

**KEKUATAN KARAKTER PADA PENGAMAL PUASA  
SUNAH DAUD**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Strata Satu Psikologi**



**Dosen Pembimbing :**  
**Raden Rachmy Diana S.Psi., M.A., Psi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2019**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-340/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2019

Tugas Akhir dengan judul : KEKUATAN KARAKTER PADA PENGAMAL PUASA SUNAH DAUD

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIA NUR RAHMAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 15710076  
Telah diujikan pada : Senin, 22 Juli 2019  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi,  
NIP. 19750910 200501 2 003

Pengaji I  
Reino Pandan Arum Kusumawardhani, S.Psi, M.Si, Psi  
NIP. 19731229 200801 2 005

Pengaji II  
Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si.  
NIP. 19760805 200501 2 003

Yogyakarta, 22 Juli 2019

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dekan

Dr. Mohammad Sodik, S.Sos., M.Si.



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ria Nur Rahmah

NIM : 15710076

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "Kekuatan Karakter Pada Pengamalan Puasa Sunah Daud" merupakan hasil penelitian saya sendiri, tidak terdapat karya yang pernah diujikan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 08 Juli 2019

Penulis



Ria Nur Rahmah  
NIM. 15710076

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi Saudari Ria Nur Rahmah

Kepada Yth.

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Ria Nur Rahmah

NIM : 15710076

Prodi : Psikologi

Judul skripsi : Kekuatan Karakter Pada Pengamal Puasa Sunah Daud

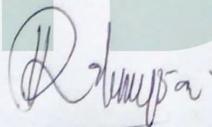
Telah dapat diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Psikologi.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi atau tugas akhir Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 08 Juli 2019

Pembimbing,



Raden Rachmy Diana, S. Psi., M. A., Psi,  
NIP. 19750910 200501 2 003

## HALAMAN MOTTO

“Semoga Dinul Islam satu kehidupan saling kasih sayang, saling menghamburkan kemakmurkan menjadi kenyataan dalam hidup. Mudah-mudahan saya menjadi hamba yang hidup dengan ilmu Allah”

-AQMSR-

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”

-H.R. Ath Thabarani-

“Sebaik-baik puasa adalah puasa Nabi Daud AS”

-H.R. Muslim/Bukhori-

“Tak ada gunanya mati jika Anda tidak menghantui ingatan seseorang, jika Anda tidak meninggalkan secercah rasa”

-Peter Ustinov, 1958-

“Pada Puncak Mu Ku Cari Jati Diri, Pada Hijau-Mu Ku Temukan Damai Abadi, Takkan Menyerah Dalam Cita, Takkan Surut Sebelum Bersujud”

-Motto Mapalaska-

“Yakin Usaha Sampai!”

-Motto HMI-

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmaannirrahiim*

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua (Abahku Mujilan dan Umiku Dwi Suryanti),  
kakakku tersayang (Fajar Khasanah) dan adikku tersayang  
(Hanif Mahmudah) serta keluargaku semua yang senantiasa  
tiada henti memberikan do'a, nasehat dan tentunya kobaran  
semangat membara dalam diri saya

serta

Almamater Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiiin, puji syukur tiada henti penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat, karunia dan ridho-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Kekuatan Karakter Pada Pengamal Puasa Sunah Daud” dapat terselesaikan.

Terselesainya skripsi ini berkat bantuan, dukungan, bimbingan dan do'a dari berbagai pihak. Penulis menyadari tanpa bimbingan, arahan, motivasi, dan partisipasi dari berbagai pihak secara langsung atau tidak langsung, skripsi ini mungkin tidak terwujud sebagaimana mestinya. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan membantu dalam mewujudkan tugas akhir ini, semoga amal baik tersebut mendapat balasan dan limpahan karunia dari Allah SWT. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, P. h. D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku wakil Dekan Bidang I dan Bapak Dr. Sabaruddin, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang II dan Ibu Dr. Sulistyaningsih, M.Si sebagai wakil Dekan Bidang III.
4. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi, M.Si, Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan

Kalijaga Yogyakarta dan selaku Dosen Pengaji I yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

5. Ibu Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan selaku dosen terfavorit, yang telah meluangkan waktu, mencerahkan pikiran, memberikan arahan, memberikan dukungan, memberikan motivasi dan semangat, memberikan kritik, saran dan memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga penulis mendapatkan kemudahan-kemudahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy., M. Si., selaku pengaji II yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
7. Bapak Udiyono dan Bapak Sukamto S.Sos., M.A. serta seluruh karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan pada peneliti di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
8. Bapak, Ibu Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, atas segala curahan ilmu pengetahuan dan fasilitas yang telah diberikan.
9. Seluruh informan yang sudah bersedia membantu peneliti dengan memberikan informasi secara terbuka dan sukarela demi mendukung kelancaran penelitian ini, terimakasih telah cukup banyak meluangkan waktunya untuk peneliti ditengah-tengah kesibukan yang ada.
10. Kedua orang tuaku tercinta, Umi Dwi Suryanti dan Abah Mujilan yang selalu memberikan do'a, kasih sayang yang tulus, dukungan dan semangat terhadap semua langkah yang peneliti jalankan, serta kakak dan adik tersayang Fajar Khasanah dan Hanif Mahmudah yang selalu

menyemangati, menemani dan memotivasi penulis disetiap saat sehingga penulis merasa jangan sampai mengecewakan mereka yang memberikan kobaran semangat membara.

11. Teman-teman FISHUM khususnya Psikologi 2015 serta Psikologi 2014, Psikologi 2016, Psikologi 2017, dan Psikologi 2018 yang telah membersamai penulis selama mengenyam pendidikan di kampus tercinta.
12. Teman-teman kelompok DPA yaitu Intan, Awanda, Uput, Lely, Achi, Nuri, Azmi, Insani, Dian, Laela, Maynda, Afnan dan Vivian yang membersamai dalam perkumpulan dan konsultasi akademik yang dibimbing oleh Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.
13. Teman-teman angkatan KKN 96 kelompok 240 Karang Jetis Saptosari Gunung Kidul yaitu Maryam, Nuurun, Apin, Dwi, Ilham, Kholid, Rian, Bangdon dan Maulana yang membersamai selama dua bulan dan membangun atmosfir hangat didalamnya.
14. Keluarga besar Unit Kegiatan Mahasiswa Mahasiswa Pencinta Alam Sunan Kalijaga dan Keluarga Alumni Pencinta Alam Sunan Kalijaga, khususnya keluarga Basic Camping XXIX MAPALASKA UIN Sunan Kalijaga yaitu Muder, Bucat, Togok, Kleyot, Gendon, Madoh, Wage, Primbom, Plekentung, Kacer, Koyor, Catam, dan Soak yang pernah membersamai dalam pendidikan dasar tujuh hari tujuh malam, rangkaian pendidikan lanjutan dan spesialisasi dengan menompang beban yang cukup tidak ringan.
15. Keluarga Himpunan Mahasiswa Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
16. Teman-teman sekalian yang berkenan menghadiri seminar proposal dan sidang munaqosyahku serta memberikan support emosional dan barang-barang

berharga yang menghadirkan semangat dan kebahagiaan untukku dengan setulus hati.

17. Semua pihak yang telah membantu demi terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Kepada semua pihak tersebut, semoga alam ibadah dan segala yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi terwujudnya hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua. Aamiin.

Yogyakarta, 08 Juli 2019

Peneliti,

  
Ria Nur Rahmah  
NIM.15710076



## DAFTAR ISI

### COVER

<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL DAN BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	17
C. Tujuan Penelitian .....	17
D. Manfaat Penelitian .....	17
E. Keaslian Penelitian.....	19
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>26</b>
A. Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ).....	26
1. Pengertian Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ).....	26
2. Aspek-Aspek Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ).....	28

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ) .....	42
B. Puasa Sunah Daud.....	45
1. Pengertian Puasa Sunah Daud .....	45
2. Pedoman dan Tuntunan Puasa Sunah Daud.....	46
3. Faedah Puasa Sunah Daud .....	50
4. Ketentuan Melaksanakan Puasa Sunah Daud.....	52
C. Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ) Pada Pengamal Puasa Daud.....	54
D. Pertanyaan Penelitian.....	61
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>62</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	62
B. Informan Penelitian.....	64
C. Metode Pengumpulan Data.....	65
D. Teknik Analisis Data.....	67
E. Keabsahan Data Penelitian.....	71
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..</b>	<b>74</b>
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian .....	74
1. Orientasi Kancah.....	74
2. Persiapan Penelitian .....	75
B. Pelaksanaan Penelitian.....	77
C. Hasil Penelitian .....	78
1. Informan IN .....	78
a. Profil Informan IN .....	78

b.	Gambaran Kekuatan Karakter Pengamal Puasa Daud Informan IN .....	104
c.	Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Karakter Pengamal Puasa Daud Informan IN	122
d.	Pengamal Puasa Daud Memaknai Puasa Sunah Daud pada Informan IN .....	124
2.	Informan MUA .....	126
a.	Profil Informan MUA .....	126
b.	Gambaran Kekuatan Karakter Pengamal Puasa Daud Informan MUA .....	153
c.	Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Karakter Pengamal Puasa Daud Informan MUA .....	173
d.	Pengamal Puasa Daud Memaknai Puasa Sunah Daud pada Informan MUA .....	178
D.	Pembahasan.....	180
1.	Gambaran Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ) Pada Pengamal Puasa Daud .....	183
2.	Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Karakter ( <i>Character Strength</i> ) Pada Pengamal Puasa Daud .....	198
3.	Pemaknaan Puasa Daud Pada Pengamalnya.....	203
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>209</b>
A.	Kesimpulan .....	209
B.	Saran.....	210

1. Peneliti Selanjutnya .....	211
2. Pihak Terkait Penelitian (Informan) .....	211
3. Masyarakat Umum.....	211
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>212</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>219</b>



## **DAFTAR TABEL DAN BAGAN**

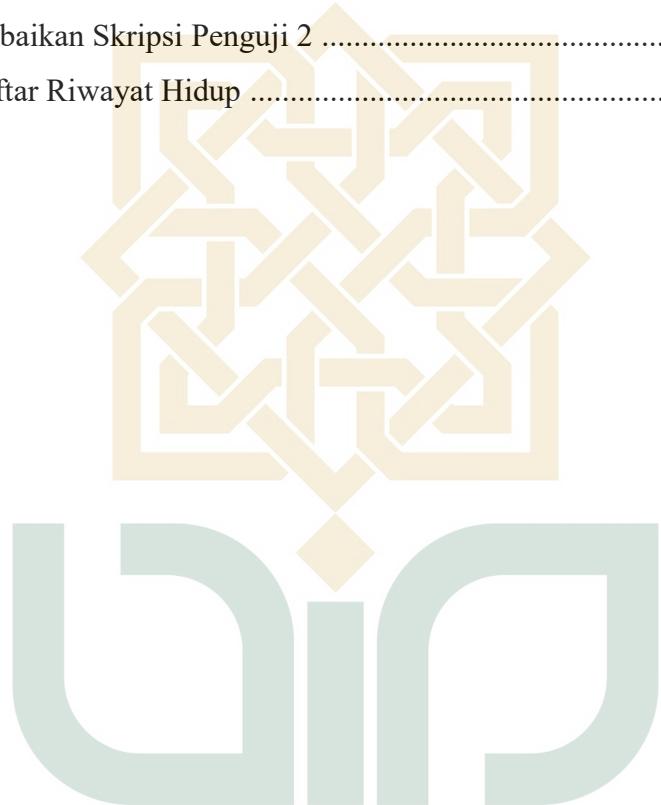
Table 1 Data Diri Informan .....	75
Table 2 Bagan Dinamika Psikologis Informan IN .....	206
Table 3 Bagan Dinamika Psikologis Informan MUA .....	207
Table 4 Bagan Dinamika Psikologis Kekuatan Karakter Pada Pengamal Puasa Sunah Daud.....	208
Table 5 Pengambilan Data Informan Penelitian.....	220



## DAFTAR LAMPIRAN

Pengambilan Data Informan Penelitian.....	220
Pedoman Wawancara ( <i>Interview Guide</i> ) Informan	
Penelitian .....	222
Verbatim Wawancara Informan Penelitian IN .....	225
Verbatim Wawancara <i>Significant Other</i> 1	
Informan Penelitian IN .....	258
Verbatim Wawancara <i>Significant Other</i> 2	
Informan Penelitian IN .....	261
Verbatim Wawancara 1 Informan Penelitian MUA .....	283
Verbatim Wawancara 2 Informan Penelitian MUA .....	292
Verbatim Wawancara <i>Significant Other</i> Informan	
Penelitian MUA .....	320
Pedoman Observasi ( <i>Observation Guide</i> ) Informan	
Penelitian .....	330
<i>Character Strength</i> Informan Penelitian IN .....	334
<i>Character Strength</i> Informan Penelitian MUA .....	337
<i>Character Strength Score</i> .....	340
<i>Character Strength Score</i> Informan Penelitian IN .....	346
<i>Character Strength Score</i> Informan Penelitian MUA .....	347
<i>Behavioral Checklist</i> .....	348
Catatan Lapangan Informan Penelitian IN .....	350
Catatan Lapangan Informan Penelitian MUA .....	354
Kategorisasi Hasil Wawancara & Observasi	
Informan Penelitian IN .....	362

Kategorisasi Hasil Wawancara & Observasi	
Informan Penelitian MUA .....	374
Lembar Persetujuan Informan Penelitian .....	385
Lembar Persetujuan Informan Penelitian IN .....	386
Lembar Persetujuan Informan Penelitian MUA .....	387
Persetujuan Skripsi .....	388
Bimbingan Skripsi .....	389
Perbaikan Skripsi Penguji 1 .....	391
Perbaikan Skripsi Penguji 2 .....	392
Daftar Riwayat Hidup .....	393



# KEKUATAN KARAKTER PADA PENGAMAL PUASA SUNAH DAUD

Ria Nur Rahmah

15710076

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kekuatan karakter (*character strength*) pada pengamal puasa sunah Daud. Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis tradisi penelitian fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan teknik yang digunakan yaitu *purposeful sampling/purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini mengungkapkan gambaran kekuatan karakter pada pengamal puasa sunah Daud yaitu diawali kejadian yang memiliki kesan dan menggugah informan sehingga mengamalkan puasa Daud dengan kekuatan karakter berupa: pertimbangan, keuletan, kebaikan hati, bermasyarakat/kerja tim, pengendalian diri, kehati-hatian, harapan serta spiritualitas yang. Faktor yang mempengaruhi kekuatan karakter pengamal puasa Daud pada informan penelitian ini yaitu faktor internal yang meliputi faktor pribadi serta spiritualitas/keyakinan beragama dan faktor eksternal yaitu faktor pendidikan. Selanjutnya pemaknaan puasa sunah Daud pada kedua informan penelitian meliputi meningkatnya spiritualitas diri dan memahami kecerdasan emosional.

*kata kunci: kekuatan karakter, puasa sunah Daud*

*CHARACTER STRENGTH ON SATISFIED DAUD'S  
SUNAH FASTING*

Ria Nur Rahmah

15710076

Psychology Study Program, Faculty of Social Sciences and  
Humanities  
Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta

*ABSTRACT*

*This study aims to determine the picture of the character strength in the observers of the fasting of the sunnah of Daud. The approach in this research is to use qualitative research with a phenomenological research tradition type. The subjects in this study were selected by the technique used namely purposeful sampling / purposive sampling. Data collection methods used in this study were observation and interviews. The results of this study reveal a picture of the strength of character in the observers of Daud's sunnah fasting that begins events that have an impression and inspire informants so that the practice of Daud's fasting with the strength of character in the form of: consideration, tenacity, kindness, community / team work, self-control, caution, hope as well as its spirituality. Factors that influence the strength of the character of fasting Daud observers in the informants of this study are internal factors that include personal factors as well as spirituality / religious beliefs and external factors, namely educational factors. Furthermore, the interpretation of the Sunnah fasting of Daud in both research informants included increasing one's spirituality and understanding emotional intelligence.*

*key words: character strength, Daud's sunnah fast*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan zaman kini telah memasuki era milenial dan terjadi kemajuan disegala bidang kehidupan seperti bidang sosial, ekonomi, budaya, gaya hidup dan lainnya. Perkembangan dan kemajuan disegala bidang kehidupan ini memiliki berbagai dampak baik positif maupun negatif. Salah satu dampak yang ditumbulkan diantaranya dalam mengakses segala hal dapat dimudahkan melalui kecanggihan teknologi sehingga yang awalnya segala keinginan harus digapai dengan usaha yang lebih namun kini dapat digapai dengan lebih mudah. Namun terdapat juga dampak negatif yang ditimbulkan seperti pada pergaulan yang mengalami pergeseran dengan adanya arus globalisasi yang menyebabkan pertemuan beberapa budaya di dunia sehingga banyak kebudayaan dan nilai luhur masyarakat mulai meluntur kehilangan jatidirinya dan banyak mencerminkan kebudayaan dari dunia barat.

Semua dampak yang ditimbulkan akibat dari perkembangan zaman yang mengalami perubahan dan kemajuan akan dialami semua elemen masyarakat didalamnya sehingga memunculkan sebuah proses adaptasi yang dibutuhkan dalam menghadapi tantangan dampak yang

negatif yang ada. Dalam memerangi tantangan pada arus kehidupan perkembangan yang terus bergulir dibutuhkan kemampuan dalam regulasi diri agar tidak terjerumus pada pergaulan yang keliru sehingga dapat menghindari penyimpangan pergaulan dalam bermasyarakat. Apabila terjadi salah dalam pergaulan akan membentuk pola kepribadian kurang baik yang memantik terjadinya krisis karakter dan melunturkan nilai-nilai luhur pada masyarakat. Penyimpangan dalam pergaulan berakar dari melemahnya karakter pada pribadi seseorang. Oleh karena itu dibutuhkan pembentukan karakter serta kekuatan karakter dalam beradaptasi dengan kehidupan yang semakin maju dan terus berkembang ini sehingga dapat menjaga nilai kebudayaan yang baik.

Pembentukan karakter adalah proses yang dilalui oleh setiap individu dan berlangsung seumur hidup sejak kecil hingga menua nantinya. Karakter adalah cara berfikir dan berperilaku, perilaku yang tampak yang menjadi atribut atau ciri-ciri khusus pada seseorang yang kesemuanya adalah baik atau mengandung nilai-nilai kebaikan, baik secara universal ataupun lokal. Sehingga inti dari karakter adalah kebaikan atau kebijakan dalam berfikir, berucap, bersikap, dan berperilaku yang dilakukan secara terus menerus serta dipengaruhi oleh bawaan dan lingkungan (Sumarni, 2015).

Di usia dewasa biasanya seseorang telah memiliki sifat kepribadian yang stabil. Kemampuan jiwa orang dewasa ini setidaknya memberikan gambaran tentang bagaimana sikap keberagamaan pada orang dewasa. Mereka sudah memiliki tanggung jawab terhadap sistem nilai yang dipilihnya berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang. Sejalan dengan perkembangan usianya, sikap keberagamaan cenderung mengarah kepada tipe-tipe kepribadian masing-masing sehingga terlihat adanya pengaruh kepribadian dalam menerima, memahami serta melaksanakan ajaran agama yang diyakininya (Jalaluddin, 2012).

Allport (Suryabrata, 2015) karakter dan kepribadian adalah satu dan sama. Karakter tidak terlepas dari kepribadian individu serta kepribadian tidak terlepas dari karakter yang melekat pada seseorang, sebagaimana dijelaskan Allport dalam Jeist & Feist (Fahmi & Ramdani, 2014) bahwa kepribadian individu sebagai organisasi dinamis dalam suatu sistem psikofisis yang ikut menentukan dirinya dan lingkungannya secara khas. Agustian (2003) mengatakan bahwa metode pembentukan karakter merupakan sebuah seruan, “taburlah kebiasaan, petiklah karakter, taburlah karakter, petiklah hasil”. Karakter dapat dibentuk atas dasar pikiran, sikap dan perilaku individu (Sumarni, 2015).

Pada dasarnya setiap individu memiliki kekuatan karakter yang berbeda dan kekuatan karakter tersebut akan menjadi struktur khas kepribadian individu yang membedakan dirinya dengan yang lain (Fahmi & Ramdani, 2014). Kekuatan karakter yang telah dimiliki akan serta merta menjadikan semakin kokohnya keputusan mengamalkan ibadah puasa sunah Daud. Setiap karakter yang terbentuk dalam individu akan melekat dalam kepribadian individu tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap pola pikir dan perilaku individu itu. Karakter yang bersifat positif dalam diri individu harus dipertahankan sehingga akan menjadikan sebuah kekuatan karakter dalam diri individu.

Kekuatan karakter (*character strength*) memiliki peran yang penting bagi individu dalam menjalankan kehidupan. Kekuatan karakter (*character strength*) adalah fondasi positif dalam masa kehidupan yang masih muda (Multahada, 2016). *Character strength* menurut Park, Peterson & Seligman (Ramdhani & Sartika, 2015) merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian kebajikan (*virtue*), atau trait positif yang terefleksi dalam pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Mempertegas pengertian tersebut, ditambahkan Peterson dan Seligman (Arumsari, 2018) kekuatan karakter adalah unsur psikologis yang membentuk kebajikan.

Kekuatan karakter akan menghadirkan penguasaan pada diri individu serta dapat memberikan petunjuk untuk menjalankan hidup. Didukung dengan pendapat Peterson & Seligman (Suzana & Halimah, 2015) *character strength* akan memberikan tampilan nyata seperti: kebahagiaan, penerimaan diri (baik diri sendiri maupun orang lain), petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial yang kaya dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, kepuasan kerja, komunitas dan keluarga yang sehat.

Menurut Seligman dan Peterson (2005), individu yang memiliki kekuatan karakter yang baik berarti individu tersebut mampu melebur dalam masyarakat dan memiliki loyalitas, menghargai sebuah hubungan sehingga mampu mencintai dan menerima cinta, memiliki ketegaran serta keberanian, ingin tahu dan terbuka terhadap pengalaman, suka mempelajari hal-hal baru, mampu berpikir rasional dalam mengambil keputusan. Individu juga memiliki pemikiran orisinal, mampu menjadi panutan bijak untuk orang lain, memiliki keuletan dalam bekerja, hidup secara jujur dan apa adanya, selalu antusias dan bekerja total, memiliki kemurahan hati untuk menolong orang lain, dan bisa memaksimalkan potensi diri. Kemudian individu tersebut mampu bersikap adil dan mengesampingkan

prasangka pribadi, mampu menjadi pemimpin yang efektif ketika dibutuhkan, mudah memaafkan, rendah hati, memiliki pertimbangan dan pengendalian diri, mampu mengapresiasi keindahan, selalu bersyukur terhadap hidup, optimis, namun juga memiliki rasa humor dan spiritualitas (Husna & Saidiyah, 2014).

Karakter seseorang adalah suatu hasil dari kebiasaan yang dilakukan, apabila karakter itu baik menuju kebajikan maka akan menunjukkan sebuah kekuatan karakter pada pribadi orang tersebut. Dalam Islam, menawarkan solusi dalam mengendalikan nilai luhur dan kepribadian dengan mengendalikan hawa nafsu yang diwujudkan dengan penerapan ibadah puasa yang akan membentuk nilai-nilai baik didalamnya. Pembiasaan yang dapat dilakukan seseorang untuk menuju kekuatan karakter dapat dengan menjalankan amalan puasa yang dapat membentuk kekuatan karakter didalamnya. Puasa akan menjadikan pola pembiasaan dan membentuk karakter serta kekuatan karakter seseorang dalam usaha untuk mencapai hal yang diinginkan. Kekuatan karakter pada individu dapat dimunculkan melalui amalan puasa Daud. Puasa merupakan langkah atau metode pelatihan dalam pengendalian diri (*self controlling*) (Agustian, 2001). Melaksanakan puasa Daud dapat menguatkan karakter pengamalnya. Puasa Daud menjadi

suatu tindakan yang merujuk dalam pengendalian diri yaitu merupakan salah satu aspek dari kekuatan karakter dan akan menumbuhkan kekuatan karakter yang lain. Kekuatan karakter (*character strength*) akan dikokohkan dengan melakukan puasa sunah Daud yang meningkatkan kemampuan kendali diri (Agustian, 2001).

Amalan puasa dapat memelihara kepribadian seorang muslim. Puasa akan membentuk pengamalnya menjadi individu yang memiliki kepribadian yang baik dan berakhlak mulia. Semakin taat kepada Allah SWT dan ibadahnya semakin meningkat. Pengamal puasa senantiasa dekat dengan Allah SWT, hatinya terpaut dengan-Nya di mana pun berada dan akhlaknya mengagumkan serta kepedulian sosialnya pun akan tampak terlihat. Akhlak dalam diskursus kontemporer sering diistilahkan dengan karakter. Akhlak adalah bentuk jamak dari ‘*khulq*’ berasal dari bahasa Arab yang artinya karakter atau sifat (Al Musawa dalam Nopianti, 2018). Karakter merupakan bagian di dalam kepribadian seorang individu. Puasa Daud dapat mengantarkan individu yang mengamalkannya menjadi seseorang yang memiliki karakter dengan berkepribadian seperti teguh pendiriannya, berkepribadian kokoh, dan berakhlak mulia.

Wujud kepribadian orang yang gemar berpuasa menurut Cholil (2013), diantaranya yaitu: terjaga dari

melakukan maksiat, memiliki akhlak yang baik, ketakwaan semakin meningkat, mendidik sabar, mendidik menjadi *Mukhlis* (orang yang ikhlas), menundukkan hawa nafsu dan mengalahkan setan, mengenal arti sebuah nikmat, fitrah yang terus terjaga, semakin dekat dengan Allah SWT, gemar berdo'a, tidak merasa takut dan khawatir, memiliki hati yang tenram, serta bersih dari penyakit *takabbur* (sombong). Dengan mengamalkan puasa akan memelihara kepribadian individu dari kemaksiatan, mengendalikan hawa nafsu dan melemahkan motivasi kemaksiatan akan terbendung sehingga memunculkan karakter positif pada individu yang mengamalkannya (Ulfah, 2016). Kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi erat berkaitan dengan kekuatan karakter yang dimiliki. Kekuatan karakter yang telah tertanam dalam diri pengamal puasa Daud tidak terlepas dari adanya motivasi pengamal puasa Daud sehingga mampu untuk tetap bertahan menjalankan puasa Daudnya. Berikut ini kutipan wawancara dengan pengamal puasa Daud dari studi pendahuluan:

*“Saya meyakini bahwa Allah itu menyukai amalan yang istiqomah karena saya sudah memutuskan untuk mengambil puasa sunahnya puasa Daud dan saya harus konsisten”* (wawancara H, 2 Desember 2018).

Hasil studi pendahuluan menyebutkan bahwa karakter yang dibutuhkan pada pengamal puasa Daud dipaparkan sebagai berikut:

*“Kalau karakter yang dibutuhkan untuk melaksanakan Daud itu konsistensi dan tekad yang kuat dan juga tahan godaan”* (wawancara H, 2 Desember 2018).

Selanjutnya ditambahkan hasil studi pendahuluan mengenai karakter yang dibutuhkan pada pengamal puasa Daud dipaparkan sebagai berikut:

*“Kekuatan tekad, kemauan, karena kalau tidak mau ya tidak akan terlaksana, kalau dari paksaan luar ya tidak akan bertahan lama kecuali itu adalah niat yang muncul dari dalam diri sendiri”* (wawancara M, 18 Desember 2018).

Ibadah puasa (*shaum*) memiliki keutamaan yang luar biasa karenanya banyak sekali anjuran dari Rasulullah SAW agar umatnya memperbanyak ibadah puasa. Allah SWT menjanjikan pahala khusus untuk orang yang berpuasa. Selain itu disediakan pula pintu khusus di surga *Ar-Rayyan*, yang hanya boleh dimasuki oleh orang-orang yang gemar berpuasa. Salah satu puasa yang disunahkan oleh Rasulullah SAW yaitu puasa Daud sebagaimana dalam hadits dari Abdullah bin Amr bin Al-‘Ash, yang diperintahkan oleh Rasulullah SAW untuk menjalankan puasa sunah terbaik, yaitu puasa Nabi Daud AS. Nabi SAW bersabda: *“Maka puasalah seperti puasa Daud AS yaitu satu hari puasa satu hari berbuka.”* (HR. Bukhari, Muslim, Ahmad dan An-Nasai). Didukung hadits lain, dalam hadits tersebut bahwa Rasulullah SAW bersabda: *“Puasa yang paling utama adalah*

*puasa saudaraku Daud, beliau sehari berpuasa dan sehari berbuka.” (HR. Tirmidzi).*

Puasa Daud merupakan puasa khusus amalannya Nabi Daud. Puasa Daud tergolong berat karena puasa ini dikerjakan secara berkelanjutan terus-menerus dan hanya dibatasi jeda sehari untuk tidak berpuasa. Puasa ini merupakan puasa sunah yang paling *afdhal* dan tidak ada lagi puasa yang *afdhal* selain itu. Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda: “*Maka berpuasalah engkau sehari dan berbuka sehari, inilah (yang dinamakan) puasa Daud AS. Dan ini adalah puasa yang paling afdhal. Lalu aku (Abdullah bin Amru RA berkata: “Sungguh aku mampu untuk puasa lebih dari itu”, maka Nabi SAW berkata: “Tidak ada puasa yang lebih afdhal dari itu” (HR. Bukhari)*”.

Puasa Daud adalah salah satu bentuk puasa sunah yang tidak banyak dikenal dan dikerjakan oleh masyarakat luas. Puasa Daud adalah puasa yang paling dicintai Allah SWT (Zainuddin, 2015). Sebagaimana dipaparkan hadits sebagai berikut “Puasa yang paling disukai Allah adalah Puasa Nabi Daud. Dan shalat yang paling disukai Allah adalah Shalat Nabi Daud. Beliau biasa tidur separuh malam, dan bangun pada sepertiganya, dan tidur pada seperenamnya. Beliau biasa berbuka sehari dan ber puasa sehari. (HR. Bukhari – Muslim)”.

Ibadah puasa Daud adalah ibadah dengan porsi yang tepat dan oleh Rasulullah SAW menjadikannya sebagai puasa yang paling utama dan juga adil. Puasa Daud adalah puasa yang seimbang (adil). Sebagaimana tercantum dalam hadits yang berbunyi: *“Puasalah sehari dan berbukalah sehari, yang demikian itu adalah puasa Nabi Daud yang merupakan puasa yang adil (seimbang).”* (HR. Bukhari dan Muslim). Dikatakan puasa yang seimbang karena dalam pelaksanaan puasa Daud tidak mengabaikan hak dan kewajiban yang lain dimana seseorang yang berpuasa Daud dapat memenuhi hak badannya dengan memberikan asupan gizi maupun nutrisi yang cukup, serta memberikan istirahat terhadap badannya.

Setiap individu pengamal puasa sunah memiliki alasan tersendiri yang membuatnya bertahan mengamalkan puasa sunah walaupun puasa tersebut bukanlah suatu kewajiban yang harus ditunaikan melainkan amalan tambahan bagi setiap individu yang beriman. Bagi seorang mukmin ibadah puasa bukan sekedar tradisi serta menahan lapar dan dahaga, melainkan puasa merupakan pengabdian yang paling tulus seorang hamba kepada Allah SWT. Sehingga puasa merupakan suatu kebahagiaan yaitu saat berhasil mengalahkan segala godaan dan sanggup mengisi hari-harinya dengan mengabdi penuh ketakwaan.

Walaupun terdapat pilihan amalan puasa sunah, beberapa individu yang mengamalkan puasa sunah memilih untuk menjalankan amalan puasa sunah Daud. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, didapatkan alasan memilih ibadah puasa sunah Daud melalui wawancara, yang mengatakan sebagai berikut:

*“Karena kalau saya rasa puasa Senin-Kamis itu kan satu minggunya bisa mendapatkan dua kali puasa, kalau puasa Daud itu seminggunya bisa mendapatkan tiga atau empat kali puasa jadinya lebih intensif ketika kita puasa Daud, terus saya membaca artikel kalau puasa Daud itu lebih bisa membikin badan kita seimbang karena lebih teratur gitu, lebih intensif dan lebih prihatin lagi gitu”* (wawancara H, 2 Desember 2018).

Studi pendahuluan lain mengungkapkan bahwa alasan menjalankan ibadah puasa Daud sebagai berikut:

*“Saya yakin saja semakin banyak kebaikan yang saya tanam, Allah juga semakin banyak membantu, awalnya dari motivasi ustazah saya, jadi ustazah saya mengatakan seperti ini ketika kita melaksanakan puasa daud setidaknya misalnya minimal tiga bulan nah maka insyaAllah saat kita berada dikesulitan lantas kita menggunakan puasa tersebut sebagai wasilah gitu, walaupun juga bukan berarti tanpa usaha ya tapi kita menggunakan itu sebagai alat untuk semakin memperlancar urusan”* (wawancara M, 18 Desember 2018).

Selain alasan memilih mengamalkan puasa Daud yang telah dipaparkan, diperoleh juga tujuan mengamalkan puasa Daud, yaitu diungkapkan sebagai berikut:

*“Tujuan saya biar lebih deket sama Allah itu ya, terus biar ketika kita punya keinginan dibarengi dengan usaha kita, usahanya nggak cuman pakai usaha materi tapi pakai usaha ruhiyah lha itu nanti biar seimbang sejalan gitu biar lebih mudah mencapai tujuannya kayak cita-citanya gitu”* (wawancara H, 2 Desember 2018).

Studi pendahuluan selanjutnya mengungkapkan tujuan serta hal yang memotivasi mengamalkan puasa Daud yaitu sebagai berikut:

*“Barangkali ini amalan yang diterima Allah, kan kita enggak tahu amalan mana yang bakalan diterima Allah”* (wawancara M, 18 Desember 2018).

Puasa Daud membutuhkan komitmen yang tinggi dari individu yang mempunyai keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta sebagai latihan untuk menundukkan hawa nafsu. Dengan puasa secara berkesinambungan hawa nafsu akan mudah ditundukkan. Individu yang menjalankan puasa tingkat spiritualitasnya semakin meningkat dan cenderung dekat dengan Allah SWT sehingga akan dijauhi setan yang senantiasa akan berupaya menguasai hawa nafsunya. Ketika seseorang telah memutuskan untuk mengambil amalan puasa Daud setidaknya diperlukan keteguhan hati yang kuat untuk menjalankan puasa Daud,

seperti hasil studi pendahuluan mengenai langkah untuk mendapatkan keteguhan hati dalam mengambil keputusan mengamalkan puasa Daud yang dipaparkan sebagai berikut:

*“Yang pertama keputusan yang bulat, bener-bener dimantepin kalau kita mau puasa Daud, terus niat yang panjang jadi kayak tau goalsnya kita mau ngapain dan kita harus menguatkan kalau dengan puasa Daud ini InsyaAllah tujuannya akan lebih mudah jadi menentukan goals dan niatnya, terus yang lebih dipersiapkan lagi saat ada hidangan yang sangat lezat didepan kita, kita harus tidak tergoda”* (wawancara H, 2 Desember 2018).

Dalam menjalankan ibadah puasa sunah tentunya terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh pengamalnya. Tantangan terbesar dalam mengamalkan ibadah puasa sunah adalah komitmen yang tinggi untuk dapat terus menjalankan ibadahnya. Apabila pengamal puasa sunah khususnya puasa Daud tidak memiliki komitmen yang tinggi maka tidak akan diperoleh konsistensi yang kuat dalam menjalankan puasa Daud dimana puasa Daud menuntut untuk sehari puasa dan sehari berbuka yang dilakukan secara terus-menerus. Godaan yang hadir ketika sedang menjalankan ibadah puasa sunah juga menjadi tantangan tersendiri yang harus diperangi seperti varian baru kuliner yang terus bermunculan, ajakan makan siang bersama, serta traktiran yang ditawarkan teman kepada pengamal puasa sunah.

Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan ragam kuliner di Indonesia sangat pesat sehingga membuat setiap individu ingin mencoba dan menyicipi setiap varian kuliner yang menggugah selera makan, walaupun sebenarnya tidak merasa lapar dan hanya untuk melampiaskan keinginannya saja. Dengan adanya perkembangan ragam kuliner yang ada, tidak semua individu selalu tergoda untuk mencoba kuliner tersebut. Masih terdapat individu yang kokoh untuk tetap mengamalkan ibadah puasa sunah dan memilih menahan keinginan mengkonsumsi makanan ditengah munculnya beragam kulineran saat ini. Hal ini menjadi tantangan bagi pengamal puasa sunah untuk memerangi dan menahan keinginan mengkonsumsi ragam kuliner yang ada.

Hasil studi pendahuluan terkait dengan tantangan yang harus dihadapi oleh pengamal puasa Daud ketika menjalankan amalan puasa Daud yaitu dipaparkan sebagai berikut:

*“Kalau yang udah saya alami itu kayak jatah saya puasa itu pas banget dengan kegiatan yang padat, ketika kunjungan kan dibagi snack itu tantangan tersendiri ketika yang lain makan saya cuma ngelihat, terus waktu itu juga pas hari Ahad itu juga pernikahan saudara saya nah itu jatah puasa saya nah saya harus tetap berpuasa padahal saya di make-up in dan melihat saudara-saudara saya makan tetapi harus bertahan, terus waktu pergi kunjungan juga ke Malang itu hari itu pas jatah makannya banyak terus temen-temen pada makan bakso itu saya cuma ngelihat saja,*

*tantangan bagi saya lebih ke itu”* (wawancara H, 2 Desember 2018).

Studi pendahuluan lain mengungkapkan bahwa tantangan dalam menjalankan ibadah puasa Daud sebagai berikut:

*“Malas karena habis haid, malas untuk memulai kembali, itu hal yang sangat sulit bagi saya, belum lagi lingkungan misalnya saya puasa sendiri gitu walaupun tidak begitu berpengaruh setidaknya apabila saya berada di lingkungan yang mendukung kan tetap lebih termotivasi untuk melakukannya kembali, tiba-tiba diajak silaturahim, nah kalo sesekali itu kan sunahnya adalah memakan makanan yang sudah disediakan dari pada mengutamakan, kan melegakan tuan rumah itu kan lebih mulia, terus misalnya saya tiba-tiba di outbound gitu ya menghindari kemungkinan terburuk terjadi misalnya tiba-tiba saya pingsan kan lebih baik ditunda dulu, tapi kalo misalnya lagi belum ingin memulai lagi maka saya berhenti dulu untuk sementara waktu”* (wawancara M, 18 Desember 2018).

Keberhasilan memerangi dan menghadapi tantangan dalam ibadah puasa sunah Daud menjadikan suksesnya amalan yang dijalankan. Amalan puasa Daud yang sukses dijalankannya akan membawaikan kebiasaan yang menumbuhkan karakter pada pribadi seseorang yang mengamalkannya dan memperkuat kekuatan karakter yang tumbuh didalamnya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, kekuatan karakter melekat pada individu yang menjalankan ibadah

puasa sunah Daud secara *istiqamah* sehingga membentuk karakter positif yang membawa pada kebajikan. Selain itu, dengan menjalani puasa Daud diharapkan akan menguatkan karakter pengamalnya. Sehingga keduanya bagaikan dua hal yang menyatu saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah gambaran Kekuatan Karakter (*Character Strength*) pada Pengamal Puasa Sunah Daud?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Kekuatan Karakter (*Character Strength*) pada Pengamal Puasa Sunah Daud.

### **D. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis dan praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang membangun pengetahuan sebagai kajian teoritis khususnya bidang psikologi positif dan psikologi Islam khususnya mengenai kekuatan karakter (*character strength*) dan puasa sunah Daud.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dan sumbangan ilmu pengetahuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang psikologi positif dan psikologi Islam mengenai kekuatan karakter (*character strength*) dan puasa sunah Daud. Sehingga diharapkan penelitian sejenis dapat lebih baik dari penelitian sebelumnya.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi Muslim/Muslimah yang ingin mengamalkan puasa sunah untuk mengetahui bagaimanakah kekuatan karakter (*character strength*) pada pengamal puasa sunah Daud.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberi kemampuan bagi siapa saja yang ingin ber-*taqarrub* (mendekat) kepada Allah SWT dengan beribadah puasa Daud untuk memunculkan kekuatan karakter (*character strength*) pengamalnya.

- c. Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi masyarakat mengenai kekuatan karakter (*character strength*) pada pengamal puasa sunah Daud.

### **E. Keaslian Penelitian**

Dalam hal keaslian penelitian, terdapat beberapa penelitian sebelumnya sebagai pendukung terhadap penelitian ini mengenai kekuatan karakter (*character strength*) serta tentang puasa sunah Daud. Berikut ini adalah pemaparan terkait penelitian mengenai kekuatan karakter (*character strength*).

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Meutia Suzana & Lilim Halimah pada tahun 2015 dengan judul “Studi Deskriptif Mengenai *Character Strength* Pada Guru Di Sekolah Menengah Pertama Terbuka Cibeunying Kidul Kota Bandung” tentang gambaran *character strength* yang dimiliki guru yang mengalami kendala atau hambatan dalam proses mengajar seperti siswa yang memiliki motivasi rendah sehingga sulit diatur dan sulit memahami pelajaran serta kurangnya fasilitas sekolah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan subjek penelitian yaitu guru SMP Terbuka Cibeunying Kidul yang berjumlah 17 orang. Alat ukur yang digunakan adalah *Values In Action-Inventory Scale* yang dimodifikasi sesuai dengan fenomena. Hasil penelitian

menggambarkan bahwa *signature strength* yang dimiliki guru di SMP Terbuka Cibeunying Kidul adalah *persistence, gratitude, kindness, forgiveness and mercy* dan *hope*.

Kedua, skripsi oleh Dilla Sahria Murti pada tahun 2016 dengan judul penelitian “Kekuatan Karakter Ibu Pada Siswa *Homeschooling*” yang bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai kekuatan karakter yang dimiliki ibu siswa *homeschooling* yang berfokus pada kekuatan karakter ibu siswa *homeschooling* dan latar belakang munculnya kekuatan karakter. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Data diambil menggunakan metode wawancara dan observasi. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang ibu yang berperan aktif sebagai konseptor sekaligus pelaksana *homeschooling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakter yang dimiliki subjek/ibu siswa *homeschooling* diantaranya adalah memiliki rasa ingin tahu yang kuat, senang mempelajari hal baru, gigih dalam mempertahankan sikap dan tujuan, memiliki komitmen, memiliki semangat dan gairah dalam menjalani hidup, mempunyai orientasi yang kuat terhadap masa depan, memiliki pengelolaan waktu dan pengelolaan emosi yang baik, memiliki motivasi, serta memiliki nilai spiritual yang tinggi. Sedangkan latar belakang pembentukan karakter kedua subjek dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan.

Ketiga, skripsi oleh Tsania Rizqi Laila pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Kekuatan Karakter Dan Kepatuhan Santri Pada Peraturan Pondok Pesantren” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan karakter dan kepatuhan santri pada peraturan Pondok Pesantren. Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati Pondok Pesantren IBQ Yogyakarta yang berjumlah 87 santriwati. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kepatuhan dan skala kekuatan karakter. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kekuatan karakter dan kepatuhan santri pada peraturan Pondok Pesantren, semakin tinggi kekuatan karakter maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan santri pada peraturan Pondok Pesantren, ditunjukkan oleh koefisien  $r_{xy}=0,383$  dengan  $p=0,000$ , hasil pengujian hipotesis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan sumbangannya efektif kekuatan karakter terhadap kepatuhan sebesar 0,147 atau setara dengan 14,7%.

Keempat, penelitian yang dilakukan Dani Muhammad Ramdhan & Dewi Sartika pada tahun 2015 dengan judul “Hubungan *character strength* dengan *Employee Engagement* pada Kelompok Kerja Reporter Stasiun RRI

Bandung” tentang kinerja reporter yang menunjukkan kerja efektif dan mencapai target meskipun menghadapi berbagai kendala seperti sulitnya bertemu dengan narasumber, lokasi peliputan yang sulit terjangkau, jam kerja yang tidak tentu, bonus dari item juga menjadi kendala. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan antara *character strength* dengan *employee engagement* pada reporter. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dan subjek dalam penelitian adalah populasi. Alat ukur yang digunakan untuk *character strength* mengacu kepada VIA-IS (*Values In Action-Inventory Scale*) sedangkan untuk *employee engagement* mengacu kepada teori dari Macey. Hasil didapatkan dari uji korelasi *Rank Spearman* dengan kesimpulan bahwa dari 10 karakter (*Bravery, Citizenship, Hope, Self Regulation, Creativity, Persistence, Curiosity, Vitality, Open Mindedness* dan *Love of Learning*) hanya 2 yang berkorelasi tinggi dengan *employee engagement*, yaitu karakter *Bravery* dengan nilai  $rs=0,74$  dan *Citizenship* dengan nilai  $rs=0,73$ .

Selanjutnya terkait puasa sunah Daud terdapat beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Berikut ini adalah pemaparan terkait penelitian mengenai puasa sunah Daud. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Zakir Hossain pada tahun 2012 dengan judul “*Fasting in*

*Islam: Its Excellence, Benefits and Use for Sustainable Development of the Society*” tentang teori yang memotivasi berdasarkan hal-hal mengenai manfaat yang dapat kita capai dari puasa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pembedaran analitik tentang betapa pentingnya puasa bagi manusia. Hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa alasan signifikan bahwa puasa dapat dianggap sebagai sebuah program untuk mengendalikan kesabaran, kemauan kuat, kebenaran, ketulusan, sopan santun, disiplin, rasa wibawa yang lebih, kebiasaan diet yang lebih baik, dan banyak manfaat fisik maupun spiritual lainnya dari manusia untuk membangun perdamaian, kemakmuran dan pembangunan berkelanjutan dalam masyarakat.

Kedua, penelitian oleh Siti Afni, Ridwan, Shinta Nurhasanah, Enyang Wahyudin dan Asep Gugun dengan judul “*The Benefit of Fasting Spiritual or Economic*” pada tahun 2017 yang menggunakan metode penelitian penjelasan deskriptif. Penelitian ini memaparkan puasa adalah pelatihan bagi setiap muslim untuk mengobati diri sendiri, mengangkat agama, menaikkan derajat, motivasi, dan menjauhkan dari penyakit, juga memperkuat keyakinan, meingkatkan daya tahan fisik, menghindarkan dari penyakit, dan membawa seorang hamba kepada Tuhannya. Dengan berpuasa berbagai macam dosa dan kesalahan akan diampuni, berbagai

kebaikan akan tumbuh, dan posisinya akan menjadi lebih tinggi. Dalam kondisi puasa bisa meningkatkan kekebalan tubuh kita, berkaitan dengan puasa sekitar 65% terdapat signifikan terhadap perbaikan kondisi mental. Berbagai penelitian lain menunjukkan ternyata berpuasa juga mengurangi resiko komplikasi obesitas, melindungi tubuh dari batu ginjal, meredam gejolak seksual, dan lainnya yang lebih jauh. Secara tidak langsung, puasa dapat menghemat banyak energi dan sumber daya.

Ketiga, skripsi oleh Amin Yusi Nur Fathonah pada tahun 2011 dengan judul penelitian “Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungannya dengan Kestabilan Emosi (Santriwati PP. Al-Fitroh Jejeran Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta)” yang bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan puasa Daud yang dilakukan santriwati, mengetahui manfaat atau hikmah puasa Daud yang dilakukan santriwati dan mengetahui hubungannya dengan kestabilan emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek dalam penelitian ini yaitu 4 orang residen pada Pondok Pesantren Al-Fitroh Jejeran Bantul Yogyakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa Daud yang dilaksanakan oleh santriwati mengikuti aturan-aturan yang disyariatkan, hikmah

atau manfaat yang diperoleh santriwati dengan berpuasa adalah mendapatkan ketegangan hidup atau hati dan mampu menghindari hal-hal yang negatif dan mampu mengerjakan hal-hal yang bermanfaat, serta puasa Daud yang dilakukan oleh santriwati mampu menjaga kestabilan emosi yang ditunjukkan dengan kemampuan santriwati untuk menghindari hal-hal negatif.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terdapat persamaan dan perbedaan pada penelitian ini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu topik pembahasan mengenai kekuatan karakter (*character strength*), terdapat beberapa penelitian dengan metode yang sama yaitu metode penelitian kualitatif, selain itu terdapat persamaan tujuan penelitian yaitu pada penelitian oleh Dilla Sahria Murti yang bertujuan mengetahui gambaran *character strength* yang dimiliki subjek penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu judul penelitian yang berbeda, metode dan teknik analisis data dalam penelitian yang berbeda, dan subjek penelitian yang berbeda. Pada penelitian ini di fokuskan untuk mengetahui gambaran *character strength* yang dimiliki pada pengamal puasa sunah Daud.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di lapangan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui kekuatan karakter (*character strength*) pada pengamal puasa sunah Daud dan berdasarkan hasil penelitian serta analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan, yaitu:

Pertama, gambaran kekuatan karakter (*character strength*) pada pengamal puasa Daud yang dimiliki oleh kedua informan penelitian diawali dengan sebuah kejadian yang dialami dan memiliki kesan tersendiri dalam kehidupan kedua informan sehingga menggugah informan untuk menjalankan amalan yang membawanya memperkuat kekuatan karakter yang ada pada diri kedua informan. Kekuatan karakter kedua informan penelitian pada *virtues*/kebijakan kearifan dan pengetahuan terdapat kekuatan karakter pertimbangan, pada *virtues*/kebijakan keberanian terdapat kekuatan karakter keuletan, pada *virtues*/kebijakan kemanusiaan dan cinta terdapat kekuatan karakter kebaikan hati, pada *virtues*/kebijakan keadilan terdapat kekuatan karakter bermasyarakat/kerja tim, pada *virtues*/kebijakan kesederhanaan terdapat kekuatan karakter pengendalian diri

dan kehati-hatian, serta pada *virtues*/kebajikan transendensi terdapat kekuatan karakter harapan dan spiritualitas.

Kedua, faktor yang mempengaruhi kekuatan karakter (*character strength*) pengamal puasa Daud pada informan penelitian ini yaitu faktor internal yang meliputi faktor pribadi serta spiritualitas/keyakinan beragama dan faktor eksternal yaitu faktor pendidikan. Disamping itu faktor internal berupa keluarga dan faktor eksternal berupa lingkungan juga dapat memiliki andil dalam pembentukan kekuatan karakter namun tidak menjadi faktor yang dominan.

Ketiga, pemaknaan puasa sunah Daud bagi pengamal puasa Daud pada kedua informan penelitian meliputi meningkatnya spiritualitas diri dan memahami kecerdasan emosional. Kesimpulan akhir yang dapat peneliti paparkan yaitu terdapat penelitian ini memaparkan mengenai gambaran kekuatan karakter, faktor yang mempengaruhi kekuatan karakter, serta pemaknaan puasa sunah Daud bagi pengamal puasa Daud pada kedua informan penelitian.

## B. Saran

Berdasarkan proses dan penulisan pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan didalamnya sehingga penelitian ini belum begitu sempurna. Guna kepentingan perbaikan dan penyempurnaan terkait penelitian serupa selanjutnya, peneliti mengajukan beberapa

saran sebagai salah satu bahan pertimbangan, diantaranya teruntuk:

1. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik dan menginginkan untuk menggali mengenai tema kekuatan karakter (*character strength*) ataupun puasa sunah Daud agar dapat menggali lebih dalam mengenai teori dan mempelajari materi yang lebih banyak sehingga dapat memberikan kontribusi lebih dalam penelitian.

2. Pihak Terkait Penelitian (Informan)

Diharapkan informan mampu mempertahankan kekuatan karakter yang dimiliki dan terus mempertajamnya sehingga kekuatan karakter pada diri informan akan semakin melekat dan terjaga dengan baik. Informan perlu untuk mempelajari materi mengenai kekuatan karakter sehingga dapat menggali kekuatan karakter yang belum muncul pada diri informan.

3. Masyarakat Umum

Diharapkan kepada masyarakat umum, khususnya bagi yang tertarik dengan tema yang sama semoga penelitian ini dapat menjadi gambaran kekuatan karakter (*character strength*) pada pengamal puasa Daud serta dapat menggugah untuk mengamalkan puasa Daud.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Agustian, A. G. (2003). *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Ainiyah, Q. (2017). Social Learning Theory Dan Perilaku Agresif Anak Dalam Keluarga. *Jurnal Ilmu Syari'ah Dan Hukum Vol. 2, Nomor 1, Januari-Juni, ISSN: 2527-8169 (P); 2527-8150 (E)*, 91-103.
- Alim, A. S. (2010). *Keajaiban Puasa Sunah*. Jakarta: Belanoor.
- Al-Zuhayly, D. W. (2005). *Puasa Dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arifin, G. (2013). *Step by Step Fiqih Puasa Memahami Puasa, Ramadhan, Zakat Fitrah, Hari Raya, dan Halal bi Halal*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arumsari, C. (2018). Kekuatan Karakter Dan Kebajikan Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*

ISSN (Print): 2548-3226 ISSN (Online): 2580-7153,  
1-5.

Cholil, a.-U. A. (2013). *Dahsyatnya Puasa Nabi Daud*.  
Jakarta Selatan: AMP Press.

Creswell, J. W. (2016). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Third Edition* (Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga). Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar.

Fahmi, I., & Ramdani, Z. (2014). Profil Kekuatan Karakter  
Dan Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi.  
*Psypathic, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni, Vol. 1,*  
No.1, 98 - 108.

Faridl, M. (2007). *Puasa Ibadah Kaya Makna*. Jakarta: Gema  
Insani.

Fathonah, A. Y. (2011). *Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungannya dengan Kestabilan Emosi* (Santriwati PP. Al-Fitroh Jejeran Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta). Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Ghony, M. D., & Almanshur, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2016). Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah Melalui Keteladanan Dan Pembiasaan. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia Volum 1 Nomor 2 bulan September p-ISSN: 2477-5940 e-ISSN: 2477-8435*, 25-29.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodelogi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hossain, M. Z. (2012). Fasting in Islam: Its Excellence, Benefits and Use for Sustainable Development of the Society. *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences (JETEMS) 3(3) Scholarlink Research Institute Journals, (ISSN: 2141-7024)*, 184-190 .
- Husna, S., & Saidiyah, S. (2014). Kekuatan Karakter Dan Kesejahteraan Subjektif Penduduk Dewasa Muda Asli Yogyakarta. *Psikologika Volume 19 Nomor 1*, 3-11.
- Laila, T. R. ( 2018). *Hubungan Kekuatan Karakter Dan Kepatuhan Santri Pada Peraturan Pondok Pesantren*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Jalaluddin, H. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Multahada, E. (2016). Peran Kekuatan Karakter Terhadap Resiliensi Perawat (Studi Kasus Pada Perawat Di Rumah Sakit X. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, Volume 5, Nomor 3, November , 275 - 279.
- Murti, D. S. (2016). *Kekuatan Karakter Ibu Pada Siswa Homeschooling*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nasa'iy, A. (1992). *Sunan An Nasa'iy* (Bey Arifin, dkk. Terjemahan). Semarang: CV Asy-Syifa'.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. *Wacana Volume XIII No. 2*, 177-181.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10:4, , DOI: 10.2202/1940-1639.1042, 1-11.

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths Of Character And Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 23, No. 5*, 603-619.
- Perdana, L. R. (2017). Tema-Tema Pengalaman Beragama Pada Individu Yang Melaksanakan Ibadah Haji. *Jurnal Psikologi Islam, Vol. 4, No. 1*, 71-76.
- Peterson, C. (2014). *Pursuing the Good Life: 100 Reflections on positive Psychology (Mengupayakan Hidup Baik: 100 Refleksi tentang Psikologi Positif)*. Jakarta: PT Indeks.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. *Book Review (New York: American Psychological Association & Oxford University Press)*, 322-324.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater Strengths of Character and Recovery from Illness. *The Journal of Positive Psychology, 1 (1)*, 17-26.
- Ramdhani, D. M., & Sartika, D. (2015). Hubungan Character Strength dengan Employee Engagement pada Kelompok Kerja Reporter Stasiun RRI Bandung. *Prosiding Psikologi ISSN: 2460-6448*, 642-648.

- Salim, M. I. (2007). *The Miracle of Shaum (Mukjizat Puasa)*. Jakarta: Amzah.
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif). Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Shiddieqy, T. M. (1999). *Pedoman Puasa*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Siti Afni, Ridwan, Shinta Nurhasanah, Enyang Wahyudin dan Asep Gugun. (2017). The Benefit of Fasting Spiritual or Economic. *MPRA Paper No. 79475*, 1-6.
- Subandi. (1997). Tema-Tema Pengalaman Beragama Pengamal Dzikir. *PSIKOLOGIKA Nomor 3 Tahun II*, 7-18.
- Sumarni, S. (2015). *Pendidikan Karakter Di Perguruan Tinggi Konsep dan Aplikasi Modal Sosial dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Lentera Kreasindo.
- Suparno. (2018). Analisis Faktor-Faktor Pembentuk Karakter Smart Siswa Di Sekolah Islam Terpadu. *Jurnal Pendidikan Karakter, Tahun VIII, Nomor 1, April* , 62-73.

- Suryabrata, S. (2015). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suzana, M., & Halimah, L. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Character Strength Pada Guru Di Sekolah Menengah Pertama Terbuka Cibeunying Kidul Kota Bandung. *Prosiding Psikologi ISSN: 2460-6448*, 389-394.
- Tirmidzi, M. (1992). *Sunan At Tirmidzi Jus II* (Muh Zuhri, dkk. Terjemahan). Semarang: CV Asy-Syifa'.
- Tohirin. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling: Pendekatan Praktis untuk Peneliti Pemula dan Dilengkapi dengan Contoh Transkrip Hasil Wawancara serta Model Penyajian Data*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ulfah, Z. (2016). *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunah Dan Kesehatan (Skripsi)*. Medan: Fakultas Ushuluudin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Wahyu. (2011). Masalah Dan Usaha Membangun Karakter Bangsa. *Jurnal Komunitas 3 (2)*, 138-149.
- Zainuddin, H. H. (2015). *Hebatnya Puasa Daud*. Jakarta Selatan : AMP Press.