

NGROWOT DAN TAZKIYATUN NAFS
**(Studi Manfaat Ngrowot untuk Pembersihan Jiwa di Kalangan Santri
Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo
Magelang Jawa Tengah)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag)

Disusun Oleh:

JOHAN SAPUTRA

NIM. 12520023

**PRODI STUDI AGAMA-AGAMA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johan Saputra
NIM : 12520023
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jurusan : Studi Agama-agama
Alamat Rumah : Desa Karang Jaya, Rt. 004 Kec. Karang Jaya, Kab. Musi Rawas Utara, Sumatera Selatan.
Telp./HP : 081996399018
Alamat Yogyakarta : Jl. Langensari No. 28b Pengok. Kel. Demangan, Gondokusuman, Yogyakarta
Judul Skripsi : NGROWOT DAN TAZKIYATUN NAFS (Studi Manfaat Ngrowot untuk Pembersihan Jiwa di Kalangan Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang Jawa Tengah)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi yang saya ajukan benar asli karya ilmiah yang saya tulis sendiri
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu dua bulan terhitung dari tangga munaqasyah. Jika ternyata melebihi waktu dua bulan revisi skripsi belum terlaksana maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali dengan biaya sendiri
3. Apabila kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 8 Januari 2020

Saya yang menyatakan



Johan Saputra

NIM 12520023

KEMENTERIAN AGAMA RI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

NOTA DINAS

1. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag
Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Saudara Johan Saputra
Lamp : 4 Eksemplar

Yogyakarta, 29 Desember 2017
Kepada Yth. Dr. Alim Roswanto, S.Ag., M.Ag.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Negeri Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan dan membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Johan Saputra
NIM : 12520023
Jurusan : Studi Agama-agama
Judul : *NGROWOT* DAN TAZKIYATUN NAFS
(Studi Manfaat *Ngrowot* untuk Pembersihan Jiwa di
Kalangan Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok
Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang Jawa Tengah)

Maka selaku pembimbing / pembantu pembimbing kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk dimunaqosyahkan. Demikian mohon dimaklumi adanya.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 29 Desember 2017

A Pembimbing

Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag
NIP. 195912181987032001



PENGESAHAN TUGAS AKHIR
Nomor : B-718/Un.02/DU/PP.05.3/03/2018

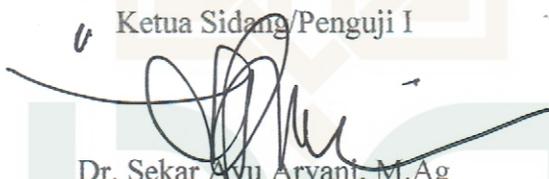
Tugas Akhir dengan judul : NGROWOT DAN TAZKIYATUN NAFS
(Studi Manfaat Ngrowot Untuk Pembersihan Jiwa di Kalangan
Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf
Tegalrejo Magelang Jawa Tengah)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

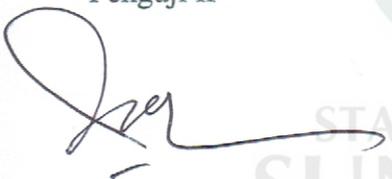
Nama : JOHAN SAPUTRA
Nomor : 12520023
Telah diujikan pada : Selasa, 30 Januari 2018
Nilai Ujian Tugas Akhir : 90,6 (A-)

Dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR
Ketua Sidang/Penguji I

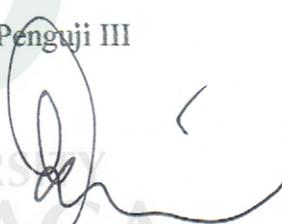

Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag.
NIP. 19591218 198703 2 001

Penguji II



Ahmad Salehudin, S.Th.I., M.A.
NIP.19780405 200901 1 010

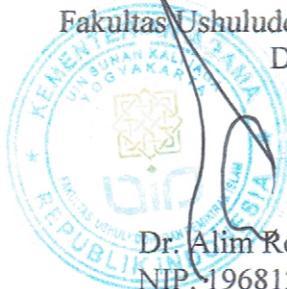
Penguji III



Dr. Ustadi Hamsah, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19741106 200003 1 001

Yogyakarta, 30 Januari 2018

UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
DEKAN




Dr. Alim Roswanto, M.Ag.
NIP. 19681208 199803 1 002

MOTTO

Sebagaimana (kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepadamu) Kami telah mengutus kepadamu rasul di antara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu dan mensucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Al-Kitab (Qur'an) dan Al-Hikmah (As-Sunnah), serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui. (*Al- Baqarah: 151*)

Tidaklah seorang hamba memaafkan kecuali Allah akan menambahkan untuknya kemuliaan, dan tidaklah seorang bersikap tawadhu karena Allah, kecuali Allah pasti mengangkatnya. (*HR. Muslim*)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah SWT

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Ayahanda Bambang Suparman dan Ibunda Rusmiati (Almh)

Atas segala do'a dan cinta yang selalu dilimpahkan kepada saya, serta semua kerja keras yang diniatkan untuk jenjang demi jenjang pendidikan yang telah saya lalui. Kesemuanya tidaklah dapat tergantikan.

Untuk semua keluarga dan saudara

yang senantiasa memanjatkan do'a untuk saya, menjaga semangat saya, dan meyakinkan jalan diri yang saya tempuh. Terimakasih, semoga Allah SWT membalas budi baik semuanya.

Terakhir untuk kampus tercinta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

khususnya

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

ABSTRAK

Judul Skripsi: ” *NGROWOT DAN TAZKIYATUN NAFS* (Studi Manfaat *Ngrowot* untuk Pembersihan Jiwa di Kalangan Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang Jawa Tengah).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan puasa *ngrowot* di pondok pesantren ini, mengapa *ngrowot* digunakan sebagai metode *tazkiyatun nafs*, dan untuk mengetahui manfaat *ngrowot* sebagai *tazkiyatun nafs* (membersihkan jiwa) oleh para pelaku, khususnya para santri.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan ilmu psikologi agama. Data yang diperoleh terdiri dari dua data yaitu data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dengan ketua pondok putra, pengurus dan pengajar, santri-santri, alumni pondok API serta masyarakat sekitar pondok API. Dan data sekunder yang didapatkan dari dokumentasi berupa buku-buku catatan lapangan, foto dan lain sebagainya. Penelitian ini menggunakan beberapa tehnik pengumpulan data yaitu observasi partisipan, wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian adalah santri dan orang-orang yang terlibat dalam pelaksanaan puasa *ngrowot*. Selanjutnya data yang sudah didapatkan dianalisis dengan mereduksi data, menyajikan data, dan yang terakhir verifikasi data atau penarikan kesimpulan. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang dihimpun oleh Zakiah Darajat mengenai kesehatan mental.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa: *Pertama*, *ngrowot* adalah salah satu tirakat yang dilakukan oleh santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf tegalrejo Magelang. Bentuk pelaksanaannya adalah dengan menahan diri untuk tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari beras. Lama pelaksanaannya adalah sekitar tiga tahun dengan syarat sudah mendapat ijazah (izin) dari kyai. *Ngrowot* merupakan upaya menahan diri dari segala macam bahan makanan yang berbahan dasar beras, dan diganti dalam bentuk umbi-umbian, jagung dan terigu dengan tujuan sebagai bentuk *riyadloh* (latihan) sebagai bagian dalam proses *tazkiyatun nafs*. *Kedua*, Pondok API menggunakan *ngrowot* karena dianggap sebagai perwujudan dalam sarana *tazkiyatun nafs*. *Tazkiyatun nafs*, adalah menyucikan/pembersihan jiwa dari segala jenis penyakit dan cacat, lalu mengaktualisasikan kesucian itu dalam perilaku hidup sehari-hari, yang prosesnya ditempuh dengan serangkaian amal dan ibadah. Dimana efek dan spirit serta nilai-nilai yang tertanam dalam hati tersebut akan tampak jelas pada anggota badan, seperti lisan, mata, telinga dan anggota tubuh yang lain. Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang mempunyai banyak tirakat yang diamalkan dalam kesehariannya. *Ketiga*, *ngrowot* memiliki banyak manfaat bagi si pelaku, dari beberapa hasil wawancara, melaksanakan *ngrowot* memiliki dampak yang sangat besar bagi kesehatan jasmani, ada banyak hikmah yang dapat dirasakan dan begitupun dengan peningkatan spiritual santri. Belajar prihatin dan menerima keadaan adalah latihan yang dijadikan dasar dalam membersihkan jiwa. Inilah yang membuat pelaku *ngrowot* harusnya bisa menjadi orang yang bersikap hati-hati dalam kesehariannya.

KATA PENGANTAR

Sebelumnya saya memanjatkan rasa syukur kehadiran Ilahi rabbi atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Pun tak lupa saya mengucapkan shalawat kepada Nabi Muhammad, semoga Allah memberikan keselamatan dan keberkahan kepada beliau, kepada keluarga beliau dan kepada para sahabat.

Proses penyusunan skripsi ini tentunya bukan tanpa kesulitan, melainkan penuh dengan hambatan dan kerja keras dalam pengumpulan data. Namun segala kesulitan tersebut setidaknya mampu mengasah saya menjadi pribadi yang lebih kuat dan berpengetahuan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang theologi Islam. *Alhamdulillah*, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Ngrowot dan Tazkiyatun Nafs* (Studi Manfaat *Ngrowot* untuk Pembersihan Jiwa di Kalangan Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang).

Sebagai sebuah tugas akhir, penyelesaian skripsi ini banyak membutuhkan pengorbanan waktu, tenaga, pikiran dan juga materi, baik dari pihak penulis sendiri maupun dari pihak-pihak yang telah membantu kelancaran proses penelitian. Untuk itu penyusun dengan ikhlas ingin mengucapkan terimakasih, terutama kepada seluruh pihak yang terlibat.

Pada kesempatan ini, ucapan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya akan penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah membantu, baik secara moral maupun materi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Pihak-pihak tersebut adalah:

1. Dr. Alim Roswanto, S.Ag, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Ustadi Hamsah M.Ag., selaku Ketua Prodi Studi Agama-agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Dr. H Ahmad Muttaqin, S.Ag, M.Ag., MA selaku dosen pembimbing akademik.
4. Dr. Sekar Ayu Aryani, M.Ag. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya dan memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Para pengurus, Alumni, dan Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegarejo Magelang serta para warga yang berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan informasi yang sangat penulis butuhkan.
6. Mamak dan Bapak yang begitu saya rindukan yaitu Ibunda Rusmiyati(Almh) dan Bapak Bambang Suparman yang senantiasa memberikan saya dukungan untuk merantau menimba ilmu dan memperbanyak pengalaman. Yang selalu mencurahkan do'a, cinta dan rasa kasih sayang yang tak lekang sampai saat ini.
7. Kakang-kakang, ayuk, adik dan kemenakan-kemenakan tersayang yang senantiasa memberi motivasi, luang waktu dan do'anya dengan begitu tulus dan lembut. begitupun dengan seluruh keluarga yang senantiasa mendoakan saya.

8. Teman-teman dari Perbandingan Agama angkatan 2012 yang menjadi teman dalam menimba ilmu dan berjuang bersama, yang selalu mendorong dan memberi semangat terutama dalam proses mengerjakan skripsi.
9. Warga Rw. 012 Pegok, terutama para pengurus Masjid Miftahul Hasanah dan sedulur Masjid Miftahul Hasanah, yang menjadi rumah kedua dan keluarga saya, dengan penuh kesabaran dan keikhlasannya telah menerima penulis serta selalu memberi tawa dan semangat kepada penulis.
10. Semua pihak yang ikut membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga semua jasa dan kebaikan yang telah dilakukan menjadi amal shalih/shalihah dan mendapat balasan dari Allah. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembacanya. Terutama untuk khazanah keilmuan Studi Agama-agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 11 Desember 2017

Penulis

Johan Saputra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka	9
E. Kerangka Teori	10
F. Metodologi Penelitian	18
G. Sistematika Pembahasan	22

BAB II GAMBARAN UMUM ASRAMA PERGURUAN ISLAM (API) PONDOK

PESANTREN SALAF TEGALREJO MAGELANG

A. Letak Geografis dan Sejarah Pondok Pesantren	24
B. Visi-Misi dan Tujuan Utama Pondok	29
C. Keadaan Pondok	30
1. Jumlah Santri	30
2. Kondisi Sosial Ekonomi	32
3. Kegiatan Santri.....	33
4. Sistem Pembelajaran dan Administrasi Pondok	35

BAB III PUASA *NGROWOT* DI ASRAMA PERGURUAN ISLAM (API) PONDOK

PESANTREN SALAF TERGALREJO MAGELANG

A. Sejarah dan pengertian Puasa <i>Ngrowot</i>	42
B. Tata cara dan Pelaksanaan Puasa <i>Ngrowot</i>	54
C. Tujuan Puasa <i>Ngrowot</i>	58

BAB IV MANFAAT PUASA *NGROWOT* SEBAGAI *TAZKIYATUN NAFS* BAGI SANTRI

ASRAMA PERGURUAN ISLAM (API) PONDOK PESANTREN SALAF

TERGALREJO MAGELANG

Analisis	66
----------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	90
B. Saran	92

DAFTAR PUSTAKA	93
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN xviii

CURRICULUM VITAE..... xxix



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	<i>Alif</i>	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	<i>Bā'</i>	b	be
ت	<i>Tā'</i>	t	te
ث	<i>Ṡā'</i>	ś	es titik di atas
ج	<i>Jim</i>	j	Je
ح	<i>Hā'</i>	h .	ha titik di bawah
خ	<i>Khā'</i>	kh	ka dan ha
د	<i>Dal</i>	d	de
ذ	<i>Ḍal</i>	ḏ	zet titik di atas
ر	<i>Rā'</i>	r	er
ز	<i>Zai</i>	z	zet
س	<i>Ṡīn</i>	s	es
ش	<i>Syīn</i>	sy	es dan ye
ص	<i>Ṣād</i>	ṣ	es titik di bawah

ض	<i>Dād</i>	d ·	de titik di bawah
ط	<i>Tā'</i>	ṭ	te titik di bawah
ظ	<i>Zā'</i>	z ·	zet titik di bawah
ع	' <i>Ayn</i>	...'	koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gayn</i>	g	ge
ف	<i>Fā'</i>	f	ef
ق	<i>Qāf</i>	q	qi
ك	<i>Kāf</i>	k	ka
ل	<i>Lām</i>	l	el
م	<i>Mīm</i>	m	em
ن	<i>Nūn</i>	n	en
و	<i>Waw</i>	w	we
ه	<i>Hā'</i>	h	ha
ء	<i>Hamzah</i>	...'	apostrof
ي	<i>Yā</i>	y	ye

B. Konsonan rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

متعاقدين ditulis *muta'āqqidīn*

عدة ditulis 'iddah

C. *Tā' marbūtah* di akhir kata.

1. Bila dimatikan, ditulis h:

هبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

نعمة الله ditulis *ni'matullāh*

زكاة الفطر ditulis *zakātul-fitri*

D. Vokal pendek

_____ (fathah) ditulis a contoh ضَرَبَ ditulis *daraba*

_____ (kasrah) ditulis i contoh فَهِمَ ditulis *fahima*

_____ (dammah) ditulis u contoh كُتِبَ ditulis *kutiba*

E. Vokal panjang:

1. fathah + alif, ditulis ā (garis di atas)

جاهلية ditulis *jāhiliyyah*

2. fathah + alif maqṣūr, ditulis ā (garis di atas)

يسعي ditulis *yas'ā*

3. kasrah + ya mati, ditulis ī (garis di atas)

مجيد ditulis *majīd*

4. dammah + wau mati, ditulis ū (dengan garis di atas)

فروض ditulis *furūd*

F. Vokal rangkap:

1. fathah + yā mati, ditulis ai

بينكم ditulis *bainakum*

2. fathah + wau mati, ditulis au

قول ditulis *qaul*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

النتم ditulis *a'antum*

اعدت ditulis *u'iddat*

لئن شكرتم ditulis *la'in syakartum*

H. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al-

القران ditulis *al-Qur'ān*

القياس ditulis *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, ditulis dengan menggandengkan huruf syamsiyyah yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l-nya

الشمس ditulis *asy-syams*

السماء ditulis *as-samā'*

I. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض ditulis *zawi al-furūd*

اهل السنة ditulis *ahl as-sunnah*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Islam, salah satu bentuk ibadah atau cara yang digunakan dalam mengendalikan keinginan atas bentuk keduniawian adalah dengan puasa. Puasa selain tameng, juga bisa menjadi salah satu bentuk penghambaan yang digunakan orang islam dalam menggapai ridho dari Allah. Secara jelas ditegaskan oleh Nabi SAW bahwa motivasi yang melatarbelakangi perbuatan puasa hendaklah *imanan wahtisaban*, yaitu atas dasar yakin kepada Allah dan atas dasar perhitungan yang cermat.¹

Secara syariat Islam, makna puasa adalah “menahan diri dari makan, minum dan jima’ serta segala sesuatu yang membatalkannya dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat ibadah kepada Allah. Puasa dalam hal ini akan bisa mengantar manusia kepada ketakwaan yang lebih baik daripada sebelumnya. Puasa melatih manusia ikhlas hati, disiplin mawas diri, amanah, jujur, dan malu semata-mata karena merasa berada dalam pengawasan Allah swt.² Dalam puasa juga banyak makna yang terkandung, salah satunya membawa manfaat bagi orang yang melakukan, baik secara jasmani dan rohani.³

¹ Djamaludin Ancok dan Suroso F.N, *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 57.

² Dadang Hawari, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), hlm. 179.

³ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna* (Jakarta: Gema Insani, 2007) hlm. 1.

Istilah puasa menurut Muhammad Tayib adalah sebagai madrasah akhlaqiyah yang berarti sekolah akhlak atau pendidikan akhlak, dengan puasa seseorang akan dapat menumbuhkan dan memupuk kesadaran hidup bermasyarakat. Seseorang akan peduli terhadap derita orang-orang yang sering kelaparan dan kehausan.⁴

Bagi sebagian masyarakat muslim di Jawa, puasa bukan hanya sekedar bentuk dalam melaksanakan syariat. Istilah puasa yang sejatinya di Jawa telah lama ada sejak zaman Hindu-Buddha masuk dan berkembang bahkan sebelumnya ada banyak sekali aliran kepercayaan lokal yang mengajarkan tentang bagaimana cara mendekati diri kepada sesuatu yang di anggap suci. Di antara berbagai tradisi tersebut salah satunya dengan menahan diri terhadap sesuatu atau berpantang (puasa). Seperti bertapa dalam tradisi masyarakat Jawa kuno, atau konsep puasa dalam agama Buddha yang dikenal dengan istilah *Uposatha*, yang artinya hari pengamalan (dengan berpuasa) atau dengan pelaksanaan uposatha-sila pada hari atau waktu tertentu (dapat disebut hari uposatha). Puasa tersebut dilaksanakan dengan menjalani uposatha-sila. Bangsa-bangsa primitif yang tidak terjangkau oleh dakwah tiga agama besar (Yahudi, Nasrani, dan Islam), juga melakukan puasa. Bangsa Mesir kuno misalnya, biasa melakukan puasa pada hari-hari besar mereka, khususnya para tokoh dan dukun

⁴ Sismono, *Puasa Pada Umat-umat Dahulu Dan sekarang*, (Jakarta: Republika, 2010), hlm. 249.

bangsa Mesir melakukan puasa tujuh hari sampai enam minggu setiap tahunnya.⁵

Dalam tradisi Kejawen, waktu pelaksanaan ibadah puasa adalah dengan berdasarkan kalender Jawa, dengan maksud untuk menambah kekuatan dan spiritual metafisik. Beberapa ritual puasa yang dilaksanakan oleh orang-orang Jawa diantaranya *mutih*, *ngebleng*, *pati geni*, *kungkum*, *ngalong*, *ngasrep*, *ngeluwang* dan *ngrowot*.⁶

Ngrowot merupakan salah satu bentuk tradisi santri di Jawa khususnya, yang pelaksanaannya diwariskan secara turun temurun di beberapa Pondok Pesantren khususnya yang terdapat di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo, Magelang, Jawa Tengah. *Ngrowot* menjadi salah satu bentuk tirakat dan *riyadlah* (latihan) yang sangat dianjurkan untuk santri, bahkan pengurus dan pengajar yang tinggal di dalam lingkungan pondok.

Ngrowot berasal dari kata *wod/wot* yang berarti akar, penjabarannya adalah sebuah tindakan memakan *krowodan* (buah-buahan, umbi atau sayuran). Artinya *ngrowot* merupakan upaya menahan diri dari segala macam bahan makanan yang berbahan dasar beras, dan diganti dalam bentuk umbi-umbian (*wod*), jagung, terigu dan sebagainya.⁷

⁵ Dadang Hawari, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, hlm. 47.

⁶ Wawancara dengan bapak Mustofa, beliau salah satu pengajar/ustadz di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang. Tanggal 27 Desember 2016.

⁷ Chiriyah, *Puasa Ngrowod (studi kasus di Pesantren Putri Miftachurrasyidin)*, Skripsi Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2014, hlm. 10-11

Adapun hal yang unik lain dari *ngrowot* adalah bentuk pelaksanaan puasanya. Dalam pengamalannya, *ngrowot* juga tidak dikenal dengan istilah sahur dan berbuka, dalam pengamalannya pelaku puasa *ngrowot* boleh makan sebagaimana hari-hari biasa, akan tetapi jenis makanannya dibatasi dengan makanan tertentu (selain bahan dasar beras). Kemudian sebelum melaksanakan *ngrowot* dan amalan-amalannya, pelaku *ngrowot* harus terlebih dahulu mendapat “ijazah”⁸ yang sudah diberikan oleh sang kyai.

Ngrowot di Pondok Pesantren API telah diajarkan dan ditanamkan sejak dari anak-anak (smp sederajat), karena pada tatanan ini, biasanya pemahaman dan pengamalan kedepan akan lebih mengena dan tertanam, namun bukan berarti orang dewasa terlambat untuk melakukan tirakat ini. Salah satu tujuan secara kejiwaan adalah untuk membersihkan hati agar bentuk-bentuk penyakit jiwa dalam bahasa psikologi dapat diminimalisir. Karena itulah kesadaran beragama adalah aspek mental atau aktivitas agama, sedangkan pengalaman agama adalah unsur perasaan dan kesadaran beragama, yaitu perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan (amaliah).

Dalam pemikiran keagamaan tokoh-tokoh mistisisme mengakui bahwa pengalaman-pengalaman religius merupakan bentuk pengetahuan langsung mengenai realitas ketuhanan yang cenderung dijadikan sebagai inovator dalam agama. Istilah kontemplasi(renungan) merupakan bagian dari kehidupan para *mistikus*. Terdapat dua tipe kontemplasi yaitu, pertama: sebagai sistem latihan

⁸ Ijazah ialah meminta izin dengan cara menghadap kyai untuk bisa melaksanakan tirakat dan amalan.

mental seperti meditasi, kedua: sebagai sistem aturan perilaku yang disebut asketisisme. Dalam tipe kedua (sebagai sistem aturan perilaku) mempunyai ciri sebagai penolakan untuk melakukan tindakan-tindakan instingtif atau adat istiadat dan pembiasaan melakukan perbuatan-perbuatan menyakitkan. Dapat disebut sebagai contoh adalah puasa, mengurangi tidur, mengurangi kegiatan seksual dan mengurangi pengaruh sosial. Tidak jarang mereka melakukan hidup sebagai vegetarian.⁹

Kembali kepada puasa, puasa berorientasi pada pengekangan-pengekangan perilaku mereka dilatih berpikir tentang keterkaitan antara makanan dan minuman dengan akibat yang tidak menyenangkan dan transformasinya dalam tubuh, sehingga mereka tidak lagi memiliki keinginan makan dan minum. Tujuan dari latihan jasmani dan jiwa ini adalah untuk menimbulkan kondisi “acuh tak acuh”, dimana tidak ada lagi angan-angan untuk mendapatkan kesenangan atau enggan mendapatkan sesuatu yang tidak menyenangkan. Para santri menyadari, mengamalkan puasa *ngrowot* merupakan bukti dari ketaatan dan cinta seorang hamba kepada Tuhan. Diyakini hanya dengan mencintai Tuhan secara murni, seseorang akan mendapat cinta dari Tuhan. Dan sekali seorang hamba mendapat cinta dari Tuhan, hal yang mustahil pun dapat di capai hamba tersebut.¹⁰

Disinilah letak pentingnya agama itu, bentuk ajaran dan dan cara-cara yang dijalankan kemudian mampu menjalin hubungan yang diharapkan akan dapat

⁹ Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2001), hlm 132.

¹⁰ M. Bambang Pranowo, *Memahami Islam Jawa* (Jakarta: Alvabet, 2009), hlm. 212.

menjamin ketenangan jiwa dan kesehatan mental seseorang. Sebab fungsi ajaran agama adalah sebagai bimbingan dalam hidup, sebagai penolong, sebagai penentram batin dan lain sebagainya.¹¹

Para rasul diutus oleh Allah untuk memberi peringatan (*ta'lim*) dan mensucikan jiwa (*tazkiyah*). Dalam surat Asy-Syams ayat 9-10 Allah swt. Berfirman tentang *tazkiyatun nafs*:

“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwa itu, dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya”

Di dalam ayat lain Allah swt. juga berfirman:

“Dan kelak akan dijauhkan orang yang paling takwa dari neraka itu, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah) untuk membersihkannya”.

(Al-Lail: 17-18)

Dari ayat-ayat di atas jelas sudah bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan salah satu tugas utama para rasul. *Tazkiyatun nafs* dengan demikian juga menjadi tujuan pokok setiap orang yang bertakwa dan menentukan keselamatan atau kecelakaan seseorang di sisi Allah.

Kesehatan mental dalam perspektif Islam sendiri memberikan nilai aksentuatif pada: (1) akidah keimanan (tauhid), (2) perilaku ibadah (arti luas), (3)

¹¹ Zakiyah Darajat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm. 52.

akhlakul karimah serta (4) mempersiapkan kehidupan ukhrawi. Disinilah letak aspek-aspek kesehatan mental yang membedakan konsep Islam dengan barat.¹²

Proses pelaksanaan *ngrowot* ditempuh dengan puasa dan dengan tujuan *tazkiyatun nafs* yang dilakukan dengan serangkaian amal ibadah lain. Yang jika pelaksanaannya dilakukan secara sempurna maka akan melahirkan spirit dan nilai-nilai tertentu didalam hati. Efek dari spirit serta nilai-nilai yang tertanam di dalam hati tersebut akan tampak jelas pada anggota badan, seperti lisan, mata, telinga, dan anggota tubuh yang lainnya. Hasil paling nyata dari hati yang telah tersucikan adalah adab dan muamalah yang baik kepada Allah dan manusia.

Bagaimana kemudian *ngrowot* menjadi langkah yang diambil dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), kenapa kemudian *ngrowot* digunakan sebagai bentuk *riyadlah* santri Asrama Perguruan Islam Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo, sebab sejatinya *ngrowot* merupakan tradisi kejawen yang merupakan salah satu amalan orang-orang jawa terdahulu, ketimbang mengamalkan bentuk amalan lain yang lebih melekat dengan cara Islam, *ngrowot* merupakan hasil dari pencampuran budaya kejawen yang juga ditekankan di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang. Apakah tidak cukup dengan bentuk *tazkiyatun nafs* dan *riyadlah* lain seperti sholat malam, zakat, dzikir dan bentuk-bentuk lain. Ini kemudian salah satu hal yang melatarbelakangi kenapa penelitian ini perlu untuk diangkat.

¹² Tohari Musnamar dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. xiii.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan Puasa *ngrowot* di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang?
2. Mengapa Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang menggunakan *ngrowot* sebagai bagian dari metode *tazkiyatun nafs*?
3. Apa manfaat *ngrowot* sebagai *tazkiyatun nafs* santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan puasa *ngrowot* di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang.
 - b. Untuk mengetahui bagaimana Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang menggunakan *ngrowot* sebagai bagian dari metode *tazkiyatun nafs*
 - c. Untuk mengetahui manfaat *ngrowot* sebagai *tazkiyatun nafs* bagi santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang
2. Kegunaan Penelitian
 - a. Memberikan sumbangan pada bangunan keilmuan Psikologi Agama dan Studi Agama-Agama.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan dan dapat digunakan sebagai tambahan bahan referensi pengetahuan agama.

D. Tinjauan Pustaka

Skripsi dari Gus Muhaimir Mu'in, yang berjudul "*Makna Puasa Sunat Bagi Santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara*". Jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan yang membahas tentang makna puasa sunnah yang diamalkan oleh tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara, yakni puasa sunnah Senin-Kamis, serta dijelaskan manfaat yang diperoleh setelah mengamalkan puasa sunnah, diantaranya adalah kesehatan jasmani dan rohani.

Skripsi dari saudari Choiriyah, Mahasiswi Jurusan Sejarah Kebudayaan Islam, Fakultas Adab dan Ilmu Budaya, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014, yang berjudul "*Puasa Ngrowod (Studi Kasus Di Pesantren Putri Miftachurrasyidin)*". Membahas tentang bagaimana sejarah dan pengalaman santriwati yang berpuasa *Ngrowot* di Pesantren Putri Miftachurrasyidin serta hukum dan macam-macam puasa sunnah yang diamalkan.

Skripsi saudara Agus Heri Suaedi, Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2006, yang berjudul "*Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Sa'id Hawwa dan Relevansinya Terhadap Bimbingan Konseling Islam*". Membahas mengenai konsep dasar penyucian jiwa dan relevansinya dengan Bimbingan Konseling Islam berikut dengan profil Sa'id Hawwa.

Skripsi dari Chairul Hana Rosita, Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2008, yang berjudul “*Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*”. Yang memaparkan tentang aspek-aspek pengendalian diri dalam ibadah puasa, yang kemudian berpengaruh kepada kesehatan mental orang yang berpuasa.

Selain beberapa penelitian diatas, ada juga buku yang membahas tentang puasa *Ngrowot* yaitu buku yang ditulis oleh Bambang Pranowo yang berjudul “*Memahami Islam Jawa*”. Akan tetapi yang dibahas dalam buku ini hanya membahas sedikit tentang puasa *ngrowot*, hanya berupa gambaran dan amalan yang dibaca saat melaksanakan puasa *ngrowot*.

Dari beberapa kajian pustaka diatas, adapun perbedaan yang akan dibahas oleh peneliti nantinya adalah lebih ke arah *ngrowot* sebagai media *tazkiyatun nafs* santri, yang mana akan berdampak pada kesehatan mental (jiwa) si pelaku puasa *ngrowot*. Jadi tidak hanya membahas *ngrowot* sebagai praktek tirakat di suatu tempat sebagai sebuah ajaran atau tradisi turun temurun. Sebab itulah topik ini layak untuk diangkat dan diteliti lebih lanjut.

E. Kerangka Teori

Sikap keagamaan merupakan integrasi secara kompleks antara pengetahuan, perasaan serta tindak keagamaan dalam diri seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa sikap keagamaan menyangkut atau berhubungan dengan gejala kejiwaan. Unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Maka dalam islam

prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman, karena iman itu yang menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan. Tanpa kendali tersebut akan mudahlah orang terdorong melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan menimbulkan penyesalan dan kecemasan, yang akan menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa.¹³

Berbagai batasan telah dibuat oleh para ahli tentang kesehatan mental (jiwa). Ada yang berpendapat bahwa sehat mental, adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan (batasan ini banyak mendapat sambutan dari kalangan psikiatri). Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa. Pendapat ketiga mengatakan bahwa kesehatan mental harus mengandung keserasian fungsi-fungsi jiwa. Disamping itu ada pula yang berpendapat bahwa sehat mental adalah kemampuan merasakan kebahagiaan, kekuatan dan kegunaan harga dirinya.¹⁴ Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, padangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan akan ajaran agama, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya.

¹³ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982), hlm.11.

¹⁴ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, hlm. 9.

Barangkali batasan yang tepat adalah batasan yang luas mencakup semua batasan yang pernah ada, yaitu: terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹⁵

Penelitian ini mengkaji tentang manfaat dari puasa *ngrowot* yang diamalkan oleh santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo di Magelang. Tentu di setiap amalan atau tirakat yang dilaksanakan oleh santri berbeda tujuan dan kegunaannya. Dalam kasus ini *ngrowot* menjadi salah satu bentuk tirakat yang digunakan sebagai media latihan membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*). Dalam kasus sehari-hari ada banyak sekali kelalaian dan perbuatan yang berpotensi menjadi penyakit hati. Sebab itu dalam penelitian ini nanti akan dikaji sejauh mana peran puasa *ngrowot* dalam perspektif kesehatan mental.

Karena itulah *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai pengendali jiwa orang-orang yang merasakan hal-hal tersebut di atas dengan memberikan bimbingan dalam hidup karena pengendali utama kehidupan manusia adalah kepribadiannya yang mencakup segala unsur-unsur pengalaman, keyakinan, dan lain-lain, yang didapatnya sejak kecil. Apabila dalam pertumbuhan seseorang terbentuk suatu kepribadian yang harmonis, dimana segala unsur-unsur pokoknya terdiri dari pengalaman-pengalaman yang menentramkan batin, maka dalam menghadapi

¹⁵ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, hlm. 9

dorongan, baik yang bersifat fisik (biologis), maupun yang bersifat rohani dan sosial, ia akan selalu wajar, tenang dan tidak menyusahkan atau melanggar aturan hukum dan peraturan masyarakat di mana ia hidup, dan demikian pula sebaliknya.

Tidak semua orang memiliki sikap yang sama dalam pengetahuan, perasaan dan memunculkan sikap beragama yang beragam. Sikap beragama seseorang mengalami proses sesuai dengan perkembangan jiwanya, sehingga dalam psikologi agama, disamping mengkaji tingkah laku beragama tertentu, juga membahas pertumbuhan dan perkembangan jiwa beragama seseorang.¹⁶

Ajaran agama juga dapat mengubah kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, ini kemudian yang dikenal dengan istilah fungsi transformatif. Kecenderungan atau dorongan-dorongan emosional dan biologis manusia adalah mengarah kepada kebaikan, bukan kejahatan, namun mudah untuk menerima rangsangan-rangsangan jahat yang bersifat eksternal. Untuk itu, maka perlu adanya pengendalian terhadap kecenderungan tersebut, sehingga tidak mudah menerima rangsangan yang mengarahkannya pada kesalahan atau kemunduran. Dalam tradisi tasawuf dorongan-dorongan emosional-biologis ini disebut dengan “*nafsu*”. Yakni entitas dinamis yang ada pada diri manusia. Jika entitas ini dilatih secara benar, maka akan tumbuh dan berkembang pada jenjang tertinggi dari kesadaran spiritual. Namun, jika nafsu tidak dikendalikan, maka yang mendominasi adalah dorongan-dorongan kejahatan. Untuk itulah maka diperlukan

¹⁶ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, hlm 8-9.

struktur nilai yang berupa wahyu, ajaran-ajaran atau norma yang dapat menjadi alat pengontrol bagi kecenderungan nafsu.¹⁷

Akibat-akibat buruk yang ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis dalam perspektif islam adalah padamnya dan lenyapnya “Nur Ilahiyah” yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba, sehingga ia sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikalnya maupun lingkungan horisontalnya.¹⁸

Adapun unsur rohaniah, yaitu jiwa yang terkurung didalam raga (tubuh) dibebaskan dengan cara penyucian jiwa agar kesuciannya tetap terpelihara. Memperurutkan dorongan jasmaniah yang didasarkan pada pemenuhan hawa nafsu, menurut mereka akan menjauhkan manusia dari fitrah kejadiannya, yaitu sebagai makhluk yang suci. Oleh karena itu penyucian jiwa dianggap sebagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dalam upaya untuk mencapai kebahagiaan rohaniah. Kebahagiaan rohaniah merupakan puncak bagi manusia, dalam pandangan kaum sufi. Tingkat keberagamaan seseorang hanya dapat tertampilkan dalam sikap dan perilakunya. Akan tetapi, tidak seluruh tampilan itu menunjukkan kondisi kehidupan batin masing-masing secara utuh. Oleh karena itu, perilaku keagamaan melalui pendekatan psikologi hanya bisa dibatasi pada kajian terhadap gejala-gejala yang tampak.

¹⁷ Hasyim Muhammad. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), hlm. 115.

¹⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzaky. *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.2002), hlm 391.

Pendek kata, lewat agama manusia diberikan bimbingan hidup dari yang sekecil-kecilnya sampai kepada yang sebesar-besarnya; mulai dari hidup pribadi, keluarga, masyarakat dan hubungan dengan Allah, bahkan dengan alam semesta dan makhluk hidup yang lain. Jika bimbingan-bimbingan tersebut dijalankan betul-betul, akan terjaminlah kebahagiaan dan ketentraman batin dalam hidup ini.

Disisi lain kesukaran yang paling sering dihadapi orang adalah kekecewaan. Apabila kekecewaan terlalu sering dihadapi, akan membawa orang kepada perasaan rendah diri, pesimis dan apatis dalam hidupnya, kekecewaan-kekecewaan yang dialaminya akan sangat menggelisahkan batinnya. Lain halnya dengan orang yang benar-benar menjalankan agamanya. Setiap kekecewaan yang menimpanya tidak akan memukul jiwanya. Ia tidak akan putus asa, tapi ia akan menghadapinya dengan tenang dan menerima kekecewaan itu dengan sabar dan tenang. Menurut ahli para ilmu jiwa, sikap dan cara orang menghadapi kesukaran itu berbeda-beda antara satu dengan lainnya, sesuai dengan kepribadiannya dan kepercayaannya terhadap lingkungan. Bagi jiwa yang sedang gelisah, agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati.¹⁹

Sebenarnya dari dahulu agama dengan ketentuan dan hukum-hukumnya telah dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan, yaitu dengan dihindarkannya segala kemungkinan-kemungkinan sikap, perasaan dan kelakuan yang membawanya kepada kegelisahan. Jika terjadi kesalahan yang akhirnya membawa kepada penyesalan pada orang yang bersangkutan, maka agama memberi jalan

¹⁹ Zakiyah Darajat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, hlm. 56.

untuk mengembalikan ketenangan batin dengan minta ampun kepada Tuhan. Salah satunya dengan cara memberikan nasehat dan bimbingan-bimbingan khusus. Sembahyang, do'a, permohonan ampun kepada Allah dan hal-hal sejenisnya, semuanya merupakan cara-cara pelega batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya. Semakin dekat diri seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup dengan mencari ketentraman batin.²⁰

Karna sejatinya jiwa yang bersih merupakan salah satu unsur penting dalam terciptanya hubungan atau kedekatan manusia kepada Tuhannya. Sebab itulah pentingnya motivasi dalam melakukan ngrowot merupakan hal penting yang membuatnya sebagai tujuan dalam membersihkan jiwa. Dalam setiap keadaan, termasuk penderitaan sekalipun, kehidupan ini selalu mempunyai makna, kehendak untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama setiap orang. Dalam batas-batas tertentu, manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih, menentukan, dan memenuhi makna dan tujuan hidupnya. Hidup yang bermakna diperoleh dengan jalan merealisasikan tiga nilai kehidupan, yaitu nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan, dan nilai-nilai bersikap. Berbagai batasan telah dibuat oleh para ahli tentang kesehatan mental. Ada yang berpendapat bahwa sehat mental, adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan

²⁰ Zakiyah Darajat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, hlm. 74.

menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa. Pendapat ketiga mengatakan bahwa kesehatan mental harus mengandung keserasan fungsi-fungsi jiwa. Disamping itu ada pula yang berpendapat bahwa sehat mental adalah kemampuan merasakan kebahagiaan, kekuatan dan kegunaan harga dirinya.²¹

Zakiyah Darajat dalam buku *Peran Agama dalam Kesehatan Mental* menjelaskan bahwa, ada dua golongan besar kebutuhan. Pertama, kebutuhan primair, yaitu kebutuhan jasmaniah (fisik) seperti makan, minum, seks dan sebagainya. Kemudian yang kedua adalah kebutuhan rohaniah (psychis dan sosial). Kebutuhan jiwa ini banyak dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, dan suasana yang melingkunginya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut dinamakan oleh Freud keinginan-keinginan di bawah sadar, yang semuanya minta dipenuhi yang bermacam-macam tidak mengenal batas. Keinginan-keinginan inilah yang dalam ajaran agama dinamakan hawa nafsu, yang juga mendorong seseorang untuk berbuat. Maka untuk mengendalikan keinginan-keinginan bawah sadar hawa nafsu) tersebut, agama menentukan batas-batas dan hukum yang tidak boleh di langgar.²²

Memang diakui bahwa manusia dalam kehidupan selalu berkompetisi dengan hawa nafsu yang selalu ingin menguasainya, agar posisi seseorang dapat terbalik, yaitu hawa nafsunya dikuasai oleh akal yang telah mendapatkan bimbingan

²¹ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, hlm.9.

²² Zakiyah Darajat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, hlm. 34-35

wahyu misalnya, ini yang kemudian membuat ngrowot menjadi salah satu bentuk *riyadloh* (latihan) dan *mujahadah* (bersungguh-sungguh).

Lewat Agama, seseorang bisa menjadikan jiwa mereka berkembang ke arah yang digariskan oleh Agama. Kondisi psikologis seseorang yang bahkan sudah dapat dikatakan buruk pun, bisa terarah dan berkembang ke arah sisi yang positif sesuai dengan apa yang menstimulasi(motivasi) diri seseorang.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang mencoba merekam fakta yang ada di lapangan dengan pengamatan dan wawancara secara langsung kepada siapa saja yang terlibat. Jenis metode kualitatif yang menggunakan prosedur penelitian, yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan tulisan, dan perilaku yang diamati dan diambil dari perilaku (subyek) dan masyarakat sekitar.²³

Pembahasan penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yaitu menggambarkan apa adanya yang terjadi di lapangan berdasarkan bukti dan fakta sosial yang ada. Seperti dalam buku metode penelitian kualitatif oleh Bagdon dan Taylor, penelitian kualitatif diartikan sebagai prosedur penelitian

²³ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm.1.

dan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari perilaku yang diamati.²⁴

Disisi lain peneliti juga menambahkan metode pengumpulan data dalam bentuk pustaka, dengan begitu data-data yang dihasilkan diperoleh melalui buku-buku sejarah, artikel, buku terkait atau dokumen-dokumen yang berhubungan, catatan-catatan dan data-data lain yang mendukung penelitian ini. Sebagai sumber data kedua.

Adapun beberapa tahap yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Subjek penelitian

Adalah Santri selaku pelaksana *ngrowot*, ketua pondok, pengajar dan masyarakat di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang.

2. Pengumpulan Data

- a. Observasi Partisipan

Suatu teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung dan sekaligus ikut serta ke dalamnya. Sebagaimana peneneliti mengikuti kegiatan dan berbaur dengan para santri dan masyarakat, juga ikut serta dalam pelaksanaan puasa *ngrowot* jadi tidak hanya terbatas pada pengamatan saja, karena pengamatan partisipatif

²⁴ Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 4.

memungkinkan peneliti dapat berkomunikasi secara akrab dan leluasa dengan observer, sehingga memungkinkan untuk bertanya lebih rinci dan detail terhadap hal-hal yang akan diteliti. Metode ini digunakan untuk mengamati langsung keadaan santri di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang dalam melaksanakan *ngrowot*.

b. Wawancara

Wawancara digunakan untuk meneliti proses jiwa beragama pada orang yang masih hidup. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari pengurus pesantren. Wawancara ditujukan kepada para ustadz/pengajar, santri-santri yang *ngrowot*, ketua pondok dan masyarakat sekitar, yang dapat dijadikan sumber data tentang pelaksanaan *ngrowot*.

c. Dokumentasi

Proses pengumpulan, pengelolaan suatu data atau informasi yang diperoleh. Prosesnya dilakukan dengan cara pengumpulan data tertulis, dan juga melalui sumber data yang digali berupa foto, buku, rekaman ataupun data lain yang menjadi sumber pendukung penelitian.

d. Prosedur Analisis Data dan Penulisan

Analisis data yaitu penelaah dan pengurai data hingga menghasilkan kesimpulan. Upaya yang dilakukan dengan proses seperti mencatat yang menghasilkan catatan lapangan,

mengumpulkan, memilah-milah, mencari dan menemukan pola dan hubungan-hubungan, mengklarifikasikan, membaca/mempelajari data. Kemudian setelah melewati beberapa tahap di atas, peneliti menguraikan data yang diperoleh secara deskriptif dengan cara menuliskannya dalam kata-kata, dan kalimat dalam bentuk narasi yang lebih baik.²⁵

Menurut Lexy J. Maleong, langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk merangkum data, dipilih hal-hal yang pokok dan penting, dicari tema yang relevan dan selanjutnya reduksi data dilakukan dengan membuat abstraksi.

b. Penyajian data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penyajian data, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.

Display data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

Penyajian data dilakukan untuk mempermudah peneliti

²⁵ Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 248.

untuk dapat mendeskripsikan data sehingga akan lebih mudah dipahami mengenai *ngrowot* dan *tazkiyatun nafs*. Langkah ini dilakukan berdasarkan pada data yang dilihat dan diperoleh selama penelitian.

c. Pengambilan Kesimpulan

Dari data yang telah diperoleh dan disusun, selanjutnya diambil suatu kesimpulan.

Ketiga langkah ini menjadi acuan dalam menganalisis data penelitian sehingga dapat tercapai suatu uraian yang sistematis, akurat dan jelas.²⁶

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh mengenai isi dan pembahasan dan isi, maka skripsi ini disusun menurut kerangka sistematika sebagai berikut:

Bab pertama berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan untuk menjelaskan substansi dari laporan penelitian ini.

Bab kedua membahas tentang gambaran umum wilayah penelitian yaitu, Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang Jawa. Dalam bab ini diuraikan tentang letak geografis, sejarah

²⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 178.

berdirinya serta kegiatan santri, untuk memberikan keterangan mengenai wilayah dan kehidupan santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang.

Bab ketiga membahas *ngrowot* di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang. Tentang Sejarah, Bentuk-bentuk *ngrowot*, Tujuan dan sebagainya, yang dipraktikkan di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang.

Bab keempat membahas mengenai Analisis hasil penelitian dan pembahasan. Bahasan dalam bab ini adalah hasil penelitian yang berarti deskripsi data penelitian, mengapa *ngrowot* perlu dilakukan dan digunakan sebagai bagian dari media membersihkan jiwa dan apa dampaknya bagi kesehatan mental.

Bab kelima merupakan penutup, adapun yang terkandung di dalamnya adalah kesimpulan atas rumusan masalah, serta saran-saran yang digunakan sebagai perbaikan penelitian yang lebih baik lagi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Puasa *Ngrowot* adalah tirakat yang dilakukan oleh santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesantren Salaf Tegalrejo Magelang. Bentuk pelaksanaannya adalah dengan menahan diri untuk tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari beras. Lama pelaksanaannya adalah sekitar tiga tahun dan sudah mendapat ijazah (izin) dari kyai. *Ngrowot* berasal dari kata *wod/wot* yang berarti akar, penjabarannya adalah sebuah tindakan memakan buah-buahan, umbi dan sayuran. Artinya *ngrowot* merupakan upaya menahan diri dari segala macam bahan makanan yang berbahan dasar beras, dan diganti dalam bentuk umbi-umbian, jagung, terigu dan sebagainya dengan tujuan sebagai bentuk *riyadloh* (latihan) dalam proses *Tazkiyatun Nafs*.
2. Pondok ini menggunakan *ngrowot* karena *ngrowot* dianggap sebagai *tazkiyatun nafs*. *Tazkiyatun Nafs*, baik secara bahasa maupun istilah, mengandung beberapa pengertian. Ia bisa berarti penyucian (*at-tathîr*), bisa juga berarti pertumbuhan (*an-numuw*). Jadi *tazkiyatun nafs* adalah menyucikan/pembersihan jiwa dari segala jenis penyakit dan cacat, lalu mengaktualisasikan kesucian itu dalam perilaku hidup sehari-hari, yang prosesnya ditempuh dengan serangkaian amal dan ibadah, dimana efek dan spirit serta nilai-nilai yang tertanam dalam hati

tersebut akan tampak jelas pada anggota badan, seperti lisan, mata, telinga dan anggota tubuh yang lain. Dengan kata lain *ngrowot* adalah upaya dalam membentuk jiwa yang sehat bagi para santri. Agar kemudian terhindar dari berbagai penyakit jiwa. *ngrowot* dijadikan sebagai bagian dari proses membersihkan jiwa, karena mendasar pada bagian dari bentuk menahan diri/shaum dengan model pengamalan yang berbeda, menyesuaikan pada kondisi dan budaya masyarakat yang ada, namun di sisi lain para santri juga tidak meninggalkan perkara wajib yang menjadi bagian utama dalam proses tazkiyatun nafs, seperti sholat, puasa, zakat serta dzikir. Karena itulah dalam pengertian ini, *ngrowot* dijadikan salah satu riyadlah atau latihan dalam proses perilaku keseharian yang mencakupi tazkiyatun nafs.

3. *Ngrowot* memiliki banyak manfaat bagi si pelaku, dari beberapa hasil wawancara, melaksanakan *ngrowot* memiliki dampak yang sangat besar bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Melaksanakan *ngrowot* berarti harus bisa membuat para santri pondok A.P.I nyaman dengan memakan nasi jagung sebagai pengganti beras, ditambah lagi dengan melakukan amalan dan tirakat lainnya sepanjang hari, dengan begitu belajar prihatin dan menerima keadaan adalah latihan yang dijadikan dasar dalam membersihkan jiwa. Inilah yang membuat pelaku *ngrowot* bisa menjadi orang yang bersikap hati-hati dalam kesehariannya. Sebagaimana hidup manusia yang seperti roda berputar, ketika posisi seseorang sedang berada di bawah dan tidak memiliki banyak hal ia

bisa menerima keadaan karena sudah terbiasa tirakat. Tapi jika nanti roda hidupnya sedang berada di atas, tidak pula kemudian membuat seseorang lupa diri, sebab sudah terbiasa hidup sederhana.

B. Saran-saran

Dalam penyusunan ini tentu penulis masih memiliki banyak kekurangan. Saran penulis untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya tentang *ngrowot* atau bentuk tirakat lainnya adalah agar bisa mendapatkan informasi lebih perihal sejarahnya, terlebih dari para kyai dan nyai begitupun akses penelitian ke pondok putri. Penjabaran tentang *tazkiyatun nafs* pun sangat luas untuk dapat penulis jabarkan di skripsi ini. Karena sebab itulah kemudian dipaparkan secara singkat saja secara pengertian dan tujuannya. Sebab inti dari penelitian ini adalah mengarah ke pelaku *ngrowot* dari sudut pandang kesehatan mental.

Di sisi lain diharapkan dari penelitian ini adalah agar dapat memunculkan kesadaran akan pentingnya memelihara dan memahami tradisi dan budaya warisan dari nenek moyang yang pada hakikatnya banyak mengajarkan arti penting dari kebijaksanaan dan keselarasan sebagai makhluk Tuhan, dan itu penting untuk diteladani. Mudah-mudahan kita semua adalah hamba-hamba yang selalu berupaya menjadikan diri kita menjadi insan yang memiliki kesadaran untuk terus memperbaiki diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin dan Suroso F.N. *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Aulia. *Ritual Puasa Orang Jawa*. Yogyakarta: Narasi, 2009.
- Basrowi dan Suwandi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Budianto, Arif. *Kiprah Chudlori dalam Perjuangan Kemerdekaan dan Pengembangan Islam di Magelang*, Skripsi Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2007.
- Choiriyah, *Puasa Ngrowod (study kasus di pesantren putri miftahurrasyidin cakelan temanggung*”, Skripsi Fakultas Adab dan Ilmu Budaya Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Dadang Hawari, Dadang. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Darajat, Zakiyah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung, 1982.
- Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Peran Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1978.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling Dan Psikoterapi Islam*,. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.2002.
- Faridl, Miftah. *Puasa Ibadah Kaya Makna*. Jakarta: Gema Insani, 2007.

- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Rajawali Press, 2008.
- Hawwa, Sa'id. *Tazkiyatun Nafs*. Solo: Era Adicitra Intermedia, 2016.
- H.R. Ibnu Sunni dan Nu'aim
- Maleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Mansyur. *Moralitas Pesantren*. Yogyakarta: Safira Insania Press, 2004
- Muhammad, Hasyim. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006.
- Musnamar, Tohari dkk. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Pranowo, M. Bambang. *Memahami Islam Jawa*. Jakarta: Alvabet, 2009.
- Sismono. *Puasa Pada Umat-umat Dahulu Dan sekarang*. Jakarta: Republika, 2010.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2001.
- Syahirul Alim, Ahmad. *Keajaiban Puasa Sunnah*. Jakarta: Belanoor, 2010.
- Zaini, Syahminan. *Penyakit Rohani dan Pengobatannya*. Surabaya: Al-Ikhlas, tt.

Sumber Internet:

Veratamala, Arinda (data medis di review oleh dr. Yusra Firdaus), “Nasi Jagung Ternyata Lebih Sehat Dari Nasi Putih?” dalam [www. hellosehat.com](http://www.hellosehat.com), diakses tanggal 26 Maret 2018.



CURICULUM VITAE

Nama : Johan Saputra
Tempat Tanggal Lahir : Karang Jaya, 27 Juli 1994
Jenis Kelamin : Laki-laki
Ayah : Bambang Suparman
Ibu : Rusmiati (Almarhumah)
Alamat Asal : Desa Karang Jaya Rt:- , Rw: 004 Kec. Karang Jaya, Kab. Musi Rawas Utara, Prov. Sumatera Selatan.
Alamat Jogja : Jl. Langensari No. 28b Rt. 044, Rw: 014 Pengok, Kel. Demangan, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta.
No Hp : 081996399018
Email : johansaputra.js33@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Tahun 2000 - 2006 : SDN Karang Jaya
Tahun 2006 - 2009 : SMP Negeri Karang Jaya
Tahun 2009 - 2012 : SMA Al-Ikhlas Lubuklinggau
Tahun 2012- Sekarang : UIN Sunan Kalijaga Jurusan Studi Agama-Agama

Pengalaman Organisasi

-

Yogyakarta, 11 Desember 2017

Yang bersangkutan

Johan Saputra

NIM. 12520023