

Menggali Manfaat Psikologis Puasa Daud Sebagai Kestabilan Emosi Santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumpersari Lampung Timur

Yesti Arista¹⁾

Universitas Ma'arif Lampung

¹⁾aristayesti25@gmail.com

Abstrak. Puasa melibatkan penahanan diri dari perbuatan dosa dan segala bentuk tindakan yang terlarang lainnya, melalui puasa seseorang terlatih untuk memiliki tingkat disiplin dan kestabilan emosinya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis manfaat psikologis dari puasa sunnah daud terhadap kestabilan emosi pada santri. Penelitian ini dilakukan pada santri putri pondok pesantren miftahul falah sumpersari, yang memfokuskan pada metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang mana dengan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dalam temuan penelitian mengenai manfaat psikologis puasa daud sebagai kestabilan emosi bahwa mayoritas santri yang menjalankan puasa daud di pondok pesantren miftahul falah sumpersari menunjukkan respon positif dalam menjaga kestabilan emosinya, sebagian besar informan (subjek) menyatakan bahwa mereka bisa lebih tenang dan mudah mengendalikan emosi saat menjalankan puasa daud, terdapat perbedaan pula kestabilan emosi para santri putri yang menjalankan puasa daud dari sebelum dan sesudah menjalankan puasa daud, yang mana ditunjukkan dengan kemampuan santri putri untuk menghindari hal-hal yang negatif seperti lebih bisa bersikap sabar, mampu menahan hawa nafsu, dan amarah.

Kata kunci : puasa daud, kestabilan emosi, dan santri putri.

Abstract. Fasting involves refraining from sinful acts and all other forms of prohibited actions, through fasting a person is trained to have a level of discipline and emotional stability. The aim of this research is to analyze the benefits of fasting on the emotional stability of students. This research was conducted on female students at the Miftahul Falah Sumpersari Islamic boarding school, focusing on qualitative methods with a qualitative descriptive approach, which uses data collection techniques carried out by means of interviews, observation and documentation. The results of the research findings regarding the psychological benefits of fasting for emotional stability are that the majority of students who observe fasting at the Miftahul Falah Sumpersari Islamic boarding school show a positive response in maintaining their emotional stability. Most of the informants (subjects) stated that they can be calmer and easier to control their emotions when When observing the Davidic fast, there is also a difference in the emotional stability of the female students who observe the Davidic fast between before and after observing the Davidic fast, which is shown by the female students' ability to avoid negative things such as being more patient, able to restrain their desires, and anger.

Keywords: David's fasting, emotional stability, and female students

PENDAHULUAN

Agama islam memiliki berbagai metode untuk mengatur dan mentabalkan emosi seseorang, contohnya dengan mengamalkan puasa sunnah daud. Puasa sunnah termasuk jenis puasa yang memberikan pahala bagi seseorang yang menjalankannya, namun tidak mendapat dosa jika meninggalkannya. Seseorang yang menjalankan puasa sunnah daud dianggap mengikuti salah satu keistimewaan yang unik dan luar biasa dari Nabi Daud as.¹ Puasa Daud adalah bentuk ibadah yang dilaksanakan dengan pola bergantian, di mana seseorang berpuasa pada satu hari tertentu dan tidak berpuasa pada hari berikutnya, dan begitu seterusnya. Misalnya, seseorang akan berpuasa pada hari ini, kemudian tidak berpuasa pada hari berikutnya, dan kemudian berpuasa lagi pada hari setelahnya.²

Puasa bisa dilihat sebagai bentuk terapi yang berakar dalam ajaran Islam, yang membawa berbagai manfaat baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu manfaat yang signifikan adalah kemampuannya dalam menjaga stabilitas emosi seseorang. Selain itu, puasa juga diakui memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis secara umum, Santri yang memiliki kestabilan pada emosionalnya cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, mereka mampu menunjukkan empati, mereka memiliki kemampuan untuk memahami perspektif orang lain dengan baik, serta menerima berbagai pendapat dari orang lain dengan terbuka. Selain itu, mereka juga terampil dalam menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, baik sebagai pendengar yang empatik maupun sebagai individu yang aktif dalam berinteraksi di lingkungan tersebut.³ Puasa juga memiliki kemampuan untuk memengaruhi pikiran seseorang dengan cara yang positif, menghasilkan perasaan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan. Selain itu, puasa dapat mengurangi tingkat ketakutan dan agresivitas, serta membantu mengatasi kecemasan dan depresi. Praktik puasa juga dikaitkan dengan perkembangan rasa empati dan simpati, serta memperkuat kecerdasan emosional. Selain itu, bagi yang menjalankannya, puasa dapat menciptakan suasana hati yang positif dan membangun mood yang baik.

Dalam praktik berpuasa, puasa daud tidak jauh berbeda dengan puasa sunnah lainnya dalam hal pelaksanaannya diawali dengan niat. Niat adalah amalan hati, yang artinya sebenarnya

¹ Jamal Ma'mur Asmani "*Kedasyatan Puasa Daud*", (Yogyakarta:MITRA PUSTAKA, 2007)

² Khalifah Zain Nasrullah, "*Siapa Yang Berpuasa Dimudahkan Urusannya*", (Yogyakarta : Sketsa, 2015)

³ Daniel Goleman, "*Kecerdasan Emosional*", (Jakarta:PT Gramedia, 2003)

kita tidak perlu satu demi satu niat beribadah, cukup ketika kita hendak melakukan ibadah, niatkan ibadah itu dengan lillahi ta'ala.

Adapun lafal niat puasa daud sebagai berikut :

نَوَيْتُ صَوْمَ دَاوُدَ سَنَةً لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya : "*Saya berniat menjalankan puasa sunnah Daud karena Allah ta'ala*".⁴

Menurut aturan syariat Islam, puasa bermakna menahan diri dari melakukan segala hal yang dapat membatalkannya, mulai dari saat fajar terbit hingga matahari terbenam. Puasa Daud adalah sebuah praktik puasa sunnah yang dilakukan dengan pola yang disunnahkan oleh Nabi Daud, puasa daud memiliki kaitanya yang erat dengan kestabilan emosi. Ketika seseorang dengan tulus berpuasa Daud, mereka tidak hanya menahan diri dari konsumsi makanan dan minuman, tetapi juga memperdalam ikatan spiritual mereka dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala.⁵ Dari sudut pandang lain, puasa bisa dianggap sebagai suatu program yang membantu mengasah kesabaran, kekuatan tekad, kejujuran, ketulusan, kesopanan, disiplin, meningkatkan kewibawaan diri, serta mengembangkan kebiasaan diet yang lebih sehat. Lebih dari itu, praktik puasa juga membawa manfaat fisik dan spiritual yang melimpah bagi manusia, yang pada akhirnya berkontribusi dalam membangun perdamaian, kemakmuran, dan pembangunan berkelanjutan dalam masyarakat.⁶

Dalam proses ini, puasa Daud memungkinkan individu untuk merenungkan kehidupan mereka, mengevaluasi tindakan dan pikiran mereka, puasa Daud membantu individu untuk mengembangkan kestabilan emosi yang lebih baik. Selama berpuasa, seseorang dilatih untuk mengontrol atau mengendalikan diri dari keinginan atau hawa nabsu berlebih, yang disebut juga dengan gejala sahwat serta pengendalian ego,⁷ Puasa Daud sangat penting dan cocok bagi kaum hawa. dengan tidak meninggalkan niat Lillahita'ala dalam beribadah, otomatis akan melatih berbagai hal yang dapat membimbing seorang wanita dalam menghadapi setiap

⁴ Amin Yusi Nur Fatonah "Pelaksanaan Puasa Daud Dan Hubungannya Dengan Kestabilan Emosi" Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (Yogyakarta, 2011)

⁵Lina Kushidayati, "Khusyu Dalam Perspektif Dosen Dan Pegawai STAIN Kudus," *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* Volume 2, Nomor. 1, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Kudus, 2017)

⁶Mohammad Hossain, "Fasting in Islam: Its Excellence, Benefits and Use for Sustainable Development of the Society," *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences* 3, (2012 ISSN: 2141-7024)

⁷ Nur Indah Rahmawati, "Terapi Jiwa Dan Pembentukan Sikap Positif "Wara' " Melalui Puasa Sunnah," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* Fakultas Tarbiyah Volume 1, Nomor. 1, 2007.

permasalahan dalam hidupnya serta menjadikan seorang wanita istimewa tidak hanya secara fisik tetapi juga psikis dan spiritual.⁸

Mereka cenderung memiliki reaksi yang lebih terkontrol terhadap situasi yang menantang, serta mampu menangani stres dan tekanan dengan lebih efektif.⁹ Untuk itu, puasa Daud bukan hanya merupakan bentuk ibadah, juga memberikan sarana untuk mencapai kedamaian batin dan kestabilan emosinya yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Kestabilan emosi dapat ditandai dengan gejala-gejala seperti kemarahan, ekspresi wajah yang murung, dan bersikap kasar, terutama pada tahapan-tahapan tertentu dalam kehidupan, seperti masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah fase transisi yang melibatkan perubahan fisik intelektual, dan sosial dari masa remaja menuju dewasa akhir, periode ini adalah periode yang penuh dengan tantangan, yang dimulai sekitar belasan/awal dua puluhan dan berlanjut hingga tiga puluhan.¹⁰ Menurut Erikson, menyatakan bahwa tahap awal dewasa mencakup periode sekitar usia 20 hingga 30 tahun.¹¹ Menurut penjelasan yang disampaikan oleh Hurlock pada tahun 1998, masa dewasa awal bisa dianggap sebagai waktu di mana seseorang melakukan penyesuaian terhadap gaya hidup yang baru dan harapan sosial yang berbeda, yang sering kali disertai dengan beragam perubahan dalam kehidupan.¹²

Karena itu, setiap individu yang rutin menjalankan ibadah sunnah memiliki pengalaman dan makna yang unik saat melaksanakan puasa, serta setelahnya. Makna dari puasa sunnah ini membantu santri untuk lebih mampu mengendalikan diri mereka sendiri, baik dalam pikiran maupun tindakan, memberikan dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.¹³ Beberapa studi lain menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang mencolok dalam

⁸ Q A Sholikhah and H Aliyah, "Tinjauan Puasa Dawud (David A.S) Bagi Wanita dan Efektivitasnya Ditinjau dari Fisis-Psikologis", Science Department, *JURNAL PENELITIAN SUFISME INTELEKTUAL (JISR) ISR 3(1)* November 2020 .

⁹ Hamdi Abdul Karim, "MENILIK PENGELOLAAN DAN PELAKSANAAN IBADAH SEBAGAI SARANA PSIKOTERAPI DALAM ISLAM", Volume 12 Nomor 1 IAIN METRO 2021.

¹⁰ Rizky Fitriyani, "Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Perkawinan Pada Usia Dewasa Awal", *Psikobeneo Jurnal Ilmiah Psikoloq Volume 9 Nomor 2, Departmrnt Of Psychology*, University Mulawarman Samarinda, Juni :2021

¹¹ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling Volume 3, Nomor. 2* Universitas Negeri Padang, (June 21, 2018): 35.

¹² Ricky Yoko Satya Nur Islamy, ESY Suraeni Yuniwati, dan Azis Abdullah, "Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal" Universitas Negeri Malang, 2021

¹³ Nuraeni, "Makna Puasa Sunnah Bagi Santri As-Salafiah" fakultas dakwah UIN sunan kalijaga, Mlangi Nogotirto Sleman (Yogyakarta : 2004)

tingkat stabilitas emosi antara santri laki-laki dan perempuan.¹⁴ Selama menjalankan puasa santri diajarkan untuk mengendalikan nafsu dan menahan diri dari perilaku negatif, sehingga dapat membantu mengurangi kemarahan dan kecemasan yang mereka alami di lingkungan pesantren, selain itu puasa daud juga dapat meningkatkan kesabaran dan ketekunan pada santri.¹⁵

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa penelitian, seperti ibadah puasa sunnah adalah praktik ini memiliki makna tersendiri bagi setiap individu yang sering melakukannya. Selain memberikan keberkahan spiritual, puasa sunnah juga membawa dampak positif secara psikologis. bahwa puasa Daud memiliki dampak yang signifikan pada kestabilan emosional individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup mereka. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu dan ego, yang membantu dalam menghadapi situasi yang menantang dengan lebih terkontrol. Hal ini juga menciptakan kesadaran diri yang lebih dalam, memungkinkan individu untuk mengevaluasi tindakan dan pikiran mereka. Selain itu, puasa Daud juga membantu dalam mengembangkan ketekunan, kesabaran, dan kemampuan untuk menghadapi stres dan tekanan. Makna dari ibadah sunnah ini tidak hanya terasa selama menjalankannya, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang dalam membentuk karakter dan kestabilan emosional seseorang, baik santri laki-laki maupun perempuan.

Puasa memiliki beragam manfaat yang signifikan, baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis, yang menjadikannya sebagai sarana latihan yang efektif dalam mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta memperkuat sifat kesabaran terhadap dorongan-dorongan yang muncul dari dalam diri. Setiap individu memiliki naluri alami yang mencakup berbagai bentuk dorongan agresivitas, termasuk yang bersifat emosional. Salah satu indikator jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Kemampuan ini, atau yang biasa disebut dengan pengendalian diri (self control), sangatlah penting untuk kesehatan mental, karena membantu meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai stres kehidupan. Melalui praktik puasa, kita

¹⁴ Selamet Eka Saputra, Kestabilan Emosi Santri huffadz PP. Al Munawir Krapyak Yogyakarta, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta : 1993

¹⁵ Ikhdha Izzatul Aqillah, "PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD)." *Jurnal Empati: Volume 9 (Nomor 2)*, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro April :2020

secara aktif melatih diri untuk menyesuaikan diri dengan tekanan-tekanan tersebut, sehingga mampu menjadi lebih sabar dan kokoh dalam menghadapi berbagai tantangan yang datang.¹⁶

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki beragam manfaat, terutama dalam konteks kesejahteraan psikologis. Namun, mayoritas penelitian tersebut cenderung membahas puasa dalam kerangka Islam secara umum, sementara belum banyak yang secara khusus meneliti tentang Puasa Sunnah Daud dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks stabilitas emosi, pada santri di usia dewasa awal. Dalam penelitian-penelitian lain hanya membahas makna puasa sunnah, puasa yang menabjubkan, manfaat puasa daud, pelaksanaan puasa daud, dan dampak pada puasa keagamaan. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru atau solusi terhadap permasalahan psikologis pada santri usia dewasa awal, sehingga dibutuhkan sebuah benteng atau terapi islami seperti halnya berpuasa, karena manfaat dari berpuasa sendiri yaitu bagaimana seseorang mampu menahan lapar, haus, nafsu serta mampu menahan perilakunya sebagai pengendalian diri (*self control*), menahan diri, dan bagaimana seseorang dapat mengontrol emosinya.

Emosi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena perilaku dan adaptasi seseorang seringkali dipengaruhi secara langsung oleh keadaan emosinya. Emosi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku, kepribadian, dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Dalam proses perkembangan individu yang melibatkan aspek emosionalnya, terdapat dua jenis kualitas emosi yang dapat diidentifikasi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif sering diekspresikan melalui perilaku yang memunculkan perasaan senang, seperti cinta, antusiasme, harapan, semangat, dan kegembiraan. Sebaliknya, emosi negatif seringkali dirasakan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu, seperti rasa putus asa, kekecewaan, kemarahan, dan kesedihan.¹⁷ Pada kestabilan emosi yang memiliki makna kukuh dan mantap, mengacu pada kemampuan seseorang untuk tetap teguh dan tidak goyah dalam menghadapi berbagai situasi. Ini merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya tanpa terlalu terpengaruh oleh

¹⁶ Aulia Rahmi, "PUASA DAN HIKMAHNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL" *Jurnal Study Pemikiran, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam Volume 3, Nomor 1*, Fakultas Tarbiyah Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. 2015.

¹⁷ R Hendro Rumpoko Perwito Utomo And Tatik Meiyuntari, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Volume 4, Nomor. 03*, (2015).

emosi yang berlebihan saat menghadapi tantangan atau masalah. Selain itu, kestabilan emosi juga mencakup kemampuan untuk mengendalikan diri dalam bereaksi terhadap situasi yang menantang.¹⁸

Kondisi emosional di Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari telah menjadi perhatian utama bagi para peneliti, dengan sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi sehari-harinya. Lingkungan pesantren, dengan pergaulan dan interaksi sosial yang intens, sering kali menjadi pemicu kecemasan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Untuk mengatasi tantangan ini, penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat psikologis dari puasa Daud sebagai solusi potensial. Dengan menggunakan metode ilmiah, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pola makan yang terputus-putus selama puasa Daud dapat memengaruhi kontrol emosi seseorang. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana puasa Daud dapat digunakan sebagai sarana untuk mengelola dan mempengaruhi emosi seseorang. Hasil temuan dari penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi landasan untuk pengembangan berbagai intervensi psikologis yang bertujuan untuk memanfaatkan puasa sunnah Daud sebagai strategi untuk mengelola serta memperkuat stabilitas emosional individu.

Kondisi emosional pada santri di Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari menjadi fokus perhatian bagi peneliti, sebagian dari mereka masih menghadapi kesulitan dalam mengontrol emosi mereka sehari-harinya. Seperti pergaulan di lingkungan pesantren termasuk interaksi sosial dan timbul tingkat kecemasan yang menjadi faktor memengaruhi kestabilan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali manfaat psikologis dari puasa Daud sebagai potensi solusi untuk mengatasi tantangan ini. Dengan menggunakan pendekatan ilmiah, penelitian ini berusaha untuk mengungkap bagaimana pola makan yang terputus-putus selama puasa Daud dapat memengaruhi kontrol emosi seseorang. Harapannya dari penelitian ini supaya dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana puasa daud dapat menjadi pengendalian kestabilan emosi seseorang. Untuk itu, temuan dari penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru tentang cara mengelola emosi melalui praktik keagamaan serta memberikan dasar untuk pengembangan intervensi psikologis yang mengfokuskan pada pengamalan puasa sunnah Daud

¹⁸ M Yusuf Ali And Taufiq Hidayat, "HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI" *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 04 Nomor 01*, (2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk menggali dan menganalisis manfaat psikologis puasa Daud dalam konteks stabilitas emosional santri. Penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari yang memfokuskan pada santri putri dengan jumlah santri 120. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan "purposive sampling", di mana sampel dipilih secara sengaja berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian.¹⁹ Dengan melihat karakteristik yang digunakan dalam melibatkan santri yang menjalankan puasa daud, berdasarkan usia dewasa awal, dan yang berdomisili di Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari, dengan demikian yang masuk dari kategori tersebut ada 5 santri.

Penelitian ini memanfaatkan beragam teknik pengumpulan data, termasuk wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan tujuan untuk mendapatkan data baik dalam bentuk tulisan maupun lisan dari para santri dan ustadzah. Sumber data diperoleh melalui wawancara mendalam yang bersifat tidak terstruktur dengan ustadzah dan para santri, dengan berfokus pada pengalaman puasa Daud dan sub indikator kestabilan emosi santri dalam lingkup pesantren. Dengan pertanyaan-pertanyaan wawancara mengenai pengalaman puasa daud dan sub indikator kestabilan emosi santri yang melibatkan pertanyaan wawancara seperti tatanan kegiatan, pergaulan berkomunikasi, dan tingkat kecemasan dalam lingkup pesantren.

Penelitian dilakukan mulai bulan Februari 2024 hingga awal bulan Maret, melalui serangkaian tahapan yang mencakup proses pengumpulan data hingga tahap evaluasi. Melalui serangkaian tahapan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang bagaimana puasa Daud memengaruhi stabilitas emosi para santri putri di pesantren tersebut:

¹⁹ Yova Bella, Huri Suhendri, And Rita Ningsih, "Peranan Metode Pembelajaran The Power Of Two Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika," *Jurnal Mercumatika : Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika* Volume 3, Nomor. 2 (September 23, 2019): 129.

Tabel 1.

Susunan Jadwal Penelitian

No	Tahapan	Uraian	Waktu					
			Februari			Maret		
			2	3	4	1	2	3
1	Persiapan	Observasi objek penelitian						
		Menentukan model penelitian						
		Membuat daftar pertanyaan wawancara						
		Mencetak daftar pertanyaan wawancara						
2	Pelaksanaan	Menentukan jadwal informan						
		Jadwal melakukan wawancara						
		Mengumpulkan hasil data dari wawancara						
		Mengelola data						
3	Evaluasi	Evaluasi dari hasil pengelolaan data						
		Penyajian data / penarikan kesimpulan						

Teknik analisis data yang digunakan mengikuti model Miles dan Huberman, terdapat 3 langkah²⁰ yaitu : Pertama, reduksi data, dilakukan dengan mengumpulkan data dari observasi dan wawancara yang telah dicatat. Misalnya, dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari wawancara dengan lima santri yang menjalankan puasa daud. Langkah ke-2 adalah penyajian data, di mana peneliti mengolah data tersebut menjadi uraian catatan yang mudah dipahami. Ini termasuk pengelolaan data dari observasi dan wawancara mendalam dengan informan. Langkah ke-3 adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi. Di sini, peneliti memeriksa kembali data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan keabsahannya, data yang diperoleh dari observasi dan wawancara diolah menjadi uraian catatan untuk analisis lebih lanjut. Pentingnya triangulasi digunakan untuk memverifikasi keabsahan data melalui pengecekan ulang dari berbagai sumber seperti catatan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian ini berfokus pada santri putri di Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumbersari. Meskipun di pesantren tersebut juga terdapat santri putra dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Namun, dalam penelitian ini, peneliti memusatkan perhatian pada santri putri pada usia dewasa awal. Penting untuk dicatat bahwa penelitian ini tidak dapat digeneralisasi dengan semua jenis kelamin, karena fokusnya hanya pada satu

²⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (MIXED METHODS)", (ALFABETA, 2020.).s

segmen demografis tertentu, yaitu santri putri pada usia dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, adapun hasil wawancara mengenai Kestabilan Emosi santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumbersari sebagai berikut :

Santri SD : *“Padatnya jadwal kegiatan dipesantren adalah untuk mengajarkan kita agar disiplin dan bisa membagi waktu dengan benar, Saya juga memang tipekal orang yang suka menyendiri, karna bagi saya, saya bisa memahami apa yang kurang baik bagi diri saya sendiri, dan saya juga mudah merasakan cemas, apalagi saat berbicara pada orang yang penting seperti guru dan rasa cemas itu timbul apalagi pada saat akan ujian, untuk mengatasi rasa cemas tersebut saya membaca bismillah dan menyakinkan diri saya sendiri bahwa semua akan baik-baik saja, dan saya berusaha nyaman terhadap situasi yang dihadapi. Untuk pengelolaan jika saya merasa emosi, saya merasa sedih ya, tidak tau kenapa rasanya tiba-tiba nelonso (sedih), dan jika ada masalah biasanya saya mencari solusinya dengan merenungkan”*

Santri DNF : *“Menurut saya bagus, tapi terkadang saya ngersulo (mengeluh) tapi tetap saya lakukan, karna padatnya kegiatan sama saja melatih kita untuk terbiasa hidup bermasyarakat, kegiatan dipondok juga adalah bekal untuk bermasyarakat nantinya, saya memang lebih senang seperti itu, apalagi ketika dalam situasi belajar dan murojaah. Saat saya merasa cemas tapi tidak sering, biasanya pada saat ketika kebutuhan saya dipondok pesantren sudah mulai menipis, seperti uang, sabun, dll. Untuk pengelolaan emosi biasanya saya duduk sambil berdiam diri merenungkan permasalahan tersebut dan pada akhirnya bercerita dengan teman”*

Santri LM : *“Saya tidak memperlakukan kegiatan yang sangat padat ini, karna kegiatan pesantren juga kan untuk melatih dan mendidik kita untuk supaya bisa disiplin, Saya memang suka menyendiri, dan saya sering merasa cemas, apalagi saat menghadap guru saya tapi ketika dengan santri-santri lain insyaAllah saya bisa mengatasi rasa kecemasan/gugup tersebut. Kalo ada masalah saya biasanya*

datang kepada guru-guru saya untuk meminta pendapat sekaligus selosi dari beliau. Dan ketika saya merasa cemas saya biasanya juga merasa sedih”.

Santri LN : *“Untuk kegiatan dipesantren yang padat saya sudah terbiasa sih jadi ya sudah jalani saja, Saya bukan anak yang introvet atau pendiam yaa, lihat saja saya dan teman-teman saya tidak ada yang punya malu, Dan saya jarang sih bisa merasa cemas, karna menurut saya rasa cemas itu bisa mengganggu konsentasi pada saat belajar tapi terkadang saya merasa takut apabila mengalami kegagalan dan biasanya ya kalau saya merasa cemas biasanya saya mencoba untuk merasa tenang, untuk menyelesaikan masalah yang saya lakukan biasanya merenung sendiri dan meminta batuan teman atau untuk sekedar bercerita saja”*

Santri AED : *“Pada kegiatan dipesantren yang padat saya sendiri merasa tidak terbebani sih, karena saya sudah terbiasa, saya bukan tipekal orang yang introvert, jika bersama teman lainnya juga saya tidak mudah mersa cemas, tetapi pada saat saya ujian pasti saya mersa cemas, apalagi saat ujian tes-tes an secara lisan, Kalau saya merasa cemas biasnya mencoret-coret kertas dan berdoa, lalu berusaha tenang dan mencoba rilex. Jika saya ada masalah biasanya saya berusaha berfikir sendiri untuk mencari solusi, tapi jika buntu/tidak kuasa mencari solusi sendiri, saya baru bercerita sekaligus meminta solusi kepada teman atau senior saya”*

Untuk itu, dalam hasil wawancara mengenai kestabilan emosi pada santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari bisa dikelompokkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

No	Nama	Hasil Wawancara Mengenai Kestabilan Emosi		
		Peraturan Tatanan Kegiatan di Pesantren	Bergaul dan Berkomubikasi	Tingkat Kecemasan dalam Lingkup Pesantren
1	SD	√		√
2	DNF	√		√
3	LM	√		√
4	LN	√	√	√
5	AED	√	√	√

Tabel 2. Hasil Wawancara Kestabilan Emosi Santri

Dari kesimpulan yang bisa diambil dari pengalaman santri-santri tersebut, terlihat beberapa pola umum dalam menghadapi rasa cemas dan pengelolaan emosi. Mayoritas santri

merasa cemas dalam situasi-situasi tertentu, seperti saat berbicara dengan guru, menghadapi ujian, atau ketika kebutuhan di pesantren mulai menipis. Untuk mengatasi rasa cemas, para santri memiliki strategi tersendiri seperti membaca bismillah, merenung, berdoa, mencoret-coret kertas, dan mencoba untuk merasa tenang dan rileks. Ketika menghadapi masalah atau merasa sedih, santri cenderung merenung, mereka juga cenderung mencari dukungan dari teman atau senior jika merasa kesulitan dalam menemukan solusi. Dalam mengelola emosi, interaksi dengan teman-teman atau senior di pesantren memainkan peran penting. Berbagi cerita dan meminta pendapat atau solusi dapat membantu dalam mengatasi masalah dan merasa lebih tenang. Meskipun mayoritas mengalami rasa cemas, ada variasi dalam respons emosional, seperti juga merasa sedih atau takut. Namun, strategi mengatasi emosi umumnya tetap terfokus pada merenung, berdoa, dan berusaha untuk tenang.

Dalam hal ini peneliti juga mewawancarai guru/ustadzah Nailia Fitria dari 5 santri yang menjalankan puasa daud, dengan hasil wawancara sebagai berikut:

No	Nama	Hasil Wawancara Mengenai Kestabilan Emosi		
		Peraturan Tataunan Kegiatan di Pesantren	Bergaul dan Berkomunikasi	Tingkat Kecemasan dalam Lingkup Pesantren
1	SD	√		√
2	DNF	√		√
3	LM	√	√	√
4	LN	√	√	√
5	AED	√	√	√

Tabel 3. Hasil Wawancara Guru/Ustdzah Mengenai Kestabilan Emosi Santri

Dari kelima santri tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki karakteristik dan keunggulan yang berbeda-beda. Saudari SD menonjol dalam kecerdasan di atas rata-rata, kemampuan hafalan yang baik, dan kemampuan adaptasi yang baik dalam pergaulan sebaya meskipun pendiam. Anak DNF cenderung tertutup namun cekatan, sementara saudari LM tegas namun kurang sabar dengan fokus pada hafalan Qur'an. Saudari LN adalah individu yang hiperaktif, mudah bergaul, namun kurang sabar dan sulit berkonsentrasi, dengan keunggulan dalam kecepatan hafalan. Terakhir, saudari AED adalah individu yang adaptif, rajin, terampil, dan cerdas dalam menghadapi tugas, meskipun

hafalannya kurang, namun mampu berkonsentrasi dengan baik dan mudah memahami materi pelajaran. Dengan demikian, setiap individu memiliki potensi dan keunggulan yang berbeda, yang dapat dikembangkan sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing.

Pembahasan

Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa puasa Daud memberikan manfaat psikologis dalam menjaga kestabilan emosi para santri di Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumber Sari. Para santri menekankan bahwa puasa Daud membawa manfaat besar, seperti melatih kesabaran, keistiqomahan, pengendalian emosi, dan meningkatkan ketenangan pikiran bagi mereka. Dalam hasil penelitian ini, para santri yang menjalankan puasa Daud memiliki keseimbangan atau kemampuan untuk menjaga emosi dalam situasi yang sedang dihadapi. Dalam keterampilan mengelola emosi, para santri mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan respons emosional terhadap perubahan situasi atau tantangan yang muncul.

Dalam motivasi mereka untuk menjalankan puasa Daud bervariasi antara lain mencari keutamaan agama, menaati anjuran orang tua, dan untuk mencari ketenangan pikiran dan hati. Puasa Daud dipandang sebagai suatu amalan yang memberikan keuntungan spiritual dalam peningkatan kesabaran, kontrol emosi, ketenangan pikiran, dan pembentukan karakter para santri. Setelah menjalankan puasa Daud mereka merasa lebih mampu menghadapi tantangan dan mengontrol diri dalam situasi yang memicu emosi, mereka mengatakan bahwa ada perubahan positif dalam perilaku sehari-hari, seperti lebih sabar dan lebih tenang.

Analisis penelitian ini memberikan gambaran bahwa puasa Daud dapat berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi santri Pondok Pesantren Miftahul Falah. Fenomena ini mungkin disebabkan oleh dampak positif puasa terhadap keseimbangan hormonal dan psikologis pada para santri atau individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muhammad Hapi, yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara puasa dan peningkatan Hormon Pertumbuhan (HGH), serta stimulasi aktivitas autophagy dalam sel.²¹ Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keterikatan antara puasa Daud memiliki dampak pada pengendalian emosi santri di mana

²¹ Muhammad Hapi and Muhammad Rizky Pratama, "Hubungan Puasa Dengan Peningkatan Hormon Pertumbuhan (HGH) dan Authopagy" *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* Volume 1, Nomor 6 (2023).

keterikatan yang melibatkan peran keagamaan memberikan dampak terhadap pengontrolan sosial.²²

Pada penggalian manfaat psikologis dari puasa daud pada santri di Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari dalam konteks pesantren, di mana para santri menjalani rutinitas yang ketat dan penuh dengan aktivitas, stabilitas emosi menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan mental dan spiritual mereka. Melalui penelitian ini, akan terungkap dampak puasa Daud terhadap kesejahteraan emosional para santri. Mengetahui bagaimana puasa Daud memengaruhi stabilitas emosi dapat membantu para pengelola pesantren dalam mengoptimalkan pendekatan spiritual dan kesejahteraan mental bagi santri. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi untuk membuka wawasan baru terkait dengan pengembangan praktik keagamaan yang dapat mendukung kesehatan emosional individu di lingkungan pesantren. Harapannya, temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang bermanfaat bagi praktisi, akademisi, dan pihak terkait lainnya, terutama bagi pelajar, orang tua, lembaga pendidikan, serta peneliti lainnya, mengenai manfaat psikologis puasa Daud sebagai kestabilan emosional, terutama dengan dukungan dan anjuran dari lembaga pendidikan. Meskipun puasa Sunnah Daud tergolong sangat berat untuk dijalankan, tetapi jika dibiasakan dengan istiqomah dan kemauan yang kuat, pasti dapat terlaksana dengan baik di kalangan siswa/santri lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai manfaat psikologis puasa daud sebagai kestabilan emosi santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari, dapat disimpulkan bahwa santri yang menjalankan puasa daud mengalami peningkatan dalam kestabilan emosi. Mereka melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol emosi, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara praktik keagamaan dengan kesejahteraan psikologis mengenai kestabilan emosi, dengan fokus pada puasa daud. Namun, batasan penelitian ini hanya mencakup santri putri dari Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat

²² Ali Mursyid Azisi, "Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat" *Jurnal Al-Qalb*, Volume 11, No 2, September 2020.

langsung diterapkan pada santri putra atau di Pondok Pesantren lain. Disarankan untuk penelitian selanjutnya mengembangkan alat ukur yang lebih komprehensif dan sesuai dengan konteks keagamaan dan budaya santri, agar dapat menggambarkan berbagai aspek kestabilan emosi secara holistic.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ma'arif Lampung melalui Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat atas dukungan yang diberikan dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Andika Ari Saputra M.Pd dan Ibu Ika Ariyati M.Pd, atas arahan, bimbingan, dan dukungan yang sangat berarti dalam seluruh proses penelitian dan penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling Volume 3, Nomor. 2* Universitas Negeri Padang, (June 21, 2018): 35. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid>.
- Ali Mursyid Azisi, "Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat" *Jurnal Al-Qalb, Volume 11, No 2, September 2020*. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/1683>.
- Aulia Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual" *Jurnal Study Pemikiran, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam Volume 3, Nomor 1*, Fakultas Tarbiyah Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. 2015. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/1242>
- Amin Yusi Nur Fatonah (2019) "Pelaksanaan Puasa Daud Dan Hubungannya Dengan Kestabilan Emosi" Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Daniel Goleman, (2003) "Kecerdasan Emosional", (Jakarta:PT Gramedia.).
- Hamdi Abdul Karim and Iain Metro, (2021) "Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam", *Volume 12 Nomor 1*.
- Hurlock, Elizabeth (1998). *Perkembangan Anak* (Jilid 1), Jakarta : Erlangga.
- Ikhda Izzatul Aqilah , "Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)." *Jurnal Empati: Volume 9 (Nomor 2)*, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro April :2020
- Jamal Ma'mur Asmani, (2007) "Kedasyatan Puasa Daud", (Yogyakarta:MITRA PUSTAKA)
- Khalifah Zain Nasrullah, (2015) "Siapa Yang Berpuasa Dimudahkan Urusannya", (Yogyakarta : Sketsa)
- Lina Kushidayati, (2017) "Khusyu Dalam Perspektif Dosen Dan Pegawai STAIN Kudus," *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf Volume 2*, Nomor. 1, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, Kudus, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik/article/view/1912>.
- Muhammad Hapi and Muhammad Rizky Pratama, "Hubungan Puasa Dengan Peningkatan Hormon Pertumbuhan (HGH) dan Authopagy" *Jurnal Religion:JurnalAgama, Sosial,danBudayaVolume1,Nomor6* (2023).<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/869>
- Mohammad Hossain, (2012) "Fasting in Islam: Its Excellence, Benefits and Use for Sustainable Development of the Society," *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences* 3, (ISSN: 2141-7024). https://www.researchgate.net/publication/282603275_Fasting_in_Islam_Its_Excellence_Benefits_and_Use_for_Sustainable_Development_of_the_Society.
- M Yusuf Ali And Taufiq Hidayat, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani" *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 04 Nomot 01*,

(2016).<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan/jasmani/article/view/17363>.

Nur Indah Rahmawati, (2017) "Terapi Jiwa Dan Pembentukan Sikap Positif "Wara' " Melalui Puasa Sunnah," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* Volume 1, Nomor 1, Yogyakarta.

https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/148-168

Q A Sholikha and H Aliyah, (2020) "Tinjauan Puasa Dawud (David A.S) Bagi Wanita dan Efektivitasnya Ditinjau dari Fisis-Psikologis" Science Department, Universitas Negeri Surabaya, *JURNAL PENELITIAN SUFISME INTELEKTUAL (JISR) ISR* 3(1)

<https://jurnal.jagadalimussirry.com/index.php/ojs/article/view/86>

<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/2710/0>

Rizky Fitriyani, (2021) "Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Perkawinan Pada Usia Dewasa Awal", *Psikobeneo Jurnal Ilmiah Psikoloq Volume 9 Nomor 2, Departmrnt Of Psychology*, University Mulawarman Samarinda.

<https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/5963>

Ricky Yoko Satya Nur Islamy, Esy Suraeni Yuniwati, dan Azis Abdullah, "Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal" Universitas Negeri Malang, 2021.

<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1238/639>

Nuraeni, "Makna Puasa Sunnah Bagi Santri As-Salafiah" fakultas dakwah UIN sunan kalijaga, Mlangi Nogotirto Sleman (Yogyakarta : 2004)

Selamet Eka Saputra, Kestabilan Emosi Santri huffadz PP. Al Munawir Krapyak Yogyakarta, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta : 1993.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/27704>

R Hendro Rumpoko Perwito Utomo And Tatik Meiyuntari, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi," *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia Volume 4, Nomor. 03*, (2015).

<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/722>

Sugiyono, (2020) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (MIXED METHODS) (ALFABETA)*.

Yova Bella, Huri Suhendri, And Rita Ningsih, "Peranan Metode Pembelajaran The Power Of Two Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika," *Jurnal Mercumatika : Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika* Volume 3, Nomor. 2 (September 23, 2019):

129.

<https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/mercumatika/article/view/821>