terdapat dalam salah satu ayat al-Qur'an yang menjelaskan do'a, karena do'a merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam jiwa seseorang. Menjadikan tenang, tabah dan tentram. Dengan do'a seseorang bisa menjadi semangat dan bersikap optimis. Do'a adalah terapi psikomotorik sehingga dapat menghilangkan rasa takut, cemas ragu atau lainnya ketika seseorang sedang mengalami stress atau depresi.<sup>66</sup>

Kunci pikiran yang tenang adalah optimis dan berpandangan positif terhadap hidup dan orang lain. Mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan, dan berprasangka baik terhadap apapun yang telah diberikan.<sup>67</sup>

<sup>66</sup> Ahmad Syarifudin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2004), 247.

<sup>67</sup> Lari (Last), Muftaba Musawi, dan Sayyid Hashem M, *Muftaba Musawi, and Sayyid Hashem M, Menumpas Penyakit Hati = Youth and Morals* (Jakarta: PT Lentera Basritama, 1998).

Kerjasama dan saling percaya adalah buah hasil dari sifat kesosialan yang tinggi. Kedamaian dalam suatu hubungan dapat diciptakan dengan dasar cinta kasih, saling percaya dan prasangka baik terhadap sesama. Seperti peribahasa “bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh” , yang artinya jika bersatu dalam suatu perbedaan maka akan menjadi satu kesatuan yang serasi dan kuat , dan jika kita tidak bersatu maka sesuatu kesatuan akan berantakan atau runtuh.<sup>68</sup>

### 3) Pengendalian Diri

Puasa dapat melatih dalam keimanan dan mengendalikan hawa nafsu. Seperti dalam hal makan, minum, mengendalikan diri dari hal yang diharamkan seperti mencuri, memakan barang yang riba, ataupun melakukan hal-hal yang dilarang dalam agama.

### 4) Melatih Kesabaran

Melatih dalam kesabaran yang dibagi menjadi tiga, yaitu : pertama, sabar dalam ketaatan atau dalam hal mengerjakan amal ibadah. Kedua, sabar dalam hal mengerjakan kemaksiatan. Ketiga, sabar dalam menghadapi ujian atau tidak mengeluh serta tidak berputus asa atas musibah yang menimpa.

### 5) Puasa Membangun Kejujuran

Puasa sebagai nilai beribadah pada Allah memberi penenrangan atau pandangan hidup yang cerah, berakhlak mulia seperti yang diajarkan Nabi Muhammad. Dari beliau dapat diambil pesan puasa tidak hanya menahan dahaga dan lapar saja, akan tetapi menahan hawa nafsu dan menjaga rohani dari hal yang negatif. Menghasilkan semangat dan berperilaku baik dalam keseharian.

Dimensi reflektif seperti yang diajarkan dalam psikologi kejujuran adalah modal utama dalam beribadah pada Allah ataupun bermuamalah, dan salah satu hasil yang signifikan puasa adalah menimbulkan sikap jujur. Dimulai jujur pada diri sendiri, dan diperluas pemaknaan puasa di ibadah-

<sup>68</sup> (Last), Mujtaba Musawi, dan Sayyid Hashem M.

ibadah lain untuk membangun kejujuran dalam kehidupan yang luas.<sup>69</sup>

#### 6) Kesehatan Emosional

Puasa erat kaitannya dengan menahan diri, hingga penempatan mental seseorang ketika diuji akan dapat teratasi. Perjuangan dan pengorbanan yang berat dapat menghasilkan sesuatu yang memuaskan, begitu juga ketika puasa akan meredam amarah atau emosi seseorang, sebab itu tidak boleh lepas kontrol. Puasa merupakan perbuatan yang mulia, sebisa mungkin atur perilaku yang baik dan emosi yang baik, karena semua yang kita tanam akan membuahkan hasil yang baik dikemudian hari.<sup>70</sup>

#### 7) Pengaruh dari Dzikir atau Wirid

Dalam puasa *dala'il al-Qur'an* yang paling berpengaruh adalah wirid, do'a dan dzikirnya. Pengaruh yang tidak dapat terpisahkan adalah dzikir dan do'a, karena dapat membuka komunikasi atau perantara antara sang pencipta dengan makhluknya bahwa apa sebenarnya asal dan tujuan manusia hidup didunia.<sup>71</sup>

Dan ditegaskan dalam firman Allah tentang dzikir yaitu :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>72</sup> (Q.S. Ar-Ra'du : 28)

<sup>69</sup> Achmad Nur dan Muhammad Ridwan, *Puasa Dan Kejujuran*, 1 ed. (Jakarta: Kompas, 2000), 58–59.

<sup>70</sup> Achmad Nur dan Muhammad Ridwan, *Puasa Dan Kejujuran*, 1 ed. (Jakarta: Kompas, 2000), 227–28.

<sup>71</sup> Sudirman Tebba, *Orientasi Sufistik Cak Nur: Komitmen Moral Seorang Guru Besar* (Jakarta: Paramadina, 2004), 42–43.

<sup>72</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya (Revisi Terbaru)*, 2004, 341.

Dari ayat al-Qur'an diatas dapat dimengerti bahwa pentingnya berdzikir dapat menentramkan hati karena dapat berkomunikasi langsung dengan Allah. Melalui dzikir akan terpancar cahaya positif terlihat dari wajah dan perilaku yang arif.

Dengan adanya era globalisasi sekarang menjadikan manusia bersikap destruktif dan banyak mengalami kekerasan kolektif. Hanya sedikit yang mampu beradaptasi dengan baik di era berkembangnya zaman. Berdzikir adalah salah satu cara yang bisa mengobati perilaku yang kurang bermoral. Cara tersebut bisa menjadi kunci menapaki hidup sopan dan bermoral.

Amalan-amalan yang terkandung dalam puasa *dala'il al-Qur'an* memiliki nilai spiritual tersendiri yaitu: kewibawaan dan kejujuran, energy dan semangat, kreatif dan inovatif dalam mengambil suatu perpecahan masalah sehingga terkandung tanggung jawab yang baik dalam mengambil resiko.<sup>73</sup>

Semua pengaruh baik diatas yang terkait dengan amalan wirid, dzikir dan do'a merupakan indikator dari kecerdasan emosi. Sebab itu puasa *dala'il al-Qur'an* berhubungan positif dengan santri yang melakukan puasa. Semua dapat terkendali dengan emosi yang baik dan terarah. Pengendalian ini akan terlihat dari tingkah laku atau adab yang baik.

## B. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini penulis mencantumkan 3 penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian sekarang. Dan peneliti juga mencantumkan ringkasan penelitian terdahulu.

1. Penelitian Muhammad Abdul Kharis yang berjudul "Puasa *Dala'il al-Qur'an* dalam Perspektif Hadis (Studi Kasus di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus)". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa *dala'il al-qur'an* merupakan produk ulama' salaf yang memadukan antara ibadah puasa tahunan dan pembacaan al-Qur'an. Seseorang yang ingin melakukan puasa

---

<sup>73</sup> Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting daripada IQ Dan EQ* (Jakarta: PT. Paramadina Pustaka Utama, 2007).

tersebut harus mendapatkan ijazah dari seorang mujiz terlebih dahulu. Memang jika dilihat dari hadis-hadis yang menjelaskan tentang puasa *dahr* maka kebanyakan yang dijumpai adalah hadis-hadis yang melarang pelaksanaan hadis tersebut, tetapi jika hadis pelarangan tersebut dipahami menggunakan asbabul wurud maka pelaksanaan puasa *dahr* bisa diterima. Persamaan dengan penelitian penulis adalah penelitian terhadap *living Qur'an* yaitu tradisi tirakat puasa *dala'il al-Qur'an* di pondok Darul Falah Jekulo Kudus. Sedangkan perbedaan penelitian fokus terhadap perspektif hadis.

2. Penelitian Muh. Ilham Jaya yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik MAN Wajo”. Hasil dari penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa (1) tingkat kecerdasan emosional peserta didik MAN Wajo berada dalam kategori sedang (75,4 % dari kriterium yang ditetapkan). (2) prestasi belajar peserta didik MAN Wajo berada pada kategori tinggi (82 % dari kriterium yang ditetapkan). (3) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kinerja siswa MAN Wajo
3. Penelitian yang berjudul “Penggunaan Al-Qur'an dalam Tradisi Wirid di Pondok Pesantren Al-Atiqiyah Sukabumi”. hasil data dari penelitian ini menyimpulkan bahwa tradisi penggunaan al-Qur'an dalam praktik wirid di Pondok Pesantren Al-Atiqiyah merupakan implementasi dari amalan masyarakat sekitar, penerapannya dilandasi oleh hadis Nabi SAW dan nas al-Qur'an Q.S. Al-Ahzab : 41. Surat dan ayat al-qur'an yang digunakan wirid ialah surat-surat pilihan yang keutamaannya sudah dirasakan sendiri oleh Nabi SAW dan dianjurkan untuk diamalkan. Persamaan penelitian penulis adalah Penelitian *living Qur'an* terhadap pembacaan wirid al-Qur'an, dan perbedaannya ialah Penelitian fokus dengan tradisi wirid al-Qur'an yang digunakan hanya surat tertentu dan pembacaan al-Qur'an setiap selesai sholat fardhu secara istiqomah.



**Tabel 2.1 Perbandingan Penelitian Terdahulu Dengan Penelitian Sekarang**

No.	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Muhammad Abdul Kharis dengan “Puasa <i>Dala'il al-Qur'an</i> Dalam Perspektif Hadis (Studi Kasus di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus)”	Penelitian terhadap <i>living Qur'an</i> yaitu tradisi tirakat puasa <i>dala'il al-Qur'an</i> di pondok Darul Falah Jekulo Kudus	Penelitian fokus terhadap perspektif hadis
2	Muhammad Ilham Jaya dengan “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik MAN Wajo”	Penelitian terhadap Kecerdasan Emosional (EQ)	Fokus pengaruh EQ terhadap prestasi belajar siswa
3	Ayi Syahfitri dengan “Penggunaan Al-qur'an Dalam Tradisi Wirid di Pondok Pesantren Al-Atiqiyah Sukabumi”	Penelitian <i>living Qur'an</i> terhadap pembacaan wirid al-Qur'an	Penelitian fokus dengan tradisi wirid al-Qur'an yang digunakan hanya surat tertentu dan pembacaan al-Qur'an setiap selesai sholat fardhu secara istiqomah

### C. Kerangka Berfikir

