

**PELAKSANAAN PUASA DAUD DAN HUBUNGANYA DENGAN  
KESTABILAN EMOSI  
(Santriwati PP. Al – Fitroh Jejeran Wonokromo Plered Bantul Yogyakarta)**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk memenuhi sebagian syarat-syarat  
memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam  
Ilmu Sosial Islam

**DISUSUN OLEH:**

**AMIN YUSI NUR FATHONAH  
NIM. 05220034**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2011**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Amin Yusi Nur Fathona

NIM :05220034

Jurusan :Bimbingan dan penyuluhan Islam

Fakultas :Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya serupa yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi lain dan skripsi saya ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan meniru hasil skripsi karya orang lain.

Yogyakarta, 20 Maret 2011

Yang menyatakan



Amin Yusi Nur Fathona

05220034

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Irsyadunnas, M. Ag

Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Dakwa  
UIN Sunan Kalijaga

### NOTA DINAS

Hal : Skripsi saudara Amin Yusi Nur Fathona  
Lampr : Satu Eksemplar

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

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

Nama : Amin Yusi Nur Fathona

NIM : 05220034

Yang berjudul : "PELAKSANAAN PUASA DAUD DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESTABILAN EMOSI".

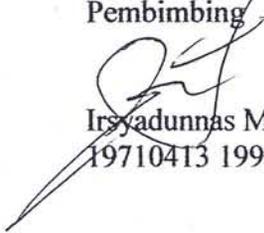
Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah Jurusan/program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Ilmu Sosial Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'aliakum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 30 Desember 2010

Pembimbing

  
Irsyadunnas M. Ag

19710413 199803 1 006



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
FAKULTAS DAKWAH  
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 52230  
Yogyakarta 55221

## PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/ 433 /2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

### PELAKSANAAN PUASA DAUD DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESTABILAN EMOSI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

N a m a : Amin Yusi Nur Fathona  
Nomor Induk Mahasiswa : 05220034  
Telah dimunaqasyahkan pada : Senin, 10 Januari 2011  
Nilai Munaqasyah : **B (tujuh puluh enam koma tiga)**

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

### TIM MUNAQASYAH

Pembimbing

Irsyadunnas, M.Ag.  
NIP. 19710413 188703 1 006

Penguji I

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.  
NIP.19721001 188703 1 003

Penguji II

Slamet, S.Ag.,M.Si.  
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 17 Maret 2011

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Fakultas Dakwah

Dekan



Prof. Dr.H.M. Bahri Ghazali, MA  
NIP. 19561123 198503 1 002

**PELAKSANAAN PUASA DAUD  
DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESTABILAN EMOSI SANTRIWATI  
(Studi Kualitatif Santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran, Bantul,  
Yogyakarta)**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh mengetahui pelaksanaan Puasa Daud yang dilakukan santriwati, mengetahui manfaat atau hikmah Puasa Daud yang dilakukan santriwati dan mengetahui hubungannya dengan kestabilan emosi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif.

Subyek dalam penelitian ini yaitu 4 (empat) orang residen. Setting yang dipilih dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pertama*, Puasa Daud yang dilaksanakan oleh santriwati mengikuti aturan-aturan yang disyariatkan. *Kedua*, 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. *Ketiga*, Puasa Daud yang dilakukan oleh santriwati mampu menjaga kestabilan emosi yang ditunjukkan dengan kemampuan santriwati untuk menghindari hal-hal yang negatif.

Kata kunci : Puasa Daud, Kestabilan Emosi

## **MOTTO**

*“ puasa yang mengandung sebaik-baik hikmah dan keutamaan adalah puasa Nabi Dawud as, karena ia merupakan puasa yang paling disukai Allah SWT”*

**(Hamdani Bakran Adz-Dzakiey)**

*Tidak ada kata gagal, yang ada hanya sukses atau belajar*

## PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

- ❖ *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semoga ilmu yang saya dapat dari almamater bermanfaat dan barokah. Amin*
- ❖ *Ayahanda Nindu Bayu Pramudito serta ibunda Karsilah yang slalu berdo'a dan mendukung saya.*
- ❖ *Suami tercinta Sigit Riyanto yang telah mendukung dengan sekuat tenaga dan sepenuh hati. Serta ananda Muhammad Daud Zayyin Fuadi tersayang yang telah memberikan kekuatan untuk tidak putus asa.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله ربّ العالمين وبه نستعين على امور الدنيا والدين اشهد أن الاله الا الله  
واشهد أن محمّد رسول الله اللهمّ صلّى على سيدنا حمّد وعلى اله وصحبه وسلّم  
امّا بعد.

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta pengikutnya. Penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh puasa Daud terhadap kestabilan emosi “ di Pondok Pesantren Alfithroh Jejeran Pleret Bantul Yogyakarta ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas dan sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam(S.Sos.i) dalam ilmu bimbingan dan penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

Sebagai manusia yang banyak dengan keterbatasan, penelitian ini tidak terlepas dari limpahan rahmat dari AllahSWT. Bimbingan dan batuan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bpk.Prof. Dr. H. M. Bahri Ghozali MA. selaku dekan fakultas Dakwah
2. Bpk Nailul Falah M. Si. selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam(BPI)
3. Bpk Irsyaddunnas, M. Ag. selaku pembimbing yang selalu sabar dan teliti dalam memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi
4. Bpk Choirudin S. Pd. selaku penasehat akademik
5. Bapak dan ibu Dosen, yang telah berbagi ilmu selama penyusun menuntut ilmu di UIN Sunan Kalijaga

6. Bapak dan ibu staf Tata Usaha Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, atas kemudahannya dalam pelayanan akademik
7. KH. Ahmad Mamsyad sebagai pengasuh Pondok Pesantren Alfithroh Jejeran Wonokromo Pleret Bantul yang telah mengizinkan penyusun melakukan penelitian di Pondok Pesantrenya.
8. Pengurus dan santriwati Pondok Pesantren Alfithroh khususnya Siti Khotibaah dan Ari MusfirOh, Hani, dll serta santriwati yang berpuasa Daud, telah bersedia ikut berpartisipasi dan berkerja sama dalam pelaksanaan penelitian
9. Ayahanda Nindu Bayu Pramudito, ibunda Karsilah, adinda A. Y. N. Sai'da, dan adinda A. Y. N. P. W. P. Ningrum yang telah memberikan dukungan baik moril ataupun materil
10. Suamiku Sigit Riyanto serta anakku Muhammad Daud Zaiyyin Fuadi yang telah ikut berkorban serta memberikan kekuatan sehingga skripsi ini dapat selesai
11. Teman-teman BPI angkatan 2005, Ana Zikro, Listiana, Tika, Ridwan, Hadi, Kafi, dan lain-lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terimakasih untuk semuanya

Yogyakarta,30 Desember 2010

peneliti

Amin Yusi Nur Fathona

Nim 05220034

## DAFTAR ISI

HALAMAN NOTA DINAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAKSI .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I	
PENDAHULUAN .....	1
A. Penegasan judul.....	1
B. Latar belakang masalah.....	4
C. Rumusan masalah.....	7
D. Tujuan penelitian.....	8
E. Kegunaan penelitian.....	8
F. Landasan teori .....	9
G. Telaah pustaka.....	30
H. Metode penelitian.....	33
BAB II	
GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN AL FITHROH DAN SUBYEK	
PENELITIAN .....	35
A. Gambaran umum pondok pesantren Alfithroh .....	35
B. Profil santri.....	39

C. Persiapan pelaksanaan puasa Daud.....	45
<b>BAB III</b>	
<b>PENGARUH PUASA DAUD TERHADAP KESTABILAN EMOSI .....</b>	<b>51</b>
A. Pelaksanaan puasa Daud .....	51
B. Hikmah puasa Daud .....	56
C. Hubungan puasa Daud dengan kestabilan emosi .....	60
<b>BAB IV</b>	
<b>PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran-saran.....	68
C. Kata penutup .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. PENEGASAN JUDUL**

Untuk menghindari adanya salah pengertian dan salah pandang dalam memahami maksud judul skripsi ini yaitu, Pelaksanaan Puasa Daud Dan Hubungannya Terhadap Kestabilan Emosi (Studi Kualitatif terhadap Santriwati Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta) maka terlebih dahulu penulis menguraikan istilah-istilah yang terkandung dalam judul tersebut agar lebih mudah memahami serta mengarahkan pada pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki. Adapun istilah yang dikehendaki ialah:

#### **1. Puasa Daud**

Puasa ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan sejak fajar sodiq sampai tengelamnya matahari disertai dengan niat. Sedangkan puasa Daud adalah puasa sunah yang sering dilakukan Nabi Daud as. Yang dikerjakan sehari puasa dan sehari tidak.<sup>1</sup> Jadi puasa Daud yang dimaksud penulis ialah puasa yang dilakukan Nabi Daud as. Yaitu puasa sehari dan seharinya lagi tidak begitu seterusnya.

#### **2. Kestabilan Emosi**

Kestabilan adalah kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan bagaimanapun, maksudnya bahwa kestabilan merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk tetap seimbang dalam bagaimanapun

---

<sup>1</sup> Jamal Ma`mur Asmani, *Kedahsyatan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), hlm.30.

bentuknya.<sup>2</sup> Sedangkan emosi adalah suatu keadaan kompleks dalam organisme, yang menyangkut perubahan jasmani yang luas sifatnya (dalam pernafasan, denyut, sekresi kelenjar dan sebagainya) dan pada sisi kejiwaan suatu keadaan terangsang atau tertubasi (gusar atau terganggu) ditandai perasaan kuat dan biasanya didorong oleh tingkahlaku tertentu.<sup>3</sup> Kestabilan emosi adalah suatu keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak untuk menyesuaikan diri antara dirinya dengan lingkungan sekitar, sehingga apabila orang tersebut mendapat rangsangan emosi dari luar dirinya tidak menunjukkan ketegangan emosional.<sup>4</sup>

Kestabilan emosi yang dimaksud penulis adalah kemampuan seseorang untuk menstabilkan emosi ketika mendapat rangsangan dari dalam ataupun luar sehingga tidak menunjukkan ketegangan emosi.

3. Santriwati Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta.

Susunan kata di atas mengandung arti:

a. Santri

Santri adalah orang yang mendalami dan memahami pengetahuan agama dengan pergi berguru kepesantren,<sup>5</sup> mendalami Al-Quran dan ajaran-ajaran agama dengan referensi kitab-kitab yang klasik ataupun yang modern.

b. Pesantren

---

<sup>2</sup> Meichati, S, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM-1983) hlm.39.

<sup>3</sup> Drever, J. *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1998) hlm.133

<sup>4</sup> Guilford, *Personality*, (New York: Mc Graw Hill Book Comxeny Inc, 1959), hlm. 123

<sup>5</sup> Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, cet-iv, 1995). Hlm. 785

Pesantren adalah asrama tempat santri atau murid-murid belajar mengaji biasanya disebut pondok (podok pesantren)<sup>6</sup>, yang dipimpin oleh seorang guru dan dididik oleh guru-guru lain yang berkompeten dalam bidang agama.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang mempunyai tempat peribadatan, sarana dan pondokan. Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang khusus diadakan diasrama bagi santri, maka pendidikannya mencakup semua hidup santri, dengan segala aturan-aturan yang telah ditetapkan pesantren.

c. Pesantren Al Fithroh Jejeran Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta

Pesantren yang dimaksud adalah pesantren Al Fithroh putra dan putri yang terletak di Jejeran Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta.

Santriwati Al Fithroh selalu terbiasa dengan puasa sunah yang dianjurkan Rasulullah diantaranya adalah puasa Daud. Santriwati dalam skripsi ini adalah santriwati yang mengamalkan puasa Daud, yang tinggal di Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta yang terdiri dari 4 Orang.

Berdasarkan penjelasan di atas maksud pengaruh puasa Daud terhadap kestabilan emosi adalah suatu penelitian tentang seseorang yang menjalankan puasa Daud, ketika mendapat tantangan dan cobaan disaat puasa yang dapat mempengaruhi emosinya ia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, sehingga apabila orang

---

<sup>6</sup> *Ibid. hlm. 765*

tersebut mendapat rangsangan emosi dari luar dirinya tidak menunjukkan ketegangan emosional.

## B. LATAR BELAKANG MASALAH

Pengertian puasa Daud adalah puasa yang sering dilakukan Nabi Daud a.s. yang dikerjakan sehari berpuasa sehari tidak. Bahkan Rasulullah SAW. telah mengatakan bahwa puasa daud adalah puasa yang lebih utama dari pada puasa sunah lainnya. Hal ini dijelaskan dari:

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَوْسٍ أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحَبُّ الْقِيَامِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ صِيَامَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ صَلَاةَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثَلَاثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ.

Dari Amru bin `Aus bahwasanya ia pernah mendengar dari Abdullah bin Amru Ibnul `Ash bahwasanya Rasulullah saw. Pernah bersabda: *Puasa yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah puasanya nabi Daud a.s. Beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari. sholat yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah sholat malamnya nabi Daud a.s. Beliau tidur separuhnya malam dan bangun sepertiganya (sholat tahajud), kemudian tidur lagi seperenamnya .*” (HR Bukhori dan Nasa`iy)<sup>7</sup>

Puasa daud dapat membuat mental dan daya fikir pelakunya cepat berubah dan beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Seperti kata Albert Enstein bahwa kunci kebangkitan ada pada perubahan, barang siapa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, maka itu tanda-tandanya orang yang maju dan sukses.<sup>8</sup> Orang yang berpuasa daud

<sup>7</sup> Bey Arifin, dkk. *Terjemah Sunan Nasa'iy jilid II*. Semarang: CV. Asy Syifa'. 1992. Hlm, 609-610 hadist nomor 2305

<sup>8</sup> Jamal Ma`mur Asmani, *Kedahsyatan Puasa Daud*, hlm.69

itu dituntut untuk selalu berubah, dituntut untuk menjalani rintangan dan tantangan yang dapat menggagalkan puasa daud. Tantangan yang berasal dari diri sendiri atau lingkungan selalu datang menguji sejauh mana ketahanan mental yang dimiliki.

Seorang muslim yang mengamalkan puasa dengan niat ikhlas dan rela akan menyebabkan susunan saraf berada dalam keadaan tenang, seimbang dan rileks. Gangguan-gangguan dari dalam maupun dari luar terhadap orang yang berpuasa dalam bentuk emosional, seperti dendam, fitnah, dengki, kecil hati, dapat diredam dan dikendalikan. Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *emotional quotient* (EQ) manusia antara sifat dermawan, rela berkorban, kasih sayang dan sabar. Peningkatan kemampuan mengendalikan diri ketika berpuasa berkaitan erat dengan EQ seseorang, artinya ada peningkatan kesabaran dan perasaan tenang serta terbebas dari perasaan cemas.<sup>9</sup>

Tindakan seseorang senantiasa dipengaruhi oleh keadaan emosi, keadaan pikiran, dan pertimbangan akal. Tidak sedikit bahwa dalam situasi-situasi tertentu emosi lebih berpengaruh dari pada fungsi-fungsi jiwa yang lain.<sup>10</sup> Emosi dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial, sedangkan akal akan menjadi alat kontrol bagi tingkah laku manusia. Hal demikian yang biasanya dapat menimbulkan bermacam-macam persoalan yang mengganggu keseimbangan seseorang.

---

<sup>9</sup> Hembing Wijaya Kusuma, *Puasa itu Sehat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1997), hlm. 7

<sup>10</sup> Meichati s, *Kesehatan Mental*, hlm. 17

Kestabilan emosi menurut Guilford adalah suatu keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak untuk menyesuaikan diri antara dirinya dengan lingkungan sekitar, sehingga apabila orang tersebut mendapat rangsangan emosi dari luar dirinya tidak menunjukkan ketegangan emosional.<sup>11</sup>

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, maupun konflik. Sebaliknya seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri apabila ia menampakkan gejala-gejala kesukaran psikis yang salah satunya berupa kecemasan, keadaan tertekan dan sensitivitas emosi yang merupakan manifestasi kesulitan-kesulitan psikis yang menyangkut penyesuaian diri.<sup>12</sup>

Agama Islam mempunyai berbagai macam cara untuk mengatur kestabilan emosi. Misalnya dengan mengamalkan puasa Daud. Puasa erat kaitannya dengan menahan diri (imsak). Puasa merupakan wahana penempatan mental sehingga seseorang mampu berjuang menghadapi kesulitan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan dan pengendalian diri. Pengendalian diri luas cakupannya, termasuk didalamnya mengendalikan diri dari sikap emosional misalnya marah, dan menyakiti orang lain. Pengamalan puasa daud secara rutin dan sungguh-sungguh diharapkan dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang mempengaruhi rendahnya kualitas kestabilan emosi.

---

<sup>11</sup> Guilford, *Personality*, hlm. 123

<sup>12</sup> Alexander A. Scheider, *Adjustment and Mental Health*, (New York: Rinehart and Winston, 1964), hlm. 429

Pondok pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta merupakan pondok pesantren salafiah yang sebagian santriwati mengamalkan puasa daud. Aktifitas puasa sangat efektif dalam melatih kestabilan emosi. Dalam kondisi sehari puasa sehari tidak, seseorang mengalami perubahan kondisi dengan berbagai macam cobaan kesulitan terutama yang menyangkut emosinya. Hikmah dari puasa Daud antara lain mencerdaskan jiwa, mencerdaskan spiritual, dan menjeniuskan akal. Puasa daud yang dilaksanakan oleh santriwati dapat dijadikan contoh bagi santriwati yang lain maupun orang lain. Oleh karena itu untuk mengkaji lebih dalam proses puasa Daud yang dilaksanakan di pondok pesantren ini, maka penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini, sehingga dapat menggali informasi yang lebih mendalam dan jelas.

### **C. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan puasa Daud Santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran?
2. Apa manfaat atau hikmah dari pelaksanaan puasa Daud bagi Santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran?
3. Bagaimana hubungan puasa Daud dengan Kestabilan Emosi santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran?

#### **D. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa Daud santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran.
2. Untuk mengetahui manfaat atau hikmah puasa Daud bagi santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran
3. Untuk mengetahui hubungan puasa Daud dengan kestabilan emosi santriwati Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran

#### **E. KEGUNAAN PENELITIAN**

##### 1. Kegunaan Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran terhadap khasanah ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), khususnya yang berhubungan dengan terapi ibadah.

##### 2. Kegunaan Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada umat Islam pada umumnya dan santriwati Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta yang melaksanakan puasa Daud khususnya dalam meningkatkan kualitas puasa Daud dan kestabilan emosi. Juga untuk perihal-perihal lain yang menjalankan puasa Daud.

## F. LANDASAN TEORI

### 1. PUASA DAUD

#### a. Pengertian Puasa Daud

Puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya sejak fajar *sodiq* sampai tenggelam matahari disertai dengan niat. Puasa Daud adalah puasanya Nabi Daud yang dilaksanakan sehari puasa sehari tidak. Puasa Daud dapat membuat mental dan daya pikir pelaku, cepat berubah dan beradaptasi dengan berbagai macam perubahan yang terjadi. Seperti kata Albert Einstein bahwa kunci kebangkitan ada pada perubahan, barang siapa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, maka itu tanda-tanda orang yang maju dan sukses. Orang yang berpuasa itu dituntut untuk selalu berubah, dituntut untuk menjalani rintangan dan tantangan yang dapat menggagalkan puasa Daud. Tantangan yang sifatnya berasal dari dirinya sendiri atau lingkungan selalu datang untuk menguji sejauh mana ketahanan mental.

#### b. Prosedur pelaksanaan puasa daud

Mencapai Kesempurnaan puasa daud diperlukan persiapan dan tatacara sesuai prosedur yang diulas oleh suyadi<sup>13</sup> tentang bagaimana persiapan yang harus dilakukan saat akan melaksanakan puasa Daud agar semua menjadi sempurna dan bermanfaat adalah sebagai berikut:

---

<sup>13</sup> Suyadi , S. Pd. I, *Keampuhan Puasa Daud*, hlm. 202-221

### 1) Berani berminpi dan berikhtiar merealisasi

Apabila diamati dengan seksama, segala bentuk keberhasilan seseorang ditentukan oleh mau atau tidak maunya ia untuk berhasil. Sebuah kemauan biasanya bersumber dari keinginan atau "mimpi" yang ingin diwujudkan. Setelah itu, ia akan memperjuangkan mimpinya tersebut untuk direalisasikan dengan sungguh-sungguh. Demikian pula jika memiliki kemampuan yang keras untuk menggapai kemukizizatan puasa Daud. Orang yang mampu secara kontinu melaksanakan puasa daud selama bertahun-tahun juga diawali dengan mimpidan diikuti dengan ihktiar untuk merealisasikannya. Sesuai dengan firman Allah swt sebagai berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ  
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ  
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

*" bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka bumi dan di belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendak keburkan satu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia"(QS. Ar-Ra'd:11)*

Jika bersungguh-sungguh mengamalkan puasa Daud, maka minimal yang akan dilakukan hal-han sebagai berikut:

## a) Persiapan.

- 1) Minimal menata keikhlasan untuk beribadah kepada Allah swt
- 2) Mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan puasa khususnya puasa Daud.
- 3) Memprediksi agenda kegiatan yang dilakukan saat berpuasa supaya kualitas puasa menjadi baik

## b) Bangun disepertiga malam

Bangun disepertiga malam adalah penentu lancarnya makan sahur. Dengan mebiasakan sholat malam sebelum sahur akan memberi motivasi besar bagi keberhasilan dalam berpuasa. Dan membiasakan sahur, karena sahur merupakan amalan sunah yang berkah. Sesuai dengan sabda nabi Muhammad saw sebagai berikut:

عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَعَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّعُورِ بَرَكَةً.

Dari Annas berkata Telah Bersabda Rasulullah SAW: *“bersahurlah kalian, karena sesungguhnya sahur itu membawa berkah,* “(HR. Bukhori dan Muslim dari Annasa’iy r.a.)<sup>14</sup>

## c) Jangan lewatkan sholat subuh.

---

<sup>14</sup> Bey Arifin, dkk. *Terjemah Sunan Nasa’iy jilid II*. Hlm, 525 hadist nomor 1212

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ  
 قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

” dirikanlah sholat dari sesudah matahari tegelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula sholat shubuh. Sesungguhnya sholat subuh itu disaksikan (oleh malaikat,”(QS. Al-Isra’:78)

Ibarat mampu membeli barang mewah dan berharga, tetapi jika tempat penyimpanannya rapuh, maka barang mewah yang berharga didalamnya akan rusak dan hancur juga. Begitu pula dengan sholat wajib merupakan ”rumah” yang berfungsi melindungi barang berharga, sedangkan ibadah sunah , termasuk puasa Daud adalah barang mewah dan berharganya yang harus dilindungi agar semua tidak sia-sia. Oleh sebab itu janganlah di tinggalkan hal-hal yang wajib.

## 2) Berani hadapi resiko paling tinggi

Berpuasa Daud banyak cobaan yang harus dihadapi. terkadang godaan malas ataupun banyaknya kegiatan yang menguras tenaga saat berpuasa, ataupun menghadapi hidangan yang lezat saat puasa. Tantangan terberat menumbuhkan keberanian untuk tetap teguh beribadah. Percayalah, jika berpuasa dengan ikhlas dan sudah terbiasa semua itu menjadi ringan.

## 3) Mustajabnya doa

Ihktiar manusia adalah kata lain dari doa, sehingga Allah memberikan pertolonganNya. Doa mengandung kekuatan yang luar biasa. Ketika manusia telah merasakan maksimum dan berikhtiar atas segala sesuatu, maka ia secara sadar memohon kepada Allah SWT supaya dikabulkan apa yang telah di upayakannya. Jadi jangan pesimis terhadap doa yang dipanjatkan selama ini, apalagi menganggapnya sebagai hal yang biasa saja.

#### 4) Makan untuk hidup

Saat puasa menahan keinginan untuk makan dan minum. Sehingga terkadang saat tidak puasa makan dan minum berlebihan karena besok akan puasa Daud lagi. Disilah cobaan berpuasa. Maka hendaklah tetap menstabilkan makan dan minum baik di saat puasa ataupun saat buka puasa.

﴿ يَبْنِي ۚ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا

تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

*” hai anak adam , pakailah pakaianmu yang indah di setiap memasuki masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebihan.sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebihan”(QS. Al-A’raf:31)*

#### c.Dasar hukum puasa Daud

Puasa Daud hukumnya sunah, dalilnya adalah

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَوْسٍ أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ يَقُولُ قَالَ  
رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحَبُّ الْقِيَامِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ صِيَامَ دَاوُدَ عَلَيْهِ  
السَّلَامُ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ  
صَلَاةَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثَلَاثَةَ وَيَنَامُ سُدُسَهُ.

Dari Amru bin `Aus bahwasanya ia pernah mendengar dari Abdullah bin Amru Ibnul `Ash bahwasanya Rasulullah saw. Pernah bersabda: *Puasa yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah puasanya nabi Daud a.s. Beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari. sholat yang disukai Allah Azza Wa Jalla adalah sholat malamnya nabi Daud a.s. Beliau tidur separuhnya malam dan bangun sepertiganya (shalat tahajud), kemudian tidur lagi seperenamnya .*” (HR Bukhori dan Nasa`iy)<sup>15</sup>

Bagaimana kalau puasa Daud bertepatan dengan hari Jum`at , atau hari Sabtu atau hari Ahad, apakah dia boleh berpuasa pada hari itu? Untuk puasa Daud, puasa pada hari tersebut menjadi boleh berpuasa seperti yang dikutip dari bukunya Yusuf Qordhowi yang berjudul mukzizat puasa. Berikut kutipannya:

Syaikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin *rahimahullah* pernah ditanya : “Apabila ada seseorang yang berpuasa sehari dan tidak puasa sehari, sedangkan ketika itu giliran puasanya menempati hari jum`at . Apakah dia diperbolehkan berpuasa di hari itu atau tidak? “Beliau menjawab, “Ya,boleh bagi seseorang apabila dia telah terbiasa berpuasa sehari dan tidak puasa sehari kemudian dia berpuasa hari jum`at itu saja (tanpa mengiringi dengan puasa sehari sebelum atau sesudahnya –pent) atau hari sabtu saja, atau ahad, atau di hari-hari yang lainnya selama tidak menabrak hari-hari terlarang untuk puasa, karena apabila dia menabrak hari-hari terlarang untuk puasa maka dia haram berpuasa dan wajib baginya meninggalkan puasanya(tidak boleh puasa). Misalnya apabila dia seorang lelaki yang berpuasa sehari dan tidak puasa sehari,

<sup>15</sup> Bey Arifin, dkk, *Terjemah Sunan Nasa'iy jilid I*, hlm. 609-610 hadist nomor 2305

kemudian(giliran) tidak puasanya bertepatan ngan hari kamis sehingga giliran puasa (berikutnya) bertepatan dengan hari jum`at maka tidak ada halangan baginya untuk berpuasa pada hari jum`at pada kondisi demikian, sebab dia tidaklah berpuasa dihari jum`at karena setatus hari itu adalah hari jum`at. Akan tetapi karena dia sekedar meneruskan puasa yang biasa dilakukannya. Adapun apabila dia meneruskan puasa yang bias dilakukannya(dan) bertepatan dengan hari terlarang untuk berpuasa maka wajib baginya meninggalkan puasa seperti apabila(giliran) puasanya itu bertepatan dengan hari idul adha atau hari tasyriq. Sebagaimana apabila ada seorang perempuan yang biasa berpuasa sehari dan tidak puasa sehari kemudian dia menjumpai sesuatu yang menghalanginya untuk berpuasa seperti karena haidh atau nifas- maka saat itu dia tidak boleh berpuasa.”<sup>16</sup>

d. Rukun-rukun Puasa Daud:

1) Niat

نَوَيْتُ صَوْمَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

“*Saya berniat puasa Daud as sunnah karena Allah ta`ala*”.

Sebagai niat, titik dan tujuan dalam sholat atau ibadah-ibadah lain, dalam puasapun juga demikian, bahwa niat melakukan ini karena Allah SWT. Titik (keyakinan dalam hati) bahwa Yang Maha Berpuasa adalah Allah dan hamba tidak akan mampu berpuasa sebagaimana Allah berpuasa kecuali dengan izin-Nya. Tujuan puasa ialah menghampiri dan menjumpai Allah sedangkan maksud puasa ialah cinta dan ke-*tajjali*-an Allah SWT.

2) Sahur

عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَعَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّعُورِ بَرَكَةً.

<sup>16</sup> Yusuf Qordhowi, *Mukzizat Puasa*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 221

Dari Annas berkata Telah Bersabda Rasulullah SAW:  
*“bersahurlah kalian, karena sesungguhnya sahur itu membawa  
 berkah, “(HR. Bukhori dan Muslim dari Annasa’iy r.a.)<sup>17</sup>*

3) Menahan lapar dan haus

Menahan lapar dan haus, dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari dengan penuh kesabaran dan kepasrahan kepada Allah SWT.

4) Menahan hubungan suami istri di siang hari

5) Memelihara badan (jasad) dari perbuatan-perbuatan dosa dan kedurhakaan seperti memakai pakaian yang diperolehnya dari jalan yang tidak halal.

6) Memelihara indra dari segala aktifitas yang dapat mengotorinya, seperti tidak berkata kotor, tidak memfitnah, ghibah dan lain sebagainya.

7) Memelihara akal pikiran dari prasangka buruk yang dapat menyesatkan orang lain atau dirinya sendiri.

8) Memelihara hati dari kotoran-kotoran batin dengan senantiasa berzikir kepada Allah SWT.

9) Memelihara dari sikap dan perilaku tercela, seperti marah, dendam, sombong dan lainnya.

e. Berbuka puasa. Berbuka puasa yang benar mendatangkan keberkahan sebagaimana sahur yang benar . Yaitu dengan cara: 1) berbuka puasa

---

<sup>17</sup> Bey Arifin, dkk. *Terjemah Sunan Nasa’iy jilid II*. Hlm, 525 hadist nomor 1212

dengan membaca do`a, 2) menyegerakan buka, 3) berbuka dengan makanan ringan dahulu.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ أَخْبَرَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ عَنْ الْأَوْزَاعِيِّ عَنْ قُرَّةَ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : قَالَ عَزَّ وَجَلَّ : أَحَبُّ عِبَادِي إِلَيَّ أَعَجَلُهُمْ فِطْرًا.

Ishaq bin Al Anshari menceritakan kepada kami, Al Walid bin Muslim memberitahukan kepada kami (yang berasal) dari Al Auza'I dari Qurrah dari Az zuhri dari Abu salamah dari Abu Hurairah dimana ia berkata: “ *Allah Yang Maha Perkasa dan Maha Agung Berfirman : hamba yang paling aku cintai adalah orang yang paling bersegera untuk berbuka di antara mereka*”.<sup>18</sup>

f. Hal yang membatalkan puasa Daud:

- 1) Bersetubuh (jima'). Berhubungan seks yang dapat membatalkan puasa hanyalah jika perbuatan tersebut dilakukan pada siang hari atau dalam keadaan berpuasa. Hukum ini berlaku baik pada puasa wajib (puasa Ramadhan) maupun puasa Daud dan puasa sunah lainnya.
- 2) Muntah dengan sengaja. Muntah yang disengaja biasanya dilakukan karena sikap yang dibuat-buat sebagai tanggapan hal-hal yang tidak ia sukai. Contoh; mengejek teman dengan berpura-pura muntah, dan ternyata benar-benar muntah, maka puasa yang dilakukan menjadi batal.

<sup>18</sup> Imam Al hafizh Abu Isa Muhammad, dkk, *Terjemah Sunan Tirmizi jilid II*, (Semarang : CV. Asy Syifa', 1992), hlm. 21-22 hadist nomor 696

3) Makan dan minum dengan disengaja.

4) Haid dan nifas.<sup>19</sup>

g. Keajaiban Puasa Daud

1) Mencerdaskan jiwa.

Dalam ibadah puasa, secara sadar atau tidak, hal-hal yang dapat menumpulkan jiwa(marah, fitnah, bergunjing, dan buruk sangka) selalu mewarnai kehidupan, baik ketika puasa ataupun tidak. Oleh karena itu, hal tersebut hanya bisa dikendalikan dengan “*sistem*” yang mampu melarangnya. “Sistem” tersebut tidak lain ialah Puasa Daud. Kebiasaan puasa Daud otomatis mengendalikan hal-hal yang menumpulkan jiwa tersebut sehingga yang ada hanya diri yang terkendali. Di sinilah letak kecerdasan jiwa.

2) Mencerdaskan spiritual

Pengendalian diri dengan Puasa Daud dapat mencerdaskan jiwa, dengan kecerdasan jiwa inilah akan membawa manusia pada kecerdasan spiritual.

3) Menjeniuskan akal

Dengan pertimbangan logika rasional bahwa ketika orang berpuasa, maka energi untuk kinerja pada lambung mengecil dan energi akan berpusat pada otak, maka dengan pusat energi otak akan lebih besar untuk berfikir.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Suyadi, S. Pd. I, *Keampuhan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), hlm. 193-195

<sup>20</sup> *Ibid*, hlm. 86-102

Selain tujuan membuat kaum muslim semakin dekat dengan Allah, puasa juga memiliki hikmah yang besar, baik untuk kepentingan pribadi maupun kepentingan umat pada umumnya. Muhammad Ali As-Sabuni (ahlitafsir) dalam bukunya *Rawa' I Al Bayan Tafsir Ayatu-i-Ahkam minal Al-Quran*, mengatakan bahwa sekurang-kurangnya ada empat hikmah yang terkandung dalam puasa, yaitu:

1. Sebagai sarana pendidikan bagi manusia agar tetap bertakwa kepada Allah swt.
2. Pendidikan bagi jiwa dan membiasakannya untuk tetap sabar dan tahan terhadap segala penderitaan dalam menempuh dan melaksanakan perintah Allah swt. Puasa juga dapat menjadikan orang yang menahan diri dari semua keinginan hawa nafsunya. Ia senantiasa di atas petunjuk syariat (hukum islam).
3. Sarana menumbuhkan rasa kasih sayang dan rasa persaudaraan terhadap orang lain sehingga terdorong untuk membantu dan menyantuni orang-orang melarat dan tidak berkecukupan.
4. Menanamkan dalam diri manusia rasa takwa kepada Allah. Dan senantiasa melaksanakan [perintah-perintah-Nya, dan menjahui segala larangan-Nya<sup>21</sup>

#### h. Tingkatan Puasa

Adapun tingkatan yang menjadi standar kualitas puasa adalah sebagai berikut:

---

<sup>21</sup> H. Herdiansyah Ahmad, Lc, *Meraih Puasa dengan Puasa*, (Jakarta: Karya Media, 2007) hlm. 11

- 1) Puasa lahir, yaitu hanya sekedar menahan makan, minum, dan syahwat. Puasa yang demikian termasuk tingkatan yang serendah-rendahnya.
- 2) Puasa yang baik, yaitu selain ia menahan makan dan minum dan syahwat, juga menahan seluruh anggota badan dari semua hal yang terlarang dan berdosa, baik yang bersangkutan dengan lidah ataupun dengan yang lainnya.
- 3) Puasa yang istimewa, yaitu disamping puasa dari hal-hal yang telah tersebut di atas, juga memuaskan hati dan pikiran dari pikiran atau merenungkan hal-hal yang tidak baik, dengan pengertian bahwa seluruh jiwa raga, jasmaniyah dan rohaniyah terpuaskan.<sup>22</sup>

## **2. KESTABILAN EMOSI**

### **a. Pengertian Kestabilan Emosi**

Kestabilan emosi adalah kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun, maksudnya bahwa kestabilan merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun bentuknya. Sedangkan pengertian emosi adalah suatu keadaan kompleks dari organism, yang menyangkut perubahan jasmani yang luas sifatnya (dalam pernafasan, denyut, sekresi, kelenjar, dan sebagainya) dan pada sisi kejiwaan suatu keadaan terangsang atau pertubasi gusar atau terganggu) ditandai oleh perasaan

---

<sup>22</sup> Zainudin Sulaiman, *Mencari Keridhoan Allah*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1993), hlm. 58

kuat dan biasanya terdorong ke arah suatu bentuk tingkah laku tertentu. Kalau emosi keras maka terjadi gangguan tertentu terhadap fungsi intelektualitas, tingkat *dissociation* dan kecenderungan ke arah tindakan yang sifatnya disaring atau *protopathic*.<sup>23</sup>

Hidup manusia tidak lepas dari gangguan emosi, ada yang menyenangkan tetapi ada juga yang tidak menyenangkan. Hal inilah yang menyebabkan setiap manusia memiliki sikap dan perilaku yang berbeda dalam menghadapi emosi yang ada dalam dirinya. Ada individu yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya, tetapi ada juga yang mengekspresikan terlalu berlebihan sehingga emosi dalam diri tiap individu kadang setabil dan kadang juga tidak stabil. Dalam keadaan emosi yang stabil seseorang akan lebih berfikir dan bertindak secara rasional.

Schneider mengatakan bahwa kestabilan emosi berarti adanya suatu kestabilan emosional berdasarkan kesadaran mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, keinginan-keinginan, cita-cita, alam perasaannya serta pengintegrasian semuanya itu ke dalam suatu pribadi yang dasarnya bulat dan harmonis, maksudnya harmonis dalam ketegangan-ketegangan emosionalnya, keseimbangan dinamis yang dapat bergerak kemana-mana dan mempunyai dasar yang matang serta stabil.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Drever J, *Kamus Psikologi*, hlm. 133

<sup>24</sup> Alexander A. Scheider, *Adjusmen and Mental Health*, hlm. 429

Menurut Chaplin, kestabilan emosi dapat terbentuk berdasarkan karakteristik individu yang mempunyai kontrol baik dan akan selalu mempertimbangkan segala tingkah lakunya dengan matang, selain itu mereka akan berfikir dan bertindak secara realistis sesuai dengan keadaan yang ada serta tidak tergesa-gesa untuk mengambil suatu tindakan tanpa perhitungan yang matang.<sup>25</sup>

Menurut Morgan kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang bila mendapat rangsang emosional dari luar tidak menunjukkan gangguan emosional, seperti depresi dan kecemasan, dengan kata lain individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik.<sup>26</sup> Guilford mengatakan kestabilan emosi adalah suatu keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak untuk menyesuaikan diri antara dirinya dengan lingkungan sekitar, sehingga orang tersebut mendapat rangsang emosi dari luar dirinya tidak menunjukkan ketegangan emosional.

Suardiman berpendapat bahwa emosi selalu disertai kondisi luar yang sesuai dan ini dipelajarinya dari cara-cara yang berlaku dalam lingkungannya. Jadi kestabilan emosi merupakan suatu keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga bila mengalami suatu tekanan hidup baik yang ringan atau berat tidak akan mengalami gangguan emosi.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemah: Kartono, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm.123

<sup>26</sup> Morgan, *Introduction to Psychology*, (New York, Mc Graw-Hill compani. Ed 1986) hlm. 23

<sup>27</sup> Morgan, *Introduction to Psychology*, (New York, Mc Graw-hill compani. Ed 1986), hlm. 23

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan Emosi

Manusia tanpa emosi akan hambar hidupnya dan kehidupan sosialnya akan mati. Untuk mencapai emosi yang stabil banyak faktor-faktor yang mempengaruhi. Kartini Kartono mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi, yaitu:<sup>28</sup>

1) Kondisi fisik

Oleh karena suatu penyakit, individu menjadi terlalu peka atau *oversensitive*, mudah tersinggung. Hal seperti ini bisa disebabkan oleh kelelahan psikis dan tekanan-tekanan batin.

2) Pembawaan

Ada orang yang peka perasaannya tetapi ada juga yang tidak peka terhadap suatu hal, tergantung pada pribadi individu.

3) Stemming atau suasana hati

Suasana hati menentukan penilaian terhadap situasi hidup sebagai suatu totalitas dan menentukan apakah bisa menikmati suatu kehidupan dengan segala sukanya atau tidak. Untuk dapat menikmati hidup ini, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi. Menurut Zakiah Drajat, adanya kebutuhan dari dalam diri manusia menyebabkan manusia memeluk agama, melalui agama kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat disalurkan

---

<sup>28</sup> Kartini Kartono, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Alumni, 1980), hlm. 83

yaitu dengan melaksanakan ajaran agama secara baik, maka kebutuhan-kebutuhan tersebut akan terpenuhi.<sup>29</sup>

Menurut Young, faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:<sup>30</sup>

1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan adalah tempat individu berada, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial masyarakat. Termasuk keharmonisan keluarga mempengaruhi kestabilan emosi.

2) Faktor pengalaman

Seorang yang sudah terbiasa dengan pengalaman-pengalaman yang negatif akan menjadi tahan banting terhadap goncangan apapun. Kebahagiaan tidak akan membuat emosi meluap-luap dan kesedihan akan dihadapi dengan tegar.

3) Faktor individu

Yaitu kepribadian yang dimiliki individu. Seseorang yang memiliki ketahanan mental, apabila mendapat masalah akan menyesuaikan diri dengan baik, dan tidak merasa terganggu terhadap kestabilan emosinya.

c. Aspek aspek Kestabilan Emosi

Scheinder berpendapat bahwa kestabilan emosi mengandung tiga aspek yaitu;<sup>31</sup>

1) Adekuasi emosi

---

<sup>29</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 65

<sup>30</sup> Young, *Emotion in Man and Animal*, (New York: Jon Willy&sons, inc, 1950), hlm. 43

<sup>31</sup> Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*. Hlm. 434

Merupakan reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterimanya. Rangsangan tersebut menyangkut isi emosi atau macam-macam emosi, serta arah emosi yang dituju. Gurauan yang ditanggapi dengan kemarahan, hilangnya kemampuan untuk mencintai orang lain, tidak mampu bersikap ramah dan menghormati orang lain adanya perasaan bermusuhan, rasa dendam, dan benci, perasaan rendah diri, tidak berharga dan merasa ditolak, kesemuanya itu adalah contoh dari isi emosi yang tidak edukat.

## 2) Maturasi emosi

Maturasi emosi menuntut adanya suatu perkembangan emosi yang memadai sehingga dapat menjadi dasar penyesuaian yang baik. Seseorang yang dewasa emosinya juga harus mampu bereaksi secara emosional sesuai dengan tingkat perkembangan kepribadiannya. Contoh emosi yang belum matang mengadakan hubungan cinta monyet pada masa dewasa, iri atas keberuntungan orang lain, suka menertawakan orang lain,, secara emosional ikut terhanyut dalam film.

Mc. Kinney mengatakan bahwa orang yang emosinya matang akan senang menerima kritik, mampu menanggukhan respon-responnya dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya seperti bermain, mengembangkan hobi, dan sebagainya. Maturasi emosi ini pada dasarnya menitik beratkan pada reaksi yang sesuai dengan tingkat perkembangan usia individu.

### 3) Kontrol emosi

Mencakup kemampuan pengaturan emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (situasi) dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai serta prinsip-prinsip dan cita-cita individu. Hurlock mengatakan bahwa kontrol emosi tidaklah sama artinya dengan represi atau liminasi emosi. Kontrol emosi mendekati suatu situasi atau merangsang emosional dengan suatu sikap yang rasional.

Sikap individu yang kurang kontrol emosinya, antara lain kemarahan yang meledak-ledak yang ditunjukkan dengan perilaku emosional, misalnya nafsu seksual yang meluap-luap, sikap yang terlalu benci pada seseorang, tidak dapat mengendalikan rasa kegembiraan, tidak peka terhadap situasi yang ada.

Kontrol emosi yang berlebihan, yang disertai dengan perkembangan emosi yang kurang memadai dan adanya pengalaman *traumatic* dapat menyebabkan emosi menjadi dingin atau kaku. Keadaan ini akan menghambat penyesuaian kesehatan mental seseorang. Jadi, pada dasarnya kontrol emosi menitik beratkan pada masalah besarnya emosi yang dinyatakan.

## **3. TINJAUAN PENGARUH PUASA DAUD DAN KESTABILAN EMOSI**

Ahmad Ramli menjelaskan bahwa sumber kesengsaraan manusia, penderitaan jasmani tekanan jiwa dan berbagai penyakit, perutlah yang

terkemuka diantara segala penyakit yang meungkin menyengsarakan hidup manusia, oleh karena itu sudah menjadi kewajiban seseorang untuk menjaga kestabilan emosinya.<sup>32</sup>

Agama merupakan hasil intregrasi antara iman, ilmu dan akal, ketika unsure tersebut akan menjadi daya kendali dan daya dorong yang sangat kuat. Jika usaha itu sangat minim, maka daya dorongnya semaki lemah.

Di tengah kancan kehidupan moderen yang kompetitif ini banyak manusia yang melupakan eksistensi dirinya sebagai *abid* (hamba) dihadapan Tuhan karena sudah terputus dari akar-akar spiritual. Akibatnya, manusia tidak mampu menjawab berbagai persoalan hidupnya. Kemudian terperangkap dalam kehampaan dan ketidakbermaknaan hidup, sehingga hidup mengalami kegagalan. Setiap individu pasti mengalami berbagai macam emosi disetiap harinya bahkan disetiap waktu. Keberhasilan hidup hanya dapat diraih oleh indifidu yang mengerti bagaimana emosinya dan mampu mengatasi emosinya yang berlebihan. Emosi yang berlebihan dapat dengan mudah dikendalikan oleh seorang yang terbiasa melakukan hal-hal atau amalan-amalan yang dapat dijadi pelatihan dalam menjaga kestabilan emosi yaitu termasuk didalamnya puasa.

Seorang muslim yang mengamalkan puasa dengan niat ikhlas dan rela akan menyebabkan susunan saraf berada dalam keadaan tenang,

---

<sup>32</sup> Ahmad Syarifudin , *Puasa Menuju Sehat Fisik Dan Spikis*, (Jakarta: Gema Insane Press, 2003), hlm. 102

seimbang dan rileks. Gangguan-gangguan dari dalam maupun dari luar terhadap orang yang berpuasa dalam bentuk emosional, seperti dendam, fitnah, dengki, kecil hati, dapat diredam dan dikendalikan. Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *emotional quotient* (EQ) manusia antara sifat dermawan, rela berkorban, kasih sayang dan sabar. Meningkatnya kemampuan pengendalian diri ketika berpuasa erat kaitannya dengan EQ seseorang, artinya adalah meningkatnya kesabaran dan perasaan tenang serta terbebas dari perasaan cemas.<sup>33</sup>

Tindakan seseorang senantiasa dipengaruhi oleh keadaan emosi, keadaan pikiran, dan pertimbangan akal. Tidak jarang pula bahwa dalam situasi-situasi tertentu emosi lebih berpengaruh dari pada fungsi-fungsi jiwa lain.<sup>34</sup> Emosi dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial, sedangkan akal akan menjadi alat kontrol bagi tingkah laku manusia. Hal demikian yang biasanya menimbulkan bermacam-macam persoalan yang mengganggu keseimbangan seseorang.

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, maupun konflik. Sebaliknya seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri apabila ia menampakkan gejala-gejala kesukaran psikis yang salah satunya berupa kecemasan, keadaan tertekan dan sensitivitas emosi yang merupakan

---

<sup>33</sup> Hembing Wijaya Kusuma, *Puasa itu Sehat*, hlm. 7

<sup>34</sup> Meichati s, *Kesehatan Mental*, hlm. 17

manifestasi kesulitan-kesulitan psikis yang menyangkut penyesuaian diri.<sup>35</sup>

Agama Islam mempunyai berbagai macam cara untuk mengatur kestabilan emosi. Misalnya dengan mengamalkan puasa Daud. Puasa erat kaitanya dengan menahan diri (imsak). Puasa merupakan wahana penempatan mental sehingga seseorang mampu berjuang menghadapi kesulitan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa melatih kedisiplinan dan pengendalian diri. Pengendalian diri luas cakupannya, termasuk didalamnya mengendalikan diri dari sikap emosional misalnya marah, dan menyakiti orang lain. Dengan senantiasa rutin mengamalkan puasa Daud sungguh-sungguh maka diharapkan dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang mempengaruhi rendahnya kualitas kestabilan emosi. Sedangkan inti dari puasa adalah pengendalian diri (*self control*), yang meliputi mengendalikan diri baik dari nafsu jasmani. Nafsu yang melayani kepentingan dan kebutuhan jasmani antara lain: nafsu makan dan minum, nafsu seks. Sedangkan nafsu rohani disalurkan oleh lidah atau ucapan seperti senang menggunjing orang atau menyebarkan gosip, menfitnah dan berbohong, memelihara dendam, dan lain-lain.

Hikmah dari puasa Daud adalah mencerdaskan jiwa, mencerdaskan spiritual, dan menjeniuskan akal. Namun demikian pada kenyataannya ada beberapa pelaku puasa Daud yang mudah marah, mudah tersinggung, dan tetap menghosob (meminjam tanpa izin), ngerumpi, iri, dengki, serta tetap

---

<sup>35</sup> Alexander Scheider, *Adjusmen and Mental Health*, hlm. 429

malas beribadah yang semua itu pada akhirnya mempengaruhi kestabilan emosi yang artinya, inti puasa Daud sebagai *self control* tidak berfungsi untuk membentuk kestabilan emosi yang baik. Berarti di sini ada kesenjangan antara teori dan praktek atau kenyataan. Oleh karena itu penulis anggap penelitian ini sangat penting, yaitu untuk mengetahui apakah benar adakah pengaruh puasa Daud dengan kestabilan emosi.

## G. TELAAH PUSTAKA

Berdasarkan literatur yang peneliti temukan, tema yang diangkat dalam penulisan ini sudah ada namun tidak secara spesifik membahas mengenai puasa daud dengan kestabilan. Beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Skripsi oleh Wahyu Ningsih tahun 2005 dengan judul *Pengaruh Kedisiplinan Sholat Terhadap Kestabilan Emosi* (Studi terhadap Anak-anak Panti Asuhan Asyiah Klaten). Pada penelitian ini ada pengaruh kedisiplinan sholat terhadap kestabilan emosi karena kedisiplinan sholat melatih sikap tenang dan jiwa damai yang merupakan salah satu faktor dari terbentuknya emosi yang stabil.<sup>36</sup>

Skripsi Selamat Eka Saputra tahun 1993 dengan judul *Kestabilan Emosi Santri Huffadz pp. Al Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Meneliti Kestabilan

---

<sup>36</sup> Wahyu Ningsih, Pengaruh Kedisiplinan Sholat Terhadap Kestabilan Emosi, *Skripsi* Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005

emosi santri dengan fokus jenis kelamin. Hasilnya tidak ada perbedaan yang signifikan antara santri laki-laki dengan santri perempuan.<sup>37</sup>

Skripsi Sri Widayati tahun 2002 dengan judul *Hubungan Puasa Sunah Dengan Konsentrasi Belajar Santri*. Dalam penelitian ini bahwa hubungan puasa sunah dengan konsentrasi belajar santri sangat signifikan. Artinya puasa sunah mempengaruhi konsentrasi belajar santri.<sup>38</sup>

Suyadi , S. Pd. I dalam bukunya yang berjudul *Keampuhan Puasa Daud*., menjelaskan bahwa pada dasarnya puasa Daud dan puasa sunah lainnya tidak ada perbedaan yang signifikan. Yang membedakan hanyalah hari dan waktunya. Oleh karena itu, puasa Daud sangat berat untuk dilakukan secara istiqomah kuntu dalam jangka waktu yang lama. Buku ini menjelaskabagaimana cara menjalankan puasa Daud agar semua menjadi ringan dan bermanfaat tanpa sia-sia.<sup>39</sup>

M. Syukron *Kedahsyatan Puasa Jadikan Hidup Penuh Berkah*. Buku ini mengungkap rahasia besar dibalik Maksu dalam bukunya puasa dan memberikan resep-resep tentang amalan apa yang harus dijalankan, agar puasa benar-benar berkualitas dan penuh berkah, bukan puasa yang sia-sia, hanya mendapatkan lapar dan dahaga saja. Disertai dengan doa mustajab untuk menambah khazanah doa kita sehari-hari yang suci.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Selamet Eka Saputra, Kestabilan Emosi Santri huffadz PP. Al Munawir Krapyak Yogyakarta, *Skripsi*, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 1993

<sup>38</sup> Sri Widaryati, Hubungan Puasa Sunah dengan Konsentrasi Belajar, *Skripsi* Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002

<sup>39</sup> Suyadi, s. Pd.i, *Keampuhan Puasa Daud*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008)

<sup>40</sup> M. Syukron Maksu, *Kedahsyatan Puasa Jidikan Hidup Penuh Berkah*, (Yogyakarta:Pustaka Marwa,2009)

Dalam skripsi Aprianto yang berjudul *pengaruh puasa Ramadhan dengan pengendalian emosional mahasiswa* (studi terhadap penghiasrama putra dan putri Kab. Karimun Riau di Yogyakarta) . Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang membahas antara hubungan puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa melalui puasa saat bulan Ramadhan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara puasa Ramadhan dengan pengendalian emosi para mahasiswa asrama putra dan putri Kab.Karimun Riau di Yogyakarta. Artinya puasa Ramadhan dapat mempengaruhi suatu pengendalian emosi pada diri mahasiswa tersebut.<sup>41</sup>

Dalam skripsi Nuraeni yang berjudul *makna puasa sunah bagi santri As-salafiah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta*. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang membahas tentang suatu ibadah sunah. Bagi setiap orang yang sering melakukannya ada makna tersendiri yang dirasakan oleh seseorang baik ketika sedang menjalankan puasa tersebut maupun sesudah menjalankannya. Adapun makna puasa sunah santri As-Salafiah Mlangi tersebut menjadikan santri lebih mampu mengendalikan diri sendiri dalam setiap pikiran dan tindakan.<sup>42</sup>

Disini peneliti mengambil tema pengaruh antara puasa Daud dengan kestabilan emosi santriwati pondok pesantren Al-fithroh Jejeran Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta. Peneliti menitik beratkan pada puasa Daud yang

---

<sup>41</sup> Aprianto, Pengaruh Puasa Ramadhan dengan Pengendalian Emosional Mahasiswa, *skripsi* Fak. Dakwah. Uin Sunan Kalijaga, 2003

<sup>42</sup> Nuraeni , Makna Puasa Sunah Bagi Santri Salafiah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta, *skripsi*, Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004

intensitasnya lebih sering dilakukan santriwati dan hubungannya dengan kestabilan emosi santriwati sehari-hari.

## H. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu, metode yang biasa digunakan untuk Penelitian ini akan mendeskripsikan atau memotret suatu gejala nyata atau situasi sosial yaitu pelaksanaan puasa Daud untuk Kestabilan Emosi Santriwati Pondok Pesantren Al-Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta secara menyeluruh, luas dan mendalam tanpa melakukan intervensi dari peneliti.<sup>43</sup>

### 1. Subjek dan Objek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah santriwati Pondok Pesantren Al-Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta. Santriwati yang mengamalkan puasa Daud dengan jumlah 4 orang yaitu Siti Khotibah (21 tahun), Leni Widiawati (18 tahun), Siti Umamah (18 tahun), dan Evi Nur Aisyah (17 tahun) dengan status santriwati tetap yang menginap di Pondok Pesantren Putri Al-Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta. Sedangkan objek penelitian ini adalah puasa Daud yang dilaksanakan oleh santriwati untuk menjaga kestabilan emosi.

### 2. Metode Pengumpulan Data

#### a. Metode wawancara

---

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), p. 289.

Wawancara adalah tehnik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan secara lisan atau wawancara yang berguna bagi peneliti tersebut.<sup>44</sup>

Wawancara digunakan untuk memperoleh data dengan gambaran umum santriwati dan Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta atau data-data lain yang diperlukan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini yang diwawancarai adalah santriwati yang mengamalkan puasa Daud dan pengurus Pondok Pesantren.

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah alat penelitian terhadap benda-benda tertulis atau dokumen.<sup>45</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh suatu data dengan melihat suatu catatan (dokumentasi) mengenai Pondok Pesantren Al Fithroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta, seperti arsip-arsip berupa data santriwati yang mengamalkan puasa Daud dari tahun ke tahunnya.

c. Metode observasi

Adalah metode untuk memperoleh informasi atau data-data dengan cara pengamatan, pengawasan, dan penyelidikan, agar diperoleh gambaran yang jelas tentang permasalahan penelitian.<sup>46</sup> Observasi digunakan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan letak dan keadaan geografis dan hal lain yang diperlukan dalam penelitian ini.<sup>47</sup>

---

<sup>44</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian*, hlm. 235

<sup>45</sup> Ibid, hlm. 236

<sup>46</sup> Ibid, hlm. 146

<sup>47</sup> Observasi, di Pon. Pes, Al-fithroh, 2010

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Pelaksanaan Puasa Daud di Pondok Pesantren Al Fitroh Jejeran, Bantul, Yogyakarta.

Dari hasil penelitian didapat bahwa pelaksanaan puasa Daud santriwati adalah sebagai berikut; mengakhirkan sahur, memperhatikan asupan gizi, menyibukkan diri pada aktifitas yang bermanfaat, membiasakan beaktifitas seperti waktu tidak puasa, dan melakukan amalan-amalan yang menunjang pahala puasa serta menghindari hal-hal yang membatalkan puasa serta mengurangi pahala puasa.

2. Manfaat atau hikmah puasa Daud bagi santriwati pondok pesantren Al-Fithroh.

Hikmah puasa daud yang dirasakan santriwati adalah sebagai berikut: menguatkan jiwa, mendidik kemauan, menyehatkan badan, menambah kenikmatan serta memupuk solodritas umat muslim.

3. Hubungan Puasa Daud terhadap Kestabilan Emosi

Rata-rata santriwati yang berpuasa mampu menjaga kestabilan emosi. Santriwati yang memiliki kestabilan emosi tinggi rata-rata berusia 20 tahun ke atas dan memiliki kepribadian yang baik. Hal ini terlihat dari pernyataan santriwati yaitu dengan berpuasa lebih mampu menahan hawa nafsu, amarah, terjaga dari bergunjing, ketika mengalami kegagalan dalam

belajar mampu tetap bertahan dan bersemangat, teman yang melecehkan dianggap hanya humor, meminta maaf ketika bersalah dan memiliki keramahan dengan orang lain. Selain memiliki kematangan emosi, santriwati tersebut juga memiliki kontrol dan adekuasi emosi yang juga tinggi. Santriwati yang memiliki tingkat kontrol emosi yang tinggi mampu menahan amarah dan hawa nafsu. Santriwati yang berpuasa cenderung mampu untuk reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterima.

## **B. SARAN**

1. Saran kepada santriwati pondok pesantren al fithroh
  - a. Kualitas Puasa Daud yang sudah baik hendaklah dijaga, walaupun suatu saat nanti sudah tidak tinggal di pondok pesantren lagi hendaklah tetap menjaga kualitas Puasa Daud, karena bagaimanapun juga Puasa Daud tetap bermanfaat bagi kita dimanapun kita berada.
  - b. Puasa Daud memiliki makna penting bagi diri individu, karena puasa yang dilakukan sesuai aturan yang diajarkan agama bukan hanya memberikan pengaruh pada urusan ukhrawi(mendapat pahala) tetapi juga memberikan pengaruh pada urusan duniawi (kesehatan fisik dan psikis) oleh karena itu hendaklah setiap santriwati mengetahui dan memahami arti penting puasa Daud itu.
2. Saran kepada pengasuh dan pengurus pondok pesantren

- a. Alangkah baiknya jika diadakan sosialisasi amalan tidak hanya hikmahnya atau fadhilahnya saja, tetapi ilmu dan tatacara serta apa yang sebaiknya dilakukan pada saat menjalankan amalan.
- b. Pertahankanlah mentradisikan Agama (seperti tradisi ijazah Puasa Daud, Dalail khoirot) sehingga tidak akan terjadi mengagamakan tradisi.

### **C. PENUTUP**

Alhamdulillah penulis ucapkan. Puji syukur atas kekuatan yang telah diberikan oleh Allah sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian sebagai tugas skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungannya dengan Kestabilan Emosi”. Penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis telah berusaha mencurahkan segala kemampuan baik tenaga, biaya, dan waktu. Namun karena keterbatasan kemampuan yang ada pada diri penulis, maka tentu masih banyak kekurangan yang terdapat pada penyusunan bahasa, tata tulisan dan uraian dalam pembahasan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca sebagai khasanah pengembangan ilmu dakwah (jurusan BPI) secara khusus dan ilmu pengetahuan secara umum.

Akhirnya semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah pada kita semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca, Amin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, Pengaruh Puasa Ramadhan Dengan Pengendalian Emotional Mahasiswa (Studi Terhadap Mahasiswa Asrama Purta Putri Kab. Karimun di Yogyakarta) *skripsi* Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2003
- Arifin, Bey, dkk. *Terjemah Sunan An Nasa'iy jilid II*. Semarang: CV. Asy Syifa'. 1992
- Caplin JP. *Kamus Psikologi*. Terjemah : Kartini Kartono. Jakarta. Rajawali pers. 2008
- Cicilia Tanti Utami. Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Penyesuaian Sosial pada Remaja. *skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Sugijapranata. 1999
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, cet-iv, 1995
- Draver, J. *Kamus Psikologi* Jakarta : Bina Aksara.1988
- Drs. M. subana, dkk. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia. 2005
- Dwi Priyanto. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta : Mediakom. 2009
- Goleman , D. *EI (Emotional Intelegence)*, Jakartan : P. T. Gramedia Utama, cet-12, 2002
- Guilford. *Personality*. Newyork: Mc Sraw Hill Book Compani inc.1959
- Hembing Wijaya Kusuma. *Puasa itu Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.1997
- Imam Al Hafizh Abu Isa Muhammad, dkk. *Terjemah Sunan At Tirmidzi jilid II* Semarang: CV. Asy Syifa'. 1992.
- Iskandar. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada, 2009.
- Jalaludin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Pt. Grafindo Persada. 1996.
- Jalaudin Suyuti. *Lubabul Hadis*, Surabaya: Al-Miftah.
- Jamal Ma'ruf As mani, *Kedasyatan Puasa Daud*. Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2008

- Kartini Kartono. *Kesehatan Mental*. Bandung: Alumni.1986.
- Massari S. dan Sofian E. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES. 1995
- Meichati, s. *Kesehatan Mental Yogyakarta* : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM. 1985.
- Moleong, J., Lexy. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Morgan. *Introduction to Psychologi*. New York: Mc Graw Hill Company. 1986
- Nurani, Makna Puasa Sunah Bagi Santri As-Salafiah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta, *skripsi* Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2004
- Schaneiders, Alexander. *Personal Adjusment and Mental Health*. New York: Holt Rinehart and Wasinton,inc.1964.
- Slamet Eka Saputra. Kestabilan Emosi Santriwati Huffat. PP. Al Munawir Krapyak Yogyakarta. *Skripsi* mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 1993.
- Sriwidayanrti. Hubungan Puasa Sunah dengan Kosentrasi Belajar. *Sekripsi* Mahasiswa Bimbigan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga. 2002.
- Sudirman. *Menuju Kesehatan Jiwa* Yogyakarta Studing.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta, 2009.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.1993
- Sukamto, *Nafsiologi Refleksi Analisis Tentang Diri Dan Tingkahlaku Manusia*, Jakarta; Risalah Gusti, 1996.
- Suyadi S. Po. I. *Kemampuan Puasa Daud*: Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2008
- Wahyuningsih. Pengaruh Kondisi Pilihan Sholat terhadap Kestabilan Emosi, *Skripsi* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Fak. Dakwah, UIN Sunan Kalijaga.2005.
- Winarso Suracmad. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar. Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito. 1990

- Young. *Emotion in Man and Animal*. New York: Jon Willy Sons,inc. 1950
- Yusuf Qordhowi. *Mukzizat Puasa*. Bandung: Mizania. 2007
- Zainudin Sulaiman. *Mencari Keridhoan Allah*. Bandung: Remaja Rosda Karya.  
1993

## Interviu guide

Nama :

Usia :

Alamat asal :

Pendidikan terakhir:

1. Sedah berapa lama anda mengamalkan puasa Daud?
2. Mengapa anda mengamalkan puasa Daud?
3. Apa tujuan anda mengamalkan puasa Daud?
4. Persiapan apa saja yang anda lakukan ketika akan melaksanakan puasa Daud?
5. Apa saja yang dilakukan saat melaksanakan puasa Daud?
6. Hikmah dan manfaat apa saja yang telah anda dapat dari mengamalkan puasa Daud?
7. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengamalkan puasa Daud, terutama dibidang sikap yang berhubungan dengan kestabilan emosi anda?

## **CURICULUM VITAE**

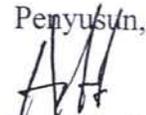
Nama : Amin Yusi Nur Fathona  
TTL : Kampar, 16 Desember 1986  
Nama Ayah : Nindu Bayu Pramudito  
Nama Ibu : Karsilah S. Pd.  
NIM : 05220034  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Alamat Asal : Rt.2/Rw.2 Rimba Beringin Tapung Hulu Kampar Riau 28464  
Alamat Jogjakata : Rt1/Rw1, Tegal Jejeran Wonokromo Pleret Bantul  
Yogyakarta.55791

Pendidikan :

- ❖ SD N 014 Tapung, Kampar. Riau Tahun 1992-1998 .
- ❖ SLTP N 3 Tapung, Kampar, Riau Tahun 1998-2001
- ❖ MAN. Wonkromo Pleret Bantul Yogyakarta Tahun 2002-2005.
- ❖ Jurusan BPI Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2005-2010.

Yogyakarta, 24 Muharam 1432H  
30 Desember 2010M

Penyusun,

  
Amin Yusi Nur Fathona  
05220034