

**FAKTOR KEPERCAYAAN SANTRI PADA AMALAN PUASA BILARUH
DI PONDOK PESANTREN HM AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO**



Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Disusun oleh :

Vika Faiza Rahma

NIM 20107010148

Dosen Pembimbing:

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19761028 200912 2 001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025



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-307/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2025

Tugas Akhir dengan judul : Faktor Kepercayaan Santri pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : VIKA FAIZA RAHMA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010148
Telah diujikan pada : Jumat, 24 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 67c282a95ec47

Ketua Sidang
Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED



Valid ID: 67bd326c678b6

Penguji I
Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED



Valid ID: 67c18ab2186f1

Penguji II
Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED



Valid ID: 676921dab8caa

Yogyakarta, 24 Januari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vika Faiza Rahma

NIM : 20107010148

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini dengan judul "Faktor Kepercayaan Santri pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren IIM Al-Mahrusiyah Lirboyo" adalah hasil karya penelitian sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya lain atau penelitian orang lain. Tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan bentuk plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 20 Januari 2025

Yang menyatakan:



Vika Faiza Rahma
NIM: 20107010148

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

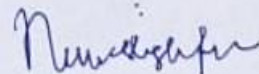
Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperfunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Vika Faiza Rahma
NIM : 20107010148
Judul Skripsi : Kepercayaan Santri pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 Januari 2025
Pembimbing



Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19761028 200912 2 001

HALAMAN MOTTO

دَعْ مَا يُرِيدُكَ إِلَى مَا لَا يُرِيدُكَ

Tinggalkan apa yang meragukan, menuju ke perkara yang tidak meragukan

(H.R. At-Tirmidzi dan An-Nasai')

“I hope you know your limits well, but don’t stay within those limits. Overcome your limits each day”

(Kim Namjoon)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Bapak Dr. Mohammad Arif, MA.

Yang tanpa lelah menjadi tiang kokoh saat diri ini rapuh dan butuh tempat bersandar, yang selalu memberikan motivasi dan semangat saat diri ini berada di titik lelah.

Ibu Nur Khotimah

Sosok yang dengan senyap menenun kekuatan dalam kelembutan, yang tanpa henti membisikkan doa di setiap langkahku, menyelipkan harap pada setiap hembusan nafasnya.

Adik Mohammad Alvin Faizi

Terima kasih yang tulus kepada adikku tersayang atas segala bentuk dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebersamaan dan doa-doamu menjadi bagian penting dari perjalanan ini.

Diri saya sendiri

Terima kasih untuk selalu kuat hingga detik ini, meski jalan yang telah berlalu sering kali terasa gelap dan penuh dengan lika-liku, kamu tetap bertahan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Faktor Kepercayaan Santri Pada Amalan Puasa Bilaruh Di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo”

Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan serta dorongan dan motivasi baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Sekertaris Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

5. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik.
Terimakasih telah membimbing dan senantiasa memberikan semangat pada anak-anak akademiknya
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih atas bimbingan dan arahannya, terimakasih telah meluangkan waktunya untuk membimbing di tengah kesibukan yang sangat padat sekali.
7. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A. sebagai Penguji Satu yang memberikan saran dan arahan yang sangat berharga sehingga saya terus belajar dan memperbaiki skripsi ini hingga selesai.
8. Bapak Muslim Hidayat, M.A. sebagai Penguji Dua yang memberikan saran dan arahan.
9. Seluruh dosen dan staff Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
10. Santri Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo selaku subjek pada penelitian ini dan senantiasa meluangkan waktunya untuk wawancara.
11. Bapak Dr. Mohammad Arif, M.A., Ibu Nur Khotimah, dan Adek Mohammad Alvin Faizi keluarga tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doa yang terus mengalir tanpa henti.
12. Teman-teman psikologi angkatan 2020 yang telah menjadi motivasi dan sumber semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian, dukungan, maupun perjuangan bersama telah memberikan energi positif yang membantu saya tetap bertahan dan terus melangkah maju.

13. Bapak Setyono yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
14. Devi Septiyani Nur Fauzi, S.Pd., Gr., Siti Ma'atus Sholikhah, S.Pd. dan Bunda Riza, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan apresiasi atas progress penyusunan skripsi ini.
15. Rizki Nurul Latifah, Afifah Fitriyati, Fahimah Qurrota 'Ayun, Rizki Ayu Lativah, Kamilatiss'adah, Maratus Solichah sahabat yang kebersamaan selama empat tahun ini, yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini,
16. Lia Kusumaning Tiyas, Waqidatul Sholikhah, Wildan Aip Ridhallah, teman-teman KKN yang telah menjadi bagian dari perjalanan yang tak terlupakan ini, motivasi dan dukungan kalian di setiap langkah telah membantu saya untuk tetap bersemangat dan berproses hingga menyelesaikan skripsi ini.
17. Rahmah As-Sa'idah, S.Pd., Naela Alfa Ruhama, S.Pd., Safitri Mughindari, S.Pd., yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
18. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam memberikan ide dan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan skripsi ini.
19. Diri sendiri yang telah bertahan melalui setiap proses ini, terimakasih sudah tetap melangkah, belajar dari kesalahan-kesalahan yang lalu, dan berusaha untuk menemukan cara bagaimana terus maju. Terimakasih

untuk keberanian dalam mengambil keputusan di setiap langkah, semoga menjadi diri yang membawa manfaat untuk segala hal disekitar.

Yogyakarta, 20 Januari 2025
Penulis

Vika Faiza Rahma
NIM. 20107010148



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
INTISARI.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. <i>Literature Review</i>	16
B. Dasar Teori.....	24
C. Kerangka teoritik.....	46
D. Pertanyaan Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	48
B. Fokus Penelitian.....	49
C. Subjek dan setting penelitian	49
D. Metode atau teknik pengumpulan data	50
E. Teknik analisis dan interpretasi data	52

F. Keabsahan data penelitian.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	56
B. Pelaksanaan penelitian	61
C. Laporan hasil penelitian	65
D. Pembahasan.....	119
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	150
A. Kesimpulan	150
B. Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA	153
LAMPIRAN.....	163
Lampiran 1. Pedoman wawancara subjek/ responden	163
Lampiran 2. Transkrip Verbatim Informan S.....	172
Lampiran 3. Transkrip Verbatim Informan A	180
Lampiran 4. Transkrip Verbatim Informan M	191
Lampiran 5. Transkrip Verbatim Informan R	198
Lampiran 6. Transkrip Verbatim Informan N	206
Lampiran 7. Transkrip Verbatim Informan K.....	212
Lampiran 8. Transkrip Verbatim Informan H	222
Lampiran 9. Transkrip Verbatim <i>Significant Other</i>	229
Lampiran 10. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan S....	234
Lampiran 11. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan A ...	241
Lampiran 12. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan M ..	252
Lampiran 13. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan R ...	258
Lampiran 14. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan N ...	265
Lampiran 15. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan K...	268
Lampiran 16. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan H...	275
Lampiran 17. Tabel Kategorisasi S	281
Lampiran 18. Tabel Kategorisasi A	286
Lampiran 19. Tabel Kategorisasi M.....	296
Lampiran 20. Tabel Kategorisasi R	300

Lampiran 21. Tabel Kategorisasi N	305
Lampiran 22. Tabel Kategorisasi K	308
Lampiran 23. Tabel Kategorisasi H	316
Lampiran 24. Informed Consent	329
Lampiran 25. Surat Keterangan	330
Lampiran 26. Informed Consent Significant Other.....	331
Lampiran 27. Informed Consent Significant Other 2	332
Lampiran 28. Informed Consent S	333
Lampiran 29. Informed Consent A	334
Lampiran 30. Informed Consent M.....	335
Lampiran 31. Informed Consent R.....	336
Lampiran 32. Informed Consent N	337
Lampiran 33. Informed Consent K	338
Lampiran 34. Informed Consent H	339
Lampiran 35. Member Check S	340
Lampiran 36. Member Check A.....	341
Lampiran 37. Member Check M	342
Lampiran 38. Member Check R	343
Lampiran 39. Member Check N.....	344
Lampiran 40. Member Check K	345
Lampiran 1. Member Check H.....	346
CURRICULUM VITAE	347

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik Faktor Kepercayaan Santri pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy	46
Gambar 2. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek S.....	320
Gambar 3. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek A.....	321
Gambar 4. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek M	322
Gambar 5. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek R	323
Gambar 6. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek N	324
Gambar 7. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek K.....	325
Gambar 8. Dinamika Psikologis Faktor Kepercayaan pada Amalan Puasa Bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyoy Subjek H.....	326

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Informan	61
Tabel 2. Pelaksanaan Penelitian.....	64



INTISARI

FAKTOR KEPERCAYAAN SANTRI PADA AMALAN PUASA BILARUH DI PONDOK PESANTREN HM AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO

Vika Faiza Rahma

20107010148

Kepercayaan santri terhadap amalan puasa bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo merupakan fenomena menarik yang mencerminkan keyakinan mereka terhadap praktik spiritual yang diajarkan di Pondok Pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan santri terhadap puasa bilaruh, serta bagaimana pesantren membangun dan mempertahankan keyakinan tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan studi kasus, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap santri, dan pengurus pesantren. Pemilihan informan dalam penelitian ini berdasarkan santri yang menjalankan amalan puasa bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan santri terbentuk melalui beberapa faktor diantaranya yaitu: budaya dan tradisi pondok, keteladanan pengasuh, guru, dan kyai, serta pengalaman pribadi. Budaya puasa bilaruh yang telah menjadi tradisi di Pondok Pesantren Putri HM Al-Mahrusiyah memperkuat keyakinan santri terhadap amalan ini. Keteladanan pengasuh dan kyai memberikan motivasi bagi santri untuk mengikuti arahan mereka. Selain itu, pengalaman pribadi santri yang merasakan manfaat spiritual dan emosional, seperti rasa damai, peningkatan rasa syukur, dan pengendalian diri, semakin menguatkan keyakinan mereka bahwa puasa bilaruh memberikan dampak positif dan layak untuk dilestarikan. Kesimpulannya, kepercayaan santri terhadap puasa bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo tidak hanya didasarkan pada keyakinan spiritual, tetapi juga pada pengaruh lingkungan pesantren yang konsisten dalam memelihara tradisi, dan memberikan dukungan, pada para santri. Penelitian ini memberikan wawasan tentang peran pesantren sebagai lembaga pendidikan dalam membentuk keyakinan santri terhadap amalan agama.

Kata kunci: kepercayaan, santri, puasa bilaruh

ABSTRACT

THE FACTORS OF STUDENTS' BELIEF IN THE PRACTICE OF BILARUH FASTING AT AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Vika Faiza Rahma

20107010148

The santri's belief in the practice of bilaruh fasting at HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Islamic Boarding School is an interesting phenomenon that reflects their belief in the spiritual practices taught at the Boarding School. This study aims to determine the factors that influence santri's belief in bilaruh fasting, as well as how the pesantren builds and maintains this belief. The method used in this research is qualitative with a case study approach, data obtained through in-depth interviews, observation, and documentation of santri, and pesantren administrators. The selection of informants in this study is based on students who practice bilaruh fasting at HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Islamic Boarding School. The results showed that santri trust was formed through several factors including: culture and traditions of the pesantren, exemplary caregivers, teachers, and kyai, as well as personal experience. The culture of bilaruh fasting which has become a tradition at HM Al-Mahrusiyah Islamic Boarding School strengthens the students' belief in this practice. The example of caregivers and kyai provides motivation for students to follow their directions. In addition, the personal experiences of santri who feel spiritual and emotional benefits, such as a sense of peace, increased gratitude, and self-control, further strengthen their belief that bilaruh fasting has a positive impact and is worth preserving. In conclusion, santri's belief in bilaruh fasting at HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Islamic Boarding School is not only based on spiritual beliefs, but also on the influence of the pesantren environment that is consistent in maintaining the tradition, and providing support, to the santri. This research provides insight into the role of pesantren as an educational institution in shaping santri's belief in religious practices.

Keywords: *belief, santri, bilaruh fasting*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan kata *trust* (kepercayaan) dalam wacana umum sudah ada sejak abad ke-13, dalam istilah bahasa Inggris pada abad pertengahan. Terdapat anggapan bahwa kata “*trust*” atau kepercayaan berasal dari Skandinavia dan hampir sama dengan bahasa Norwegia Kuno yaitu *troustr* (*trust*[kepercayaan]) dan juga hampir sama dengan bahasa Inggris Kuno *trēowe* (*faithful*[setia/dapat dipercaya]). Namun dengan demikian, kata *trust* sudah ada sejak sebelumnya, apabila dilihat dalam konteks agama. Kepercayaan terhadap Tuhan ditemukan baik dalam perjanjian lama ataupun dalam perjanjian baru, serta dalam al-Qur’an. Penggunaan kata “*trust*” secara religius ditunjukkan dalam frasa “*In God We Trust*”, yang merupakan sebuah semboyan resmi Amerika Serikat dan terlihat di banyak mata uangnya (Rotenberg 2022).

Julian Rotter merupakan salah satu tokoh yang meneliti tentang kepercayaan, menurut Julian Rotter kepercayaan merupakan sebuah isu mendasar dalam dilema yang dihadapi oleh masyarakat modern, dengan menggunakan teori belajar sosial Julian Rotter mengatakan bahwa pengalaman dalam menerima sebuah janji *reinforcement* negatif atau positif membentuk harapan individu dalam perilaku yang digeneralisasikan pada agen sosial. Dengan demikian individu menetapkan

harapan tergeneralisasi yang stabil mengenai sejauh mana sebuah pernyataan tertulis ataupun pernyataan secara verbal oleh orang lain dapat diandalkan. Generalisasi ekspektasi tersebut dapat diperoleh dengan belajar langsung, hal tersebut dapat diperoleh melalui perilaku yang berasal dari agen sosial (orang tua, guru, teman sebaya, dan lain sebagainya) dan bisa dari pernyataan verbal dari orang lain yang dianggap penting bagi individu tersebut (Fauzian 2020).

Menurut pendekatan *Social Capital* (modal sosial) kepercayaan merupakan kualitas yang dibangun diantara anggota masyarakat, atau jaringan sosial yang menyatukan individu-individu dan mempromosikan norma-norma kerjasama timbal balik. Kerja sama tersebut menghasilkan manfaat bagi individu-individu yang terlibat dalam kerja sama tersebut dan dapat memberikan manfaat untuk orang-orang yang tidak terlibat secara langsung. Salah satu unsur yang terdapat pada pilar pendekatan social capital yaitu harapan yang timbul dari rasa kepercayaan dalam lingkungan sosial. Francis Fukuyama dalam karyanya yang berjudul “*Trust The Social Virtues And The Creation of Prosperity*” mengungkapkan bahwasanya kondisi daya saing dan kesejahteraan suatu masyarakat dapat terbentuk oleh tingkat kepercayaan antar individu pada masyarakat tersebut (Nur Latifah 2022).

Rottenberg dalam bukunya yang berjudul “*The Psychology of Trust*” menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan rendah akan berpotensi mengalami gangguan pada penyesuaian psikososial.

Sejauh mana seorang individu mempercayai bahwa orang lain menunjukkan dirinya dapat untuk diandalkan seperti dalam menepati janji, kemudian menunjukkan dirinya dapat dipercaya ketika menjaga kerahasiaan. Kepercayaan merupakan perilaku seseorang untuk bersandar (*rely on*) kepada integritas orang lain dalam memenuhi sebuah harapan yang dimiliki oleh seorang individu. Menurut Falcone & Castelfranci (2004), kepercayaan adalah fenomena yang selalu berubah dan terjadi secara alamiah. Ini berkaitan dengan masalah mental yang didasarkan pada situasi dan konteks sosial seseorang. Misalnya, ketika seseorang membuat keputusan, mereka mungkin lebih memilih untuk menggunakan pilihan orang yang lebih mereka percayai daripada orang lain yang tidak mereka percayai (Humaerah Nisai 2023).

Sebagaimana dalam beberapa kejadian, keyakinan terhadap kekuatan doa dalam menyembuhkan penyakit telah ada sejak lama. Beberapa orang lebih memilih mencari pertolongan dari tokoh agama, dukun, atau orang yang dianggap memiliki kemampuan spiritual khusus daripada pergi ke dokter atau menggunakan pengobatan medis.

Hoogendoorn, Jeffry, dan Treur (2009) memperkuat ide ini dengan mengungkapkan bahwa sebuah kepercayaan (*trust*) tidak hanya bergantung pada suatu pengalaman saja, tetapi juga memiliki hubungan dengan proses mental yang berkaitan dengan aspek kognitif dan afektif. Dengan demikian dapat diketahui bahwa suatu kepercayaan (*trust*) bukan hanya bergantung pada suatu pengalaman atau informasi yang diperoleh

secara bertahap, tetapi juga melibatkan respons emosi dan perasaan dari seorang individu. Untuk mendapatkan sebuah kepercayaan (*trust*) seorang individu mengharapkan adanya *sense of responsibility* dari orang lain, bahwasanya mereka akan berperilaku pada cara yang dipercaya. Untuk mendapatkan kepercayaan tersebut seseorang akan berharap bahwa orang yang ingin ia percaya mengerti apa yang diharapkannya dan hal yang paling esensial dari kepercayaan yaitu adanya keterbukaan (Johnson 2019).

Hal ini sejalan dengan Teori Ekspektansi Vroom, yang menyatakan bahwa individu cenderung bertindak berdasarkan harapan mereka terhadap hasil yang akan diperoleh. Dalam konteks kepercayaan, seseorang akan lebih cenderung mempercayai individu lain jika mereka yakin bahwa orang tersebut memiliki tanggung jawab (*sense of responsibility*) yang sesuai dengan harapannya. Jika individu merasa bahwa perilaku orang lain dapat diprediksi dan sesuai dengan ekspektasinya, maka kepercayaan akan terbentuk lebih kuat.

Kepercayaan yang terbentuk berdasarkan harapan seseorang terhadap perilaku orang lain juga dipengaruhi oleh keterbukaan dalam interaksi sosial. Keterbukaan memungkinkan komunikasi yang jujur dan transparan, sehingga seseorang dapat memahami nilai, pemikiran, dan niat dari pihak lain. Dalam hubungan antara kyai dan santri, keterbukaan menjadi faktor penting yang memperkuat kepercayaan. Ketika kyai bersikap terbuka dalam menyampaikan ilmu dan memberikan ruang bagi

santri untuk mengeksplorasi pemahaman mereka, santri akan merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk belajar serta mengamalkan ajaran yang diberikan.

Keterbukaan kyai tidak hanya membangun kepercayaan, tetapi juga mempengaruhi bagaimana santri menginternalisasi ajaran yang diberikan. Salah satu bentuk dari proses ini adalah ketika santri memutuskan untuk mengamalkan sebuah tirakat yang terdapat di lingkungan pondok pesantren. Keputusan ini bukan hanya karena perintah, tetapi juga karena pemahaman dan keyakinan yang berkembang melalui interaksi dengan kyai. Dengan demikian, keterbukaan dalam hubungan guru dan murid dapat menjadi faktor yang mendorong individu untuk menjalankan suatu ajaran secara lebih sadar dan bermakna. (Ramdan and Usman 2021).

Sebagaimana wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap informan yang menjelaskan tentang sebuah tirakat yang dijalankan di lingkungan pondok

“dalil Utama diadakannya puasa bilaruh adalah karena sesungguhnya ilmu butuh untuk ditirakati (Riyadhoh). ilmu yang ditirakati dan yang tidak ditirakati hasilnya berbeda. salah satu bentuk riyadhoh adalah dengan puasa. sebagaimana dawuh Imam Ghazali "Puasalah, karena puasa itu menjadi tameng/perisai (perisai ngeker syahwat). dengan puasa akhirnya bisa mengatur syahwat. karena syahwat tidak mungkin bisa dihilangkan. sebagaimana disebutkan dalam qosidah burdah "Nafsu bagaikan bayi, bila kau biarkan akan tetap menyusui. Namun bila kau sapih, maka bayi akan berhenti sendiri" puasa disini macam-macam, diantaranya” (F/WP:)”

Penjelasan ulama yang disampaikan oleh kyai menjadi salah satu faktor pendorong bagi santri dalam menjalankan tirakat di lingkungan

pondok pesantren. Melalui bimbingan yang diberikan, kyai tidak hanya menyampaikan ilmu keagamaan, tetapi juga membuka ruang dialog bagi santri untuk memahami makna dan tujuan dari amalan tirakat.

Seorang santri tentu tidak asing lagi dengan tradisi yang berlaku di pondok pesantren, tradisi tirakat yang dilakukan di pondok pesantren guna untuk mencapai kebermanfaatan ilmu banyak sekali seperti amalan wirid, puasa dan lain sebagainya. Untuk menunjang kesuksesan dan kelancaran seorang santri dalam belajar di pondok pesantren perlu dilakukannya tirakat. Para santri mengetahui bahwa keberhasilan dalam mencari ilmu tidak hanya dinilai melalui kerajinan, ketekunan dan kekreatifan dalam belajar namun juga dibersamai dengan sebuah tirakat terlebih dalam tirakat berpuasa (Raihan and Thoifah 2023).

Adapun penjelasan yang disampaikan oleh informan dalam wawancara pendahuluan mengenai beberapa tirakat puasa

“Pertama Puasa biasa kedua Puasa Bilaruh : tidak makan sesuatu yang bernyawa. boleh dengan berpuasa ataupun tidak ketiga Puasa Bilanar tidak makan sesuatu yang dimasak dengan api. boleh dengan berpuasa ataupun tidak keempat Puasa Mutih. tata cara pelaksanaan puasa ini yaitu ada 2 cara menurut syekh KH. Imam Yahya Mahrus puasa selama 1 minggu atau 3 hari dan hanya makan 3 kepalan nasi yang sudah diperas dan air hasil perasannya untuk minum. menurut syekh KH. Azizi Manshur hanya boleh makan nasi dan air putih saja kemudian yang kelima Puasa Ngrowot tidak makan bahan pokok. boleh dengan puasa ataupun tidak” (F/WP:)

Tirakat puasa memiliki kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan dengan tirakat yang lainnya, karena puasa dianggap sebagai amalan yang sangat pribadi antara hamba dengan Allah SWT, karena sifatnya yang

tersembunyi dan sulit dilihat oleh orang lain. Tirakat puasa yang dilakukan di lingkungan pondok pesantren memiliki banyak macamnya, seperti puasa *ngrowot*, puasa senin kamis, puasa *mutih*, puasa daud, puasa *dalailul khairat*, puasa *bilaruh* dan lain sebagainya (Hartono, Jannah, and Azizah 2020).

Dalam menjalankan tradisi tirakat puasa diajarkan untuk terbiasa bersabar dalam menahan segala hal seperti menahan emosi, mampu menahan rasa lapar dan dahaga. Dalam menjalankan tirakat atau laku prihatin tersebut terdapat banyak manfaatnya seperti ketenangan jiwa, hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rizqi Karomatul Khoiroh (2019) Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada yang berjudul “Ketenangan Jiwa Santri yang Menjalankan Puasa *Ngrowot*”, Penelitian tersebut menunjukkan bahwa puasa *ngrowot* memberi banyak manfaat bagi santri yang menjalaninya dengan konsisten dan memiliki pemahaman yang baik tentang ilmu yang mendasarinya (Khoiroh 2019). Selain itu puasa memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan badan diantaranya untuk detoksifikasi, sehingga kadar racun dalam tubuh berkurang. Keteraturan dan kontinuitas pada saat melakukan puasa membantu pembuangan racun yang terdapat dalam tubuh, mempercepat regenerasi sel, pada saat seseorang melakukan puasa (Chairunnisa, Nuryanto, and Probosari 2019).

Para santri di pondok pesantren menganggap bahwa kegiatan tradisi tirakat merupakan suatu hal yang penting. Anggapan para santri

tersebut menarik untuk dikaji lebih lanjut, terlebih mengenai kepercayaan seorang santri dalam menjalankan tradisi tirakat untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapainya, kepercayaan pada keberuntungan (*belief in luck*) dalam menjalankan tradisi tirakat di pondok pesantren. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Gefen (2002) dalam (Indani, Andriani, and Wahyuningsih 2023) bahwa kepercayaan menjadi faktor pada seorang individu dalam memutuskan sesuatu tindakan dan menjalankan tindakan tersebut. Kepercayaan yang dimiliki oleh seorang individu tersebut berasal dari pihak yang dipercaya dan ia manaruh kepercayaan tersebut dengan didasarkan pada keyakinan. Dalam mengambil dan memutuskan untuk melakukan suatu tindakan sebuah kepercayaan menjadi aspek yang penting (Bachmann 2003).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Elisabetta Sagona & Maria Elvira De Caroli (2015) yang berjudul “*Beliefs about Superstition and Luck in External Believers University Students*” dalam penelitian tersebut membahas mengenai hubungan antara *locus of control* dengan keyakinan pribadi mengenai takhayul dan keberuntungan (Sagone and Caroli 2015). Keberuntungan merupakan ekspresi dari keyakinan (*beliefs*) dan sikap untuk menjelaskan perilaku seseorang yang memiliki kendali atas peristiwa yang terjadi (Zailani 2022). Terdapat temuan yang menunjukkan bahwa kepercayaan pada keberuntungan adalah proses kognitif yang adaptif dalam penelitian serupa oleh Liza Day & Jhon Maltby yang berjudul “*With Good Luck: Belief in Good Luck and Cognitive Planning*”,

penelitian ini berusaha memperluas hubungan antara kepercayaan pada keberuntungan yang berorientasi pada suatu tujuan (Day and Maltby 2005). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan akan keberuntungan memainkan peran penting dalam perencanaan penyelesaian suatu tujuan.

Kepercayaan merupakan suatu dasar penggerak seseorang dalam berperilaku. Sebagaimana dalam tradisi tirakat yang terdapat pada pondok pesantren salah satunya yaitu tradisi tirakat berpuasa, puasa dapat disebut sebagai tindakan yang istimewa. Letak dari keistimewaan puasa tersebut yaitu pada adanya kesinambungan berbagai aspek yang mendukung dalam diri seorang santri yang menjalankan dan mengamalkan puasa tersebut, baik aspek yang bersifat jasmaniah, aspek rohaniyah, aspek emosional dan aspek spiritual. Terdapat beberapa tradisi tirakat puasa yang dijalankan di pondok pesantren seperti puasa *dalailul khairat*, puasa senin kamis, puasa daud, puasa *ngrowot*, puasa *bilaruh* dan lain sebagainya (Fitriah 2020).

Puasa bilaruh merupakan puasa sunnah yang dijadikan salah satu bentuk tirakat di pondok pesantren, puasa ini dilakukan sebagaimana puasa biasanya namun tidak memakan atau menghindari makanan yang berasal dari hewan, seperti namanya “bilaruh” puasa tanpa memakan yang dari hewan. Puasa *bilaruh* sendiri berasal dari susunan huruf “bi” yang memiliki arti dengan “la” yang memiliki arti tidak dan “ruh” memiliki arti bernyawa, puasa *bilaruh* berarti tidak memakan sesuatu yang berasal dari bangsa hewani atau makhluk hidup (Jani 2024). Selama puasa *bilaruh*,

seseorang harus menghindari mengonsumsi apa pun yang berasal dari makhluk hidup, seperti bahan tambahan makanan (BTM) seperti penguat rasa yang mengandung bahan hewani. Menghindari bahan makanan ini membuat puasa bilaruh mirip dengan menjalankan diet vegetarian, yang hanya mengonsumsi makanan nabati. Dengan menjalankan tirakat ini dapat mengurangi asupan protein pada tubuh, namun puasa ini masih dijadikan sebagai laku perihatin di pondok pesantren (Sholichah 2021).

Idealnya kekurangan protein dapat menyebabkan perubahan suasana hati, seperti mudah tersinggung, mudah marah, atau mudah merasa sedih. Hal ini terjadi karena protein membantu dalam produksi neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati, seperti serotonin dan dopamine (Alvito Ananta Nugraha, Mirasari Putri, and Eva Rianti Indrasari 2024). Selain itu kekurangan protein juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stress seseorang. Protein membantu dalam menjaga kadar gula darah yang stabil yang penting untuk mengurangi gejala kecemasan dan stress (Kristy Alimin 2022).

Kekurangan protein juga menyebabkan gangguan mood pada seorang individu termasuk depresi ringan hingga parah. Karena protein penting dalam pembentukan neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati, kekurangan protein dapat menyebabkan ketidak seimbangan kimia dalam otak yang dapat mempengaruhi mood pada seorang individu (Moh. Ali Khafidin, Rizki Nilasari 2018).

Peran protein dan lemak sangat penting bagi kesehatan tubuh. Jika tubuh mendapatkan kadar karbohidrat yang kurang, maka orang tersebut akan merasa lapar, lesu dan merasa malas. Sama halnya dengan seseorang yang kekurangan kadar protein, ia akan menghambat perkembangan otot dan otak (Umar, Abbas, and Syahrestani 2018). Fungsi dari protein sendiri untuk pertumbuhan, pembentukan, komponen struktural, pembentuk antibodi dan sumber energi, protein memiliki peran yang penting untuk tubuh hal ini disebabkan karena protein berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh dan sebagai zat pembangun serta pengatur. Terlebih protein hewani yang dianggap sebagai protein yang lengkap dan memiliki mutu yang tinggi, karena mengandung asam amino esensial yang lengkap dan susunannya mendekati apa yang dibutuhkan oleh tubuh (Zulfa et al. 2022).

Pada penelitian menunjukkan bahwa kekurangan protein dapat berdampak buruk pada sistem limbik dan struktur otak yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Pieter Vancamp, Morgane Frapin, Patricia Parnet 2024), dapat diketahui bahwa makanan yang kaya akan protein sehat dapat berkontribusi pada kesehatan mental, namun sebaliknya mengonsumsi makanan yang tinggi akan lemak dan protein akan meningkatkan risiko gangguan mental. Peran nutrisi dalam kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup aspek fisik, namun juga aspek kognitif dan emosional. Dengan terpenuhinya nutrisi yang cukup dan seimbang dapat meningkatkan kinerja kognitif, memperbaiki

konsentrasi, dan mengurangi risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Syahputra 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Giulia Chiacchierini dkk dengan judul “*Restriction of Dietary Protein in Rats Increases Progressive-Ratio Motivation for Protein*” mengungkapkan bahwa seseorang yang menjalani diet protein akan memiliki fungsi kognitif yang buruk dan kekurangan protein yang berkepanjangan menyebabkan defisit pembelajaran dan memori yang akan berdampak pada perkembangan prestasi akademik (Chiacchierini et al. 2022). Kekurangan protein dapat mengurangi fungsi kognitif seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi, memproses informasi, dan mengingat hal-hal penting. Ini dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari dan pekerjaan (Yoanita Widjaja et al. 2023).

Pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah merupakan salah satu lembaga pendidikan islam yang membiasakan santrinya untuk menjalankan tradisi puasa *bilaruh*, meskipun dalam pelaksanaannya puasa *bilaruh* ini tidak diwajibkan, para santri tetap menjalankan amalan tirakat puasa bilaruh. Hal ini membuat puasa bilaruh menjadi sebuah tradisi yang dilakukan di lingkungan Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah. Hal ini disampaikan oleh informan pada wawancara pendahuluan bahwa sejak berdirinya Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah sudah terdapat tradisi menjalankan tirakat oleh pendiri pondok.

“kalau untuk tradisi bilaruh sudah sejak dulu ada. karena muassis pondok Lirboyo dari sejak mendirikan pondok Lirboyo sudah menjalankan banyak cara tirakat”(F:WP)

Melihat keterkaitan tentang bagaimana puasa *bilaruh* menjadi bagian yang terdapat dalam kehidupan pesantren sehingga menjadi sebuah tradisi yang ada pada pesantren, hal demikian memunculkan sebuah pertanyaan yaitu puasa *bilaruh* tidak populer, penelitian menunjukkan kekurangan protein dan berisiko mengalami gangguan fisik dan mental, namun mengapa dijalankan oleh santri, apa kepercayaan yang dimiliki oleh santri dan apa yang membuat para santri percaya bahwa puasa *bilaruh* memberikan pengaruh positif pada kehidupannya. Dari uraian diatas, penelitian ini berfokus pada bagaimana gambaran kepercayaan seorang santri yang menjalankan tirakat puasa *bilaruh*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana faktor-faktor pembentuk kepercayaan pada santri yang mengamalkan puasa *bilaruh* di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor pembentuk kepercayaan pada santri yang mengamalkan puasa *bilaruh* di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada beberapa pihak diantaranya yaitu :

1. Manfaat teoritis

Hasil dari manfaat ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang ilmu psikologi, terkhusus dalam ranah psikologi sosial dan psikologi kognitif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah wawasan dan penjelasan apa saja faktor-faktor yang membentuk kepercayaan pada santri yang mengamalkan puasa *bilaruh* di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah.

2. Manfaat praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat berguna sebagai berikut :

a. Bagi santri

Mengetahui gambaran dari pembentuk kepercayaan dalam menjalankan puasa *bilaruh*, mengetahui faktor-faktor yang membentuk kepercayaan santri dalam memutuskan suatu hal dan melakukan suatu tindakan. Membantu santri dalam memahami lebih dalam makna amalan puasa bilaruh, sehingga dapat memperkuat keyakinan mereka pada amalan puasa bilaruh.

b. Bagi akademisi dan pembaca

Sebagai referensi empiris dan teoritis yang dapat digunakan dalam pengajaran ataupun sebagai bahasa diskusi para akademis mengenai kepercayaan dan praktik keagamaan di pesantren. Dengan

demikian hasil dari penelitian ini nantinya dapat menjadi sebuah pengetahuan ilmiah dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi akademik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini memberikan inspirasi bagi penelitian selanjutnya yang memiliki minat dalam mengeksplorasi aspek-aspek lain dari kepercayaan santri atau praktik keagamaan di pesantren.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa faktor pembentuk kepercayaan pada amalan puasa bilaruh di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah, dari ketujuh subjek yaitu bahwa mereka mengamalkan puasa bilaruh setelah mendapatkan ijazah dari kyai atau guru di pondok pesantren S mengamalkan puasa akan dimudahkan dalam mencari ilmu di pondok, A anjuran guru sebagai hal yang berharga untuk dilakukan, M memiliki keinginan untuk menjalankan keistiqamahan, R bahwa seorang kyai merupakan tokoh panutan, N dan H pesan atau nasihat yang disampaikan guru merupakan sesuatu yang ia hormati, K menjalankan amalan puasa bilaruh untuk mengontrol diri, faktor budaya dan tradisi yang berlangsung di lingkungan pondok, keteladanan dari pengasuh, guru dan kyai, dan pengalaman pribadi. Budaya dan tradisi di lingkungan Pondok Pesantren Putri HM Al-Mahrusiyah sangat mempengaruhi terbentuknya kepercayaan santri terhadap amalan puasa bilaruh. Setiap subjek juga mempunyai pengalaman yang berbeda-beda dan merasakan manfaat dari amalan puasa bilaruh S, A dan N harapan yang diinginkan terwujud, memiliki persepsi positif dan lebih optimis. selain itu A juga merasa lebih produktif dan rasa syukur meningkat hal ini juga dirasakan oleh H. M merasa lebih tenang dengan menjalankan amalan puasa bilaruh dapat membantu mengelola stres dan cemas kemudian dapat

meningkatkan fokus dalam belajar. R dan K lebih berkonsentrasi dalam belajar dan menahan dari hawa nafsu makan berlebih. N merasa resiliensi diri meningkat. Pengalaman pribadi santri juga berkontribusi dalam kepercayaan mereka terhadap puasa bilaruh, santri merasakan manfaat spiritual dan emosional dari menjalankan puasa, pengalaman positif ini membentuk keyakinan bahwa puasa bilaruh merupakan praktik yang bermanfaat dan layak untuk diteruskan amalannya sehingga membentuk kepercayaan pada santri bahwa dengan menjalankan amalan puasa tersebut membawa dampak positif bagi diri mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kepercayaan santri pada amalan puasa bilaruh di pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo, penulis menyadari bahwa masih terdapat beberapa aspek yang dapat diperbaiki dan dikembangkan lebih lanjut. Oleh karena itu, dengan segala keterbatasan penelitian ini, penulis ingin memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penelitian selanjutnya, pengembangan institusi pesantren, serta peningkatan pemahaman santri mengenai amalan puasa bilaruh. Saran-saran ini disusun berdasarkan temuan dan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, serta dengan harapan dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi berbagai pihak yang terkait.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada satu pesantren yaitu pondok pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mengkaji amalan puasa bilaruh di pondok pesantren lain.

2. Bagi santri

Santri diharapkan tidak hanya melaksanakan amalan puasa bilaruh sekedar sebuah amalan saja akan tetapi juga memperdalam pemahaman mengenai makna dan hikmah di balik amalan puasa bilaruh. Dengan penelitian ini puasa bilaruh menjadi salah satu latihan pengendalian diri dan pengembangan daya resiliensi yang memperkuat daya tahan santri dalam menghadapi tekanan atau tantangan, serta dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Rusydi. 2012. "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental." *Jurnal Proyeksi* 7, no. 1: 1–32.
- Akbarjono, Ali. 2017. "Ekspansi 'Trust' Dalam Evaluasi Pendidikan Meniti Kreadibilitas Hasil Belajar." *Nuansa : Jurnal Studi Islam Dan Kemasyarakatan* 10, no. 2: 178–90.
<https://doi.org/10.29300/nuansa.v10i2.653>.
- Ali, Agus, Nurwadjah Ahmad Eq, and Andewi Suhartini. 2022. "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 4: 1.
<https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i1.444>.
- Alvito Ananta Nugraha, Mirasari Putri, and Eva Rianti Indrasari. 2024. "Hubungan Antara Konsumsi Protein Dengan Tingkat Depresi." *Bandung Conference Series: Medical Science* 4, no. 1: 842–47.
<https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.12374>.
- Arifin, Zainal. 2012. "Development of Pesantren in Indonesia." *Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1: 40–53.
- . 2014. "Budaya Pesantren Dalam Membangun Karakter Santri." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 5, no. 2: 40–51.

- Bachmann, R. 2003. "Trust and Power as Means of Co-Ordinating the Internal Relations of the Organization - A Conceptual Framework," 1 to 24.
- Bunjamin, Asep. 2022. "Eksistensi Pesantren Dalam Perkembangan Lingkungan Masyarakat." *Bandung Conference Series: Urban & Regional Planning* 2, no. 1: 1–8. <https://doi.org/10.29313/bcsurp.v2i1.894>.
- Chairunnisa, Otty, Nuryanto Nuryanto, and Enny Probosari. 2019. "Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Dengan Puasa Daud, Ngrowot Dan Tidak Berpuasa Di Pondok Pesantren Temanggung Jawa Tengah." *Journal of Nutrition College* 8, no. 2: 58. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23814>.
- Chiacchierini, Giulia, Fabien Naneix, John Apergis-Schoute, and James E. McCutcheon. 2022. "Restriction of Dietary Protein in Rats Increases Progressive-Ratio Motivation for Protein." *Physiology and Behavior* 254, no. May: 113877. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113877>.
- Chisholm, By Roderick M. 1956. "Sentences about Believing" 56: 125–48.
- Dahrani, Dahrani, and Sohiron Sohiron. 2024. "Penerapan Teori Harapan Victor Vroom Dalam Meningkatkan Motivasi Kerja Karyawan." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 4, no. 02: 1974–87.
- Day, Liza, and John Maltby. 2005. "'With Good Luck': Belief in Good Luck and Cognitive Planning." *Personality and Individual Differences* 39, no. 7: 1217–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.011>.
- Dennett, Daniel C. 1988. "Précis of The Intentional Stance." *Behavioral and*

Brain Sciences 11, no. 3: 495–505.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X00058611>.

Dwi, Khusnul, and Danik. 2022. “Pemikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar.” *Tajdid Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 6, no. 1: 37–48.

Erpiana, Anna, and Endang Fourianalistyawati. 2018. “Peran Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal.” *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1: 67–82.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>.

Fadli, Muhammad Rijal. 2021. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.” *Humanika* 21, no. 1: 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

Fauzian, Rinda. 2020. *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Jawa Barat: CV Jejak.

Fiqih, Muh. Ainul. 2022. “Peran Pesantren Dalam Menjaga Tradisi-Budaya Dan Moral Bangsa.” *PANDAWA : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* 4, no. 1: 42–65. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>.

Fitri, Riskal, and Syarifuddin Ondeng. 2022. “Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter.” *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1: 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.

Fitriah, Fitriah. 2020. “Peran Pondok Pesantren Syafa’atu Thulab Dalam Melestarikan Tradisi Puasa Dalail Khairat Di Kabupaten Ogan Ilir.” *Tamaddun: Jurnal Kebudayaan Dan Sastra Islam* 20, no. 2: 164–83.

<https://doi.org/10.19109/tamaddun.v20i2.6734>.

Habibah, Siti, and Maemunah Sa'diyah. 2020. "Urgensi Ilmu Psikologi Dalam Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Pai) Terhadap Motivasi Ibadah Siswa." *Inspiratif Pendidikan* 9, no. 2: 289. <https://doi.org/10.24252/ip.v9i2.16508>.

Habsy, Bakharudin All, Ni Kadek Yuanita Adriana Adrianti, and Dieni Nur Ilmi Fauziah R. 2023. "Bimbingan Dan Konseling Sebagai Penyedia Layanan Aktualisasi Diri Bagi Peserta Didik." *Tsaqofah* 4, no. 1: 420–39. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2198>.

Hammond, Lily Hardy. 2017. "Agama Sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi." *Qolamuna : Jurnal Studi Islam* 2, no. 2: 313–32. <http://stismu.ac.id/ejournal/ojs/index.php/qolamuna/article/view/46>.

Hartono, Djoko, Roudlotul Jannah, and Nilatul Azizah. 2020. "“Asyhurul Hurum” Tirakat Education in Exact Science Perspectives, Social, Psychology." *Journal Intellectual Sufism Research (JISR)* 3, no. 1: 38–44. <https://doi.org/10.52032/jisr.v3i1.88>.

Herdiansyah, Haris. 2023. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemna Humanika.

Hidayatulloh, Taufik; Saumantri, Theguh. 2023. "Kerukunan Beragama Dalam Lensa Pengalaman Keagamaan Versi Joachim Wach." *Al-Adyan: Journal of Religious Studies* 4, no. 1: 24–37. <https://doi.org/10.15548/al->

adyan.v4i1.5876.

Hirotsu, Camila, Sergio Tufik, and Monica Levy Andersen. 2015. "Interactions between Sleep, Stress, and Metabolism: From Physiological to Pathological Conditions." *Sleep Science* 8, no. 3: 143–52. <https://doi.org/10.1016/j.slsci.2015.09.002>.

Huberman, and Miles. 1992. "Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* 02, no. 1998: 1–11.

Humaerah Nisai, Meilanny Budiarti Santoso. 2023. "Pengambilan Keputusan Oleh Remaja Perempuan" 35, no. 33: 10563–65.

Indani, Farinza Tiara, Juwita Andriani, and Adityas Wahyuningsih. 2023. "Pengaruh Kepercayaan Terhadap Online Repurchase Intention: Intermediary Trust Dan Seller Trust." *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 3, no. 3: 396–403. <https://doi.org/10.47233/jeps.v3i3.1158>.

Jani, Khoerani; Suryanto. 2024. "The Meaning of Riyadhoh Matang Puluh for Students in Salaf Islamic Boarding School" 9, no. 1: 1–11. <https://doi.org/10.35316/jpii.v9i1.617>.

Johnson, Paul. 2019. "Joining Together Group Theory and Group Skills by David W. Johnson and Frank P. Johnson" 27, no. 3. <https://doi.org/10.1921/gpwk.v27i3.1263>.

Jonathan, Leicester. 2008. "The Nature and Purpose of Belief." *The Journal of Mind and Behavior* 29, no. 3: 217–37.

Khoiroh, Rizqi Karomatul. 2019. "Ketenangan Jiwa Santri Yang Menjalankan Puasa Ngrowot." *Psikologi* 44, no. 3: 185–97.

Kientzel, Jasmin, and Gerjo Kok. 2011. "Environmental Assessment Methodologies for Commercial Buildings: An Elicitation Study of U.S. Building Professionals' Beliefs on Leadership in Energy and Environmental Design (LEED)." *Sustainability* 3, no. 12: 2392–2412.
<https://doi.org/10.3390/su3122392>.

Kristy Alimin, Nadila Cahyaningtyas. 2022. "Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi Sebagai Upaya Preventif Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental." *Media Gizi Kesmas* 11, no. 2: 548–55.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.548-555>.

Lilis, Karlina. 2024. "Dampak Puasa Terhadap Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis" 1, no. 3: 290–306.

Moh. Ali Khafidin, Rizki Nilasari, Robiah Al-adawiyah. 2018. "Depression Relationship Against Cardiovascular Disease (CVD) and Prevention Using Omega-3 Fatty Acids." *Journal Seminar Kimia* 3: 35–44.

Nur Latifah. 2022. "Modal Sosial Dalam Pengembangan Pondok Pesantren." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial* 5, no. 1: 68–86.
<http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9>
<http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017>
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

pubmed/1191.

Nurjanah. Najwa Ayu Septiana Cahyono, Muhammad Nur Fathan. 2023. “Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar” 1: 71–84.

Nurrega, Resi Gusti, Hepi Wahyuningsih, and Uly Gusniarti. 2018. “Konseling Karir Kelompok Cognitive Information Processing Untuk Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karir Siswa.” *Journal of Psychological Science and Profession* 2, no. 1: 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.16702>.

Pamil, Jon. 2012. “Takhrij Hadis.” *Pemikiran Islam* Vol. 37. N: 59.

Pieter Vancamp, Morgane Frapin, Patricia Parnet, Valérie Amarger. 2024. “Unraveling the Molecular Mechanisms of the Neurodevelopmental Consequences of Fetal Protein Deficiency: Insights from Rodent Models and Public Health Implications.” *Biological Psychiatry Global Open Science*, 108404. <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2024.100339>.

Raihan, Muhammad, and I Thoifah. 2023. “Synergizing Islamic Religious Education and Scientific Learning in the 21 St Century: A Systematic Review of Literature” 11, no. 1: 109–30.

Ramdan, Ahmad, and Maman Usman. 2021. “Pola Interaksi Dan Komunikasi Kyai Terhadap Santri Di Pesantren Sirnarasa.” *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf* 3, no. 1: 56–85. <https://doi.org/10.53401/iktsf.v3i1.37>.

Rodiah, Siti, and Veny Andika Triyana. 2019. “Analisis Kemampuan Penalaran

Matematis Siswa Kelas IX MTS Pada Materi Sistem Persamaan Linear Dua Variabel Berdasarkan Gender.” *Jurnal Kajian Pembelajaran Matematika* 3, no. 1: 1–8. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkpm>.

Rotenberg, Ken J. 2022. *The Psychology of Trust Psikologi Kepercayaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sagone, Elisabetta, and Maria Elvira De Caroli. 2015. “Beliefs about Superstition and Luck in External Believers University Students.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 191: 366–71. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.685>.

Sholichah, Farohatus. 2021. “Tingkat Kecukupan Gizi, Status Gizi, Dan Status Anemia Mahasiswa Penghafal Al Quran Di Uin Walisongo Semarang.” *Journal of Nutrition College* 10, no. 1: 62–71. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.28985>.

Syahputra, Wahid Redo. 2024. “Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Dalam Kesejahteraan.” *Psikologi* 1, no. 4: 1–7.

Tantra, Manggala Wiriya, Gede Agus Siswadi, Universitas Gadjah Mada, Sekolah Tinggi, and Hindu Dharma. 2024. “PROPOSISI: Diskursus Realis Dan Nominalis Dalam Metafisika” 5, no. 1: 63–75. <https://doi.org/10.53565/patisambhida.v5i1.1215>.

Thaib, Muhammad Ichsan. 2016. “Kepemimpinan Pendidikan Dalam Islam.” *Jurnal Intelektualita* 4, no. 1: 66–95. <https://jurnal.ar->

raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/3944/2613.

Umar, Ali, Syamsuar Abbas, and Syahrastani Syahrastani. 2018. "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Di Sd Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang." *Jurnal MensSana* 3, no. 2: 64. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.80>.

Viqri, Muhammad, Methia Fani, Febrianti Putri Noor Wahyuni, Shintiya Gebi Fitriya, Ferdyanto Tanyo Nugroho, Dyva Claretta, and Dian Hutami Rahmawati. 2022. "Customer Relationship Management PR PT. Indosat Mojokerto Dengan Pelanggan Di Masa Pandemi." *Jurnal Signal* 10, no. 1: 68. <https://doi.org/10.33603/signal.v10i01.6225>.

Wardoyo, W, and Intan Andini. 2017. "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keputusan Pembelian Secara Online Pada Mahasiswa Universitas Gunadarma." *Jurnal Manajemen Dayasaing* 19, no. 1: 12–26. <https://doi.org/10.23917/dayasaing.v19i1.5101>.

Wulandari, Julhadi, Rusydi AM. 2024. "Religiusitas Dan Pencapaian Pendidikan Pada Masyarakat Sumatera Barat." *Qolamuna : Jurnal Studi Islam* 10, no. 01: 102–16.

Yoanita Widjaja, Joshua Kurniawan, Agnes Marcella, and Yohanes Firmansyah. 2023. "Kewaspadaan Penyakit Dementia Melalui Edukasi Gaya Hidup Dan Skrining Albuminuria, Low-Density Lipoprotein (Ldl), Serta Asam Urat." *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 2, no. 2: 24–36. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v2i2.640>.

Zailani, Azhed. 2022. “Konsep Keberuntungan: Studi Indigenous Masyarakat Sumatera Barat.” *Psyche: Jurnal Psikologi* 4, no. 2: 156–69. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.840>.

Zulfa, Fairuz Adea, M Bayu Afifah, Nisa Fahrizal, Tita Annisa, and Sari Ratna. 2022. “Metabolisme Protein Dalam Tubuh Manusia.” *Jurnal Ilmu Alam Indonesia*, 1–9. <https://info.syekhnurjati.ac.id>.

