

PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD)

Ikhda Izzatul Aqiilah¹

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto S.H. Tembalang, Semarang, 50275

Abstrak

Sebagian umat manusia di dunia menjalankan ibadah puasa. Berbagai agama turut memerintahkan umatnya untuk menjalankan puasa sesuai dengan tata cara dan pelaksanaannya masing-masing dengan tujuan yang sama, yakni mendekatkan diri pada Sang Pencipta. Beberapa agama tidak hanya Islam, memiliki ajaran-ajaran yang bertalian dengan keagamaan salah satunya adalah puasa. Puasa dalam Islam ada bermacam-macam salah satunya adalah Puasa Daud. Puasa Daud merupakan puasa yang dilakukan satu hari berpuasa dan satu hari berbuka. Fenomena yang menarik adalah ketika Puasa Daud dianggap berat bagi sebagian individu, tetapi ada beberapa individu yang menjalankannya bahkan hingga bertahun-tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai individu yang menjalankan Puasa Daud, dinamika psikologis individu yang menjalankan Puasa Daud, serta bagaimana manfaat Puasa Daud terhadap individu yang menjalankan. Subjek penelitian berjumlah 4 orang dengan karakteristik sudah *baligh*, serta menjalankan Puasa Daud minimal selama 6 bulan. Penentuan subjek digunakan teknik *purposive sampling* atau sampling bertujuan. Metode analisis yang digunakan, yaitu menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* dengan wawancara terstruktur. Hasil dari penelitian ini, yakni subjek mengalami proses dan dinamika psikologis berpuasa daud, serta puasa daud mempengaruhi subjek dalam hal makna puasa daud, kebahagiaan, kontrol diri, spiritualitas, religiusitas, emosi positif, regulasi emosi, *pro-social behavior*, interaksi sosial, relasi sosial, serta agresivitas.

Kata kunci: individu, pengalaman, puasa daud

Abstract

A half of a mankind in this world do fasting. Various religious participate to instruct their followers to do fasting with each procedures with the same purpose. Such as, get closer to the god. Some religious, not only Islam have teachings about religiosity, one of them is fasting. Fasting in Islam is variety. One of sunah fasting in Islam is Daud Fasting. Daud Fasting is a fasting that done with one day breaking fast and one day fasting. Very interesting phenomenon when Daud Fasting is considered heavy to do Daud Fasting for some peoples, but there are some peoples do Daud Fasting till 2 years continuity. This study is how to dig deeper how to know experience about individual that do Daud Fasting, how to know psychological dynamics about individual that do Daud Fasting, and also how to know benefits the Daud Fasting. Subjects who participate in this study are four participants with some characteristics, such as, baligh, do Daud fasting minimal six month continuity. Participants was determined by purposive sampling. Methods that use in this study is qualitative research with phenomenological approach. This study use Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) with in deep interview. In this study we find some discovery, individual that do Daud Fasting have a process how individu can decide to do Daud Fasting and get benefits of Daud Fasting, and also psychological dynamics. Benefits of Daud fasting that individu get are positive meaning, happiness, positive emotion, religiosity, spirituality, pro-social behavior, self control, social relation, social interaction, family support, agresivity reduction.

Keywords: individual, experience, daud fasting

PENDAHULUAN

Sebagian umat manusia di dunia menjalankan ibadah puasa. Berbagai agama turut memerintahkan umatnya untuk menjalankan puasa sesuai dengan tata cara dan pelaksanaannya masing-masing dengan tujuan yang sama, yakni mendekatkan diri pada Sang Pencipta. Beberapa agama tidak hanya Islam, memiliki ajaran-ajaran yang bertalian dengan keagamaan salah satunya adalah puasa. Puasa tidak hanya dilakukan oleh umat Islam saja, namun juga agama lain seperti Yahudi, Buddha, Hindu, Kristen, dan Baha'i.

Tidak hanya umat Nabi Muhammad SAW saja yang menjalankan Puasa, namun pada umat nabi-nabi sebelumnya. Hanya saja yang membedakan adalah tata cara yang dilakukan dalam berpuasa. Kaum Yahudi pada zaman dahulu berkewajiban menjalankan puasa pada rentang waktu satu hari satu malam tidak makan dan minum kecuali hanya dengan satu kali makan dan minum. Kemudian, kewajiban tersebut seiring berjalannya waktu berubah dengan sendirinya, kaum Yahudi berpuasa dimulai pada pertengahan malam hari hingga siang hari.

“Kaum Yahudi zaman rumiyin sami kewajiban ninda'ake shiyam ing mongso sedinten sedalu, mboten kining nedha tuwin ngunjuk kejawi namung sepisan. Kuwajiban punika lajeng dipun owahi piyambak, kantos shiyamipun wiwit tengh wengi dumugi tengahing rino”. (Kitab Tarikh)
Artinya: *“Kaum Yahudi zaman dahulu sama berkewajiban melaksanakan puasa dengan waktu sehari semalam, tidak boleh makan atau minum, diperbolehkan namun hanya sekali. Kewajiban tersebut berubah dengan sendirinya, puasa dimulai pada tengah malam dan berakhir pada pertengahan siang hari.”* (Kitab Tarikh).

Selanjutnya, menurut perspektif ajaran Baha'i, puasa wajib dilakukan pada bulan Ala, yakni bulan keluhuran. Umumnya, kaum Baha'i menjalankan Puasa selama 19 hari sebelum hari raya, yakni Naw-Ruz yang jatuh tepat pada setiap musim semi 20 atau 21 Maret (Baha'ullah, 2008). Menurut perspektif ajaran Baha'i Puasa merupakan kewajiban spiritual individu dan diwajibkan bagi individu yang berusia 15 tahun hingga 70 tahun dalam keadaan sehat secara fisik, terkecuali bagi orang yang sakit, hamil, menyusui, haid, bepergian, serta terlibat dalam pekerjaan yang berat. Selain itu, puasa juga dipandang sebagai periode persiapan diri dan menyambut tahun baru pada kalender Baha'i (Baha'ullah, 2008).

Selanjutnya, pada agama Hindu juga terdapat tradisi berpuasa. Puasa pada ajaran Hindu disebut dengan Upawasa (Sivananda, 2002). Upawasa berasal dari bahasa sansekerta, yakni terdiri dari kata *Upa* yang berarti dekat dan *Wasa* yang berarti Tuhan yang Maha Kuasa (Sivananda, 2002). Upawasa berarti mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa (Sivananda, 2002). Puasa atau Upawasa dalam perspektif Hindu tidak hanya menahan lapar dan haus saja, tidak hanya merasakan bagaimana menjadi orang yang berkekurangan, tidak hanya menghapus dosa, namun Puasa atau Upawasa menurut perspektif Hindu merupakan usaha untuk mengendalikan nafsu Indria, yakni mengendalikan keinginan (Sivananda, 2002). Nafsu Indria seharusnya dibawah kesempurnaan pikiran dan pikiran dibawah kesadaran budhi. Analoginya adalah apabila Indria dapat dikendalikan, maka pikiranpun akan terkendali, Jika pikiran terkendali maka akan semakin dekat dengan kesucian, apabila sudah dekat dengan kesucian, maka akan semakin dekat dengan Tuhan (Sivananda, 2002).

Uposatha begitu dikenalnya dalam agama Buddha. Menurut perspektif agama Buddha *Uposatha* merupakan Puasa yang dijalankan oleh masyarakat Buddhis (Mahathera, Mahathera, & Saccadhammo, 2007). *Uposatha* adalah puasa yang dijalankan masyarakat Buddhist untuk menghindari nafsu duniawi (Mahathera dkk, 2007). Sebagaimana yang diketahui pada umumnya bahwa masyarakat Buddhis terdiri dari para rohaniawan (*Pabbajjita*) dan para perumah tangga atau umat awam (*Gharavasa*) (Mahathera dkk, 2007). Para *Pabbajjita* mendisiplinkan hidupnya dengan menjalankan 227 tata tertib yang ada pada agama Buddha, salah satunya adalah *Uposatha*. Sedangkan, para *Gharavasa* mendisiplinkan kehidupannya dengan melaksanakan tata tertib yang dinamakan Pancasila, salah satunya Puasa. Para Rohaniawan atau *Pabbajjita* akan menjalankan puasa selama hidupnya, sementara *Gharavasa* menjalankan puasa hanya pada saat-saat tertentu saja, yakni *Uposatha Atthasila* (Mahathera dkk, 2007). *Uposatha Atthasila* dimulai pada bulan gelap dan terang antara tanggal 1 dan 15 penanggalan bulan kalender kaum Buddhis. Namun, beberapa umat awam yang lain juga menjalankannya pada tanggal 8 dan 23 penanggalan bulan kalender kaum Buddhis (Mahathera dkk, 2007).

Menurut Mahathera dkk (2007), ada beberapa tekad *Uposatha Atthasila* yang dijalankan oleh umat Buddha, diantaranya: 1) Bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup, 2) Bertekad melatih diri untuk tidak mencuri barang atau hak orang lain, 3) Bertekad menghindari berhubungan seksual, 4) Bertekad melatih diri menghindari kebohongan, 5) Bertekad melatih diri untuk menghindari makanan atau minuman yang dapat menghilangkan kesadaran, 6) Bertekad menghindari makan setelah tengah hari, 7) Bertekad menghindari menari, bermain musik, memakai wewangian, memakai bunga-bunga, serta penggunaan alat kosmetik untuk mempercantik diri, 8) Bertekad melatih diri menghindari pemakaian tempat duduk dan tempat tidur yang mewah.

Begitupula pada umat Nasrani. Umat Nasrani juga menjalankan Puasa. Menurut perspektif umat Nasrani, Puasa adalah meninggalkan seluruh perkara yang menjadi keinginan atau nafsu. Kitabnya berjudul *Risalat usshiyam* menyebutkan. “*Wonten Agami Keristen zaman rumiyin para penditha-nipun sami andalem mawarni-warni tata cara-nipun shiyam, saweneh penditha wonten ingkang shiyam tigan, saweneh wonten ingkang shiyam ulam, mekaten sak lajengipun. Kasebat wonten Kitab Injil Matiyus fasal 6, ayat nomer 16 dumugi 18, ing antawisipun para tiyang ingkang sami nyembah berhala utawi reca-reca (Arca) anggenipun ngelampahi shiyam perdu badhe ngeleremaken benduning berhala-berhala utawi reca-reca ingkang kanggep Pengeran-ipun. Sak upami para tiyang wahu ngelampahi setunggaling pendamelan ingkang kanggep andosaken benduning pengeran-ipun ingkang supados ampun ngantos kening benduning Pengeran wahu, piyambak-ipun lajeng ngelampahi shiyam, inggih punika nilar sedaya perkawis ingkang dados kepengenanipun.*”

Kutipan tersebut di atas menjelaskan bahwa pada umat kristiani pun menjalankan puasa. Bahkan, pendeta zaman dahulu menjalankan puasa dengan tata cara yang berbeda-beda, yakni hanya puasa tidak makan telur, ada pula tidak makan ikan. Bahkan, disebutkan dalam kitab Injil perjanjian lama pada pasal 7, ayat 16 sampai dengan 18 menjelaskan bahwa Puasa dilakukan untuk meninggalkan seluruh perkara yang menjadi keinginan.

Menurut pandangan Islam, puasa adalah salah satu bagian dari dasar atau fondasi keislaman seseorang (Faza, 2010). Puasa dalam bahasa arab berasal dari kata *shaum* yang berarti tengah-

tengah dan sedang-sedang (Ash-Shawi, 2006). Anis dalam kitabnya yang berjudul *Al-Mu'jam Al-Wasith* (dalam Ash-Shawi, 2006), Puasa berasal dari kata *shama, shauman, shiyaman* yang artinya menahan. Sedangkan, *shaumanyang* terdapat dalam surah Maryam ayat 26 diartikan sebagai membisu atau tidak berbicara. Puasa secara syari'at Islam berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari, disertai dengan niat menjalankan ibadah puasa (Ayyub, 2008). Individu yang berhak menjalankan puasa adalah individu yang beragama Islam atau muslim, serta berakal, dan suci dari haid dan nifas.

Mengerucut mengenai puasa dalam perspektif islam. Menurut kitab Fath-Al Qarib karya Syaikh Al-Imam Al-Alim Al-Allamah Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Qasim Asy-Syafi'i puasa merupakan kegiatan menahan dari segala hal yang membatalkan dimulai dari terbitnya matahari hingga tenggelamnya matahari. Puasa dalam perspektif Islam terdiri dari puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib adalah puasa yang harus dilaksanakan, apabila tidak dilaksanakan, maka akan mendapatkan siksa. Puasa wajib terdiri dari Puasa *Ramadhan* dan Puasa *Nadzar*. Puasa sunah terdiri dari Puasa Senin-Kamis, Puasa Daud, Puasa Ayyamul Bidh, Puasa Asy-syura. Mengenai puasa sunah, utamanya Puasa Daud, merupakan puasa sunah yang dilakukan dengan satu hari berpuasa, satu hari berbuka.

“Kerjakanlah puasa yang paling afdol di sisi Allah, yaitu Puasa Daud. Beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari”(HR Muslim, dari Abdullah bin Amr Al'Ash, dalam Rifan 2018)

Ada satu fenomena menarik, dari sekian banyak masyarakat. Ketika peneliti mencoba menggali informasi kepada individu berinisial NS yang menjalankan *Dawamul Wudhu* (melanggengkan wudhu), ketika sedang asik berbincang mengenai *Dawamul Wudhu*, subjek mengaku pernah menjalankan Puasa Daud selama dua tahun berturut-turut tanpa berhenti. Subjek mengaku setelah menjalankan Puasa Daud subjek merasa lebih bahagia, dilimpahi keberkahan, serta sejahtera. Hal ini menjadi suatu fenomena menarik dalam masyarakat dimana Puasa Daud merupakan salah satu puasa yang berat dijalankan. Hal ini sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada beberapa subjek. Menurut subjek berinisial PPY, Puasa Daud berat untuk dijalankan, karena dilaksanakan satu hari berbuka dan satu hari berpuasa. Namun, setelah menjalankannya selama dua tahun, subjek mengaku sudah terbiasa, bahkan banyak manfaatnya terutama dalam mengontrol emosi, serta menahan nafsu kepada lawan jenis. Subjek mengaku interaksi bersama lawan jenis cukup berkurang, subjek mengaku setelah menjalankan Puasa Daud subjek lebih religius, mengikuti kajian, mendapatkan ketenangan, serta kedamaian.

Begitu pula pada subjek berinisial ZN, ZN mengaku sudah dua tahun menjalankan Puasa Daud, ZN menceritakan banyak hal yang dirasakan setelah berpuasa Daud, ZN merasa lebih menerima apapun yang digariskan oleh Allah SWT. ZN merasa setelah menjalankan Puasa Daud hidup ZN lebih teratur, serta merasakan ketenangan setelah menjalankan Puasa Daud. Sama halnya, pada subjek berinisial KB mengaku bahwa Puasa Daud merupakan puasa yang berat, bahkan ketika KB berhenti menjalankan Puasa Daud KB harus berpuasa Senin-Kamis terlebih dahulu untuk memulai berpuasa Daud. Hal ini merupakan fenomena yang menarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai Puasa Daud.

Ditinjau dari segi kelebihanannya, puasa memiliki banyak manfaat baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis. Menurut Putsanra (2017), ditinjau dari sisi kesehatan fisik puasa memiliki

beberapa manfaat di antaranya, yakni membakar lemak dalam tubuh, meningkatkan hormon pertumbuhan manusia, meningkatkan fungsi otak, mengurangi tekanan darah, mengatur trigliserida, mengatasi resistensi insulin, mengurangi risiko penuaan dan penyakit berbahaya. Selain hal tersebut, Noya (2018) dilansir dari laman alodokter.com menyebutkan, puasa dapat membantu memperbaiki kondisi medis individu. Pola makan yang sehat bisa membantu memperbaiki kondisi radang sendi, radang usus besar, dan penyakit kulit seperti psoriasis, dan eksim. Selain itu, puasa bisa menyehatkan jantung, mengurangi risiko kanker, serta sebagai sarana untuk menjaga berat badan (Noya, 2018). Dilansir dari Kompas.com, puasa dapat menyeimbangkan anabolisme dan katabolisme, puasa tidak mengakibatkan pengasaman dalam darah, tidak berpengaruh pada sel darah manusia, meningkatkan konsentrasi urin dalam ginjal serta meningkatkan kekuatan osmosis urin, serta bermanfaat dalam pembentukan sperma.

Tak hanya dari sisi kesehatan, puasa pun memiliki manfaat pada sisi psikologis. Rani (2015), puasa dapat mengubah pikiran menjadi tenang, damai, dan bahagia, mengurangi rasa takut dan agresif, puasa dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Rahman (2018), menyebutkan manfaat puasa dari sisi psikologis, yakni puasa menumbuhkan rasa empati dan simpati, puasa mematangkan kecerdasan emosional, memberikan *mood* positif bagi yang menjalankan.

Seriring berkembangnya zaman dan berjalannya waktu penelitian yang bertalian dengan puasa semakin berkembang. Kazemi, dkk (2006), menemukan skor rata-rata kesehatan psikologis sebelum ramadhan dengan sesudah ramadhan meningkat dari 33.94 ± 8.55 menjadi 34.5 ± 8.2 . Sedangkan, skor depresi skor rata-rata depresi menurun dari 14.45 ± 10.33 hingga 11.88 ± 10.38 . Hasil tersebut di atas berhasil disimpulkan bahwa Puasa Ramadhan menjadi faktor penting untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kesehatan psikologis. Penelitian yang lain yang berkaitan dengan puasa, Julianto dan Muhopilah (2015), menemukan puasa memiliki hubungan positif terhadap regulasi kemarahan. Semakin individu menjalankan puasa maka semakin tinggi pula tingkat regulasi kemarahannya, begitu pula sebaliknya semakin jarang individu berpuasa, maka regulasi kemarahannya akan semakin rendah. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa individu dianjurkan untuk menjalankan puasa secara kontinyu, karena dapat dijadikan sebagai jalan melatih diri untuk mengendalikan emosi, khususnya regulasi kemarahan.

Selain itu, Muhopilah, Gamayanti, dan Kurinadewi (2018), menemukan adanya korelasi positif antara kualitas puasa terhadap kebahagiaan santri. Hasil penelitian tersebut menjelaskan ketika santri sedang berpuasa, santri cenderung menghindari perilaku buruk, senantiasa bersabar, berperilaku sesuai dengan kehendak Allah, hal tersebut menimbulkan emosi positif dan kepuasan hidup, sehingga dapat disimpulkan semakin berkualitas puasa yang dijalankan maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan. Rosyidin (2011), menemukan adanya pengaruh yang cukup, puasa yang dijalankan terhadap kesehatan mental dengan nilai valid sebesar 0,559. Penelitian yang lain, mengemukakan puasa dapat menurunkan tingkat stres, Moghadam dan Maghsoudi (2012), menemukan ada berbagai alasan, seperti pola makan, perubahan hormon, dan juga stres, dimana hal tersebut dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur selama bulan ramadhan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara puasa dengan kesehatan mental sebelum dan sesudah menjalankan Puasa Ramadhan.

Selain Puasa Ramadhan, Rahmawati (2014), menemukan adanya kesejahteraan subjektif, serta kepuasan hidup individu yang menjalankan Puasa Dalail Al Khairat. Individu yang menjalankan Puasa Dalail Al-Khairat mampu menginterpretasi, serta mengevaluasi suatu peristiwa yang dialami dengan sudut pandang yang positif. Mousavi, Rezaei, Baghni, dan Seifi (2014), menemukan orang-orang Kermanshah, Iran yang menjalankan puasa memiliki kesehatan mental yang baik. Mousavi, Seifi, Baghni, dan Dolat (2015), menemukan adanya efek positif pada individu yang menjalankan ibadah puasa, di antaranya kebahagiaan, meningkatnya religiusitas, kesehatan mental, serta relasi sosial yang baik.

Gilvand dan Fatahiasi (2018), puasa selama ramadhan mampu meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Iranian, Puasa Ramadhan mampu mengurangi tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa Universitas Iranian. Selain itu, puasa Ramadhan mampu meningkatkan *self-esteem* pada 60 subjek yang dijadikan partisipan penelitian.

Dari segi kelebihanannya menurut beberapa penelitian puasa memiliki banyak manfaat terutama kaitannya dengan manfaat secara psikologis. Namun, penelitian-penelitian tersebut membahas puasa dalam perspektif islam secara umum dan belum ada studi yang membahas mengenai Puasa Daud khususnya yang berkaitan dengan ilmu psikologi.

Hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai fenomena berpuasa Daud yang dilakukan secara terus menerus, serta peneliti ingin menelisik lebih dalam bagaimana dinamika psikologi dan manfaat secara psikologis yang didapatkan oleh individu yang menjalankan Puasa Daud.

METODE

Metode yang digunakan peneliti adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Dalam hal ini peneliti kualitatif membangun makna mengenai suatu fenomena yang terjadi berdasarkan pandangan dari partisipan atau subjek (Creswell, 2016). Sedangkan, pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan penelitian yang mendeskripsikan pengalaman hidup individu mengenai suatu fenomena tertentu yang dijelaskan oleh partisipan/subjek (Creswell, 2016).

Menurut Herdiyansyah (2012), Fenomenologi merupakan suatu pendekatan yang berusaha untuk memahami, mempelajari, dan mengungkap suatu fenomena berdasarkan keunikan yang dialami individu yang bersangkutan. Dalam perspektif fenomenologi, fenomena merupakan suatu kejadian atau kenampakan bagi kesadaran. Fenomena merupakan bahasa Yunani “Phainomenon” yang memiliki arti penampakan mengenai sesuatu. Contohnya adalah Saat Diana berdiri melihat seorang pengemis menolong orang lain, maka aktivitas pengemis menolong orang lain adalah fenomena (sesuatu yang tampak bagi kesadaran Diana) (Kahija, 2017).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam semi terstruktur dengan bantuan alat perekam atau *audio recorder*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) subjek dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Dewasa Awal (Usia 22-25 tahun)

2. Menjalankan Puasa Daud minimal enam bulan berturut-turut.
3. Sedang menjalankan Puasa Daud.
4. Bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Menurut Kahija (2017) Analisis data dalam IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) adalah analisis data dengan bersandar pada tiga pilar, yaitu (1) fenomenologi yang berlandaskan *epoche*, (2) interpretasi yang berlandaskan pemahaman pernyataan setiap subjek/partisipan, (3) bersandar dan memperhatikan setiap ke-khasan dan keunikan subjek/partisipan. Menurut Kahija (2017), ada beberapa tahapan dalam menjalankan analisis data. Berikut ini adalah langkah-langkah dalam menganalisis data, yakni:

1. Membaca berkali-kali
2. Membuat catatan awal (*initial noting*)
3. Membuat tema emergen
4. Membuat tema superordinat
5. Membuat tema induk

HASIL DAN PEMBAHASAN

Inti dari penelitian ini bertujuan untuk memahami, mendeskripsikan lebih dalam mengenai pengalaman individu yang menjalankan Puasa Daud. Penelitian ini peneliti menemukan beberapa temuan yang menakjubkan, yakni proses individu menjalankan Puasa Daud, serta *benefit* dari Puasa Daud. Keempat subjek mengalami proses dan *benefit* dari Puasa Daud. Proses terdiri dari latar belakang subjek, motivasi, proses perjalanan berPuasa Daud, peran guru, serta pengambilan keputusan berpuasa Daud. Benefit dari Puasa Daud terdiri dari makna Puasa Daud, emosi positif, religiusitas, spiritualitas, happiness, regulasi emosi, *pro-social behavior*, kontrol diri.

Tabel.1
Tema Induk dan Tema Super-Ordinat yang Berhubungan

Tema Induk	Tema Super-Ordinat
Proses	<ul style="list-style-type: none"> • Latar belakang • Motivasi • Proses Perjalanan Menuju Puasa Daud • Peran Guru • Pengambilan Keputusan
<i>Benefit Of Daud Fasting</i> (Manfaat Puasa Daud)	<ul style="list-style-type: none"> • Makna Puasa • Emosi positif • Religiusitas • Spiritualitas • Happiness • Regulasi emosi • Pro-social behavior • <i>Self-Control</i>

Tabel 2.
Tema Individual yang Terkait

Tema Individual	
RAS	<ul style="list-style-type: none">• Agresivitas• Interaksi sosial
HR	<ul style="list-style-type: none">• Relasi sosial• Peran orang tua
IP	<ul style="list-style-type: none">• Pengaruh pondok pesantren

1. Proses

Proses merupakan langkah atau tahapan yang dilalui setiap individu untuk mencapai harapan atau sesuatu yang diinginkan. Setiap individu mengalami prosesnya masing-masing untuk mencapai suatu tujuannya, salah satunya adalah individu yang menjalankan Puasa Daud. Untuk mencapai tahapan menjalankan Puasa Daud, individu harus melalui beberapa rangkaian prosesnya. Individu yang menjalankan Puasa Daud tidak serta merta langsung memutuskan untuk menjalankan saja, namun ada beberapa tahapan yang harus dilalui. Mulai latar belakang subjek, motivasi subjek menjalankan Puasa Daud, proses perjalanan berpuasa Daud, peran guru dalam berpuasa Daud, serta pengambilan keputusan.

a. Latar Belakang

Subjek RAS berasal dari organisasi keolahragaan yang lekat dengan kesehatan, yakni tenis. Latar belakang organisasi keolahragaan membuat subjek tertarik akan diet dan menjalankan pola hidup sehat.

Subjek HR berasal dari keluarga yang agamis, ayah dari subjek dibesarkan dari keluarga yang religius, keluarga yang agamis, tradisi berpuasa riyadhoh sangat kental pada keluarga sang ayah, hingga sang ayah pun menjalankan *riyadhoh*, dimulai dari mbah kakung dan mbah puteri. Meskipun begitu, keluarga dari pihak sang ibu tidak dibesarkan dalam keluarga yang religius, namun keluarga kejawaan. Sosok keluarga yang gemar riyadhoh, membuat subjek akan melakukan hal yang sama (*riyadhoh*) hingga saatnya tiba nanti. Hal tersebut membuktikan bahwa subjek menjadikan keluarga sebagai model. Hal ini sejalan dengan teori pemodelan atau biasa disebut dengan *modeling*. *Modeling* atau pemodelan merupakan suatu kegiatan memperagakan perilaku orang lain atau mengimitasi orang lain. Penggunaan istilah pemodelan atau *modeling* oleh para ahli teori kognitif sosial, ialah untuk mendeskripsikan bagaimana dan apa yang dilakukan oleh seorang model.

Ada beberapa model yang biasanya diamati atau ditiru oleh individu, yakni model hidup dan model simbolik. Model hidup merupakan manusia atau individu nyata yang perilakunya diamati oleh individu lain. Sedangkan, model simbolik merupakan karakter fiksi maupun nyata melalui perantara atau media yang mempengaruhi perilaku seorang pengamat (Ormrod, 2008). Sedangkan menurut Feist & Feist (2009) Modeling merupakan proses meniru atau mencontoh perilaku seseorang dengan menambahkan perilaku yang sesuai dengan perilaku orang lain yang dicontoh. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist) faktor-faktor yang mengakibatkan individu melakukan modeling, yakni:

- 1) Model yang ditiru. Seseorang atau individu cenderung akan mencontoh atau meniru individu yang memiliki kedudukan lebih tinggi ketimbang individu tersebut. Status tinggi bisa berupa usia, pengetahuan yang lebih tinggi. Contohnya adalah orang tua atau keluarga.
- 2) Individu yang meniru. Individu yang meniru cenderung memposisikan dirinya lebih rendah ketimbang individu atau objek yang ditiru.
- 3) Akibat dari perilaku yang ditiru. Individu akan menilai dan mengamati perilaku yang akan ditiru. Apakah perilaku yang ditiru sesuai dengan apa yang diharapkan lingkungan atau tidak. Apabila perilaku yang ditiru tidak baik, maka konsekuensi yang didapatkan adalah hukuman.

Penanaman keluarga yang religius dan berlandaskan agama membuat HR pun turut serta memiliki sisi religiusitas. HR mengaku setelah berpuasa Daud pada saatnya nanti akan menjalankan riyadhoh.

b. Motivasi

Individu dalam melakukan sesuatu tentunya melalui tahap motivasi. Motivasi mampu mendorong individu menuju tujuan yang ingin dicapai. Motivasi merupakan keadaan internal dalam diri yang mampu menghidupkan, mengarahkan, serta dapat mempertahankan perilaku (Fredericks, Blumenfeld, & Paris, dalam Ormord, 2008). Menurut Robbins & Judges (2015) mendefinisikan motivasi sebagai tahapan atau proses yang terkait dengan kekuatan, arah, serta ketekunan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Sesuai dengan keempat subjek memiliki motivasi mengapa menjalankan Puasa Daud. Masing-masing subjek mengaku memiliki beberapa alasan mengapa menjalankan Puasa Daud. Individu yang menetapkan tujuannya, maka individu akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan subjek RAS, subjek RAS pada awalnya menjalankan Puasa Daud dengan tujuan ingin hidup sehat dan ingin menjalankan diet OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*). Subjek merealisasikan keinginannya tersebut dengan cara Puasa Daud. Selain itu, pada subjek HR mengatakan bahwa subjek berpuasa Daud dikarenakan memiliki tujuan dan keinginan, serta hajat besar yang ingin dicapai. Untuk mencapai hajatnya tersebut subjek menjalankan Puasa Daud.

Selain itu, subjek UWM juga menjalankan Puasa Daud dikarenakan subjek memiliki tujuan yakni berharap dapat mengerjakan skripsi dengan lancar, karena subjek menganggap skripsi merupakan hajat atau keinginan yang besar. Untuk mencapai keinginannya tersebut subjek melakukan ikhtiyar, yakni berpuasa Daud sebagai ikhtiyar batin yang dilakukan.

Motivasi turut mempengaruhi subjek RAS, subjek mengaku menjalankan Puasa Daud dikarenakan keinginan sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa subjek RAS memiliki keinginan dalam diri untuk menjalankan Puasa Daud. Keinginan dalam diri sendiri juga terdapat pada subjek IP. Subjek IP mengaku menjalankan Puasa Daud karena keinginan dalam diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori motivasi intrinsik. Menurut Ormord (2008) Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang disebabkan oleh faktor yang ada pada diri individu dan melekat pada tugas yang sedang dilakukan. RAS dan IP mengaku bahwa alasan ia menjalankan Puasa Daud karena adanya keinginan dalam diri sendiri. Hal ini membuktikan adanya motivasi intrinsik atau motivasi internal yang mendorong individu untuk menjalankan Puasa Daud.

Ada faktor lain yang menjadikan alasan RAS, HR, dan IP menjalankan Puasa Daud, yakni adanya sosok individu lain yang menjadikan subjek berPuasa Daud. RAS awalnya terinspirasi kepada Deddy Corbuzier yang menjalankan diet OCD, kemudian subjek berpikir diet yang berpahala, yakni berPuasa Daud. Setelah menjalankan Puasa Daud sosok Deddy Corbuzier tergantikan oleh Allah dan Rasulullah SAW. Subjek mengaku seiring berjalannya waktu ia berpuasa Daud Allah dan Rasulullah merupakan dua figur penting yang mendorong subjek tetap berPuasa Daud. Begitu pula pada subjek HR, figur teman pada saat ia menjadi mahasiswa baru Universitas Diponegoro sangatlah berperan pada Puasa Daud yang dijalankan oleh subjek. Awal ketertarikan subjek menjalankan Puasa Daud dikarenakan temannya tersebut menjalankan Puasa Daud. Figur individu ternyata menjadi momok penting yang menjadi pendorong HR menjalankan Puasa Daud. Selain itu, pada subjek IP. Ada figur atau sosok yang menjadikan subjek menjalankan Puasa Daud. Pertama kali subjek terbesit menjalankan Puasa Daud ialah dikarenakan temannya menjalankan Puasa Daud.

Ada faktor eksternal atau sosok individu yang mengawali dan mendorong mengapa subjek menjalankan Puasa Daud. Selain teman, ternyata sosok orang tua, ustadz, dan kiai merupakan motivasi terbesar yang menjadikan subjek berPuasa Daud. Hal ini sejalan dengan motivasi eksternal atau motivasi ekstrinsik. Menurut Ormrod (2008) motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang diakibatkan oleh faktor eksternal atau faktor diluar diri individu. Faktor diluar individu mempengaruhi subjek untuk menjalankan Puasa Daud.

c. Proses perjalanan berpuasa Daud

Proses perjalanan berpuasa Daud merupakan serangkaian tahapan yang dilalui untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Masing-masing individu mengalami proses untuk mencapai tujuan tersebut. Pada penelitian ini ditemukan bahwa masing-masing subjek memiliki beberapa tahapan untuk bisa menjalankan Puasa Daud, tahapan ini bisa disebut juga perjalanan berPuasa Daud. Dari keempat subjek, masing-masing memiliki tahapan yang berbeda. Tahap pertama yang dilakukan RAS setelah ia ingin diet dan menginginkan pola hidup sehat. Kemudian subjek berpikir bahwa sangat disayangkan jika hanya diet namun tak berpahala, kemudian subjek memutuskan untuk mencari di internet puasa yang paling mirip dengan diet OCD. Mencari puasa yang paling mirip dengan OCD merupakan sikap sebelum terjadinya suatu perilaku, yakni menjalankan Puasa Daud.

Sikap merupakan kecenderungan individu terhadap suatu objek yang kemudian *ouput* yang dihasilkan dari sikap adalah respon baik kognitif, afektif, maupun perilaku (Thurstone, dalam Walgito, 2003). Menurut Notoatmodjo (dalam Walgito, 2003) sikap merupakan respon individu terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam hal ini keinginan diet OCD dan berpikir bahwa diet tidak berpahala, hal ini merupakan sebuah stimulus yang menghasilkan respon, yakni mencari tahu mengenai puasa yang paling mirip dengan OCD, yakni Puasa Daud. Setelah menemukan Puasa Daud, subjek mulai menjalankan Puasa Daud dengan satu hari berpuasa dan satu hari berbuka. Fase awal menjalankan Puasa Daud subjek merasa berat, seiring berjalannya waktu RAS mulai mampu beradaptasi dengan keadaan dan mulai terbiasa dengan keadaan berPuasa Daud, dan subjek sudah menjalankan Puasa Daud selama lima tahun.

Sejalan dengan subjek HR, sebelum menjalankan Puasa Daud subjek sudah berpuasa Senin-Kamis secara kontinyu, namun ditengah perjalanan subjek merasa bahwa ia memiliki hajat atau keinginan yang besar. Tidak sengaja HR melihat temannya sedang berpuasa kemudian ia bertanya pada temannya sedang menjalankan puasa apa. Sosok tersebut merupakan stimulus untuk kemudian subjek mengambil sikap, yakni bertanya pada temannya tersebut. Sikap tersebut memunculkan perilaku, yakni HR menjalankan Puasa Daud. Setelah memulai berPuasa Daud, pada fase awal subjek merasa berat, karena puasa yang dijalankan satu hari berbuka dan satu hari berpuasa. Selain itu, ia merasa berat jika harus mengurangi makan. HR berusaha mengurangi makan dan sering merasa lemas dengan cuaca kota Semarang yang cukup panas. Hal ini merupakan proses adaptasi atau mekanisme penyesuaian diri.

Menurut Sunaryo (2004) adaptasi merupakan mekanisme pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh dari hasil proses belajar dan pengalaman. Adaptasi merupakan cara penyesuaian diri yang orientasinya tertuju pada tugas atau biasa disebut dengan *task oriented*. Menurut Heerdjan (dalam Sunaryo, 2004) penyesuaian diri merupakan usaha mempertahankan diri dengan tujuan untuk mengatasi kesulitan, serta hambatan. Proses adaptasi dan penyesuaian diri yang cukup panjang pada akhirnya membuat subjek terbiasa dengan Puasa Daud yang dilakukan. Puasa yang dijalankan setiap hari membuat subjek merasa biasa saja, tidak merasa lelah, tidak merasa berat, dan subjek sudah menjalankan Puasa Daud selama dua tahun.

Sejalan dengan subjek UWM, UWM menjalankan Puasa Daud dikarenakan sedang menjalankan skripsi. Skripsi merupakan suatu stimulus yang memunculkan sikap atau respon. Respon dari subjek UWM, yakni meminta ijazah pada sang kiai. Namun, karena sang ustadz sudah mampu memberikan ijazah kepada sang murid, maka yang memberikan ijazah Puasa Daud adalah sang ustadz. Menurut Abidin (dalam As-Syirjani, 2011) Ijazah merupakan izin untuk mengajar atau memberikan fatwa. Sedangkan menurut kalangan ahli hadits, yakni izin untuk meriwayatkan hadits ataupun kitab. Namun pada umumnya, Ijazah merupakan perintah yang dinisbatkan kepada islam pada perjalanan peradaban manusia sejak berabad-abad silam, maka dari itu ijazah memiliki sanad atau silsilah yang jelas. Biasanya sanad dari ijazah yang diberikan memiliki urutan yang berkaitan langsung dengan Rosululloh.

Dalam konteks UWM ijazah yang diberikan merupakan ijazah yang diberikan dari seorang guru kepada seorang murid dengan sanad atau silsilah yang jelas. Tindakan meminta ijazah yang dilakukan subjek memunculkan perilaku, yakni menjalankan Puasa Daud. Ijazah Puasa Daud yang diberikan selama satu tahun dengan beberapa amalan wirid yang diberikan, yakni *tawasul* atau menyampaikan doa kepada Nabi Muhammad SAW, nabi Daud, serta para keluarga subjek. Kemudian, apabila subjek sedang haid, maka dianggap hutang, dan subjek akan membayarnya setelah ijazah selama satu tahun sudah terlaksana. Fase awal menjalankan Puasa Daud UWM turut serta melewati proses adaptasi dan penyesuaian diri terhadap situasi dan keadaan berPuasa Daud. Fase awal subjek sangat menanti jadwal tidak berpuasa, karena subjek akan memperbanyak makan ketika berpuasa. Selain itu, subjek sempat mengalami sakit *tifus* dan *opname* di rumah sakit dikarenakan terlambat berbuka dan tidak makan sahur. Setelah melalui proses penyesuaian yang panjang UWM mulai terbiasa dengan Puasa Daud yang dijalankan dan UWM sudah menjalankan Puasa Daud selama 10 bulan.

Selain itu, pada subjek IP. Awal mula subjek menjalankan Puasa Daud dikarenakan melihat temannya berPuasa Daud. Teman tersebut merupakan stimulus yang memunculkan sikap, yakni sikap yang muncul IP bertanya kepada sang ustadz mengenai Puasa Daud. Kemudian sang ustadz menjawab, Puasa Daud baik untuk dijalankan. Kemudian IP meminta ijazah Puasa Daud. Mengenai ijazah Al-Qaththan (2004) mendefinisikan ijazah adalah seorang syaikh (guru) mengizinkan muridnya untuk meriwayatkan hadits, baik melalui ucapan maupun tulisan. Syaikh (guru) memberikan ijazah kepada seseorang yang tidak hadir majelis untuk mengikuti jama'ah yang hadir majelis dengan perkataan "Aku ijazahkan engkau amalan ini riwayat ini kepadamu dan keturunannya".

Sama halnya yang terjadi pada subjek IP, IP mendapatkan ijazah berpuasa Daud selama satu tahun oleh sang ustadz, namun sang kiai menyarankan subjek untuk khatam Al-Qur'an terlebih dahulu. Kemudian setelah itu, subjek menjalankan Puasa Daud. Fase awal menjalankan Puasa Daud subjek merasa keberatan, karena Puasa Daud merupakan puasa yang dilakukan dengan satu hari berpuasa dan satu hari berbuka. Selain itu, pada fase ini subjek terbesit rasa di hati, yakni riya'. Subjek mengatakan bahwa hal tersebut sangat wajar apabila dirasakan pada fase-fase awal menjalankan Puasa Daud, karena subjek menganggap manusia tak luput dari kesalahan. Fase ini merupakan fase adaptasi subjek terhadap Puasa Daud yang dijalankan. Subjek menyesuaikan diri dengan situasi berpuasa Daud dengan tujuan untuk mengatasi kesulitan dan hambatan yang dihadapi. Setelah, menjalankan Puasa Daud selama beberapa bulan subjek mulai terbiasa dengan keadaan berPuasa Daud dan subjek sudah menjalankannya selama kurang lebih tiga tahun.

d. Peran guru

Sosok guru yang biasa disebut dengan kiai atau ustadz menjadi peran yang teramat penting bagi kehidupan santri. Dalam penelitian ini ditemukan pada dua subjek yang berlatar belakang pesantren. Kiai menjadi sosok yang paling dihormati dari kedua subjek. Pesan-pesan yang disampaikan kiai menjadi momok yang penting untuk didengarkan dan diamalkan. Beberapa pesan yang disampaikan sang kiai dari kampung untuk UWM mengenai Puasa Daud, membuat subjek mewajibkan menjalankan Puasa Daud. Hal ini tidak terlepas dari kepercayaan santri terhadap kiai. Kepercayaan santri tumbuh dari pola pendidikan pesantren atau *pondokan* yang memosisikan atau menempatkan santri sebagai seorang murid, kawula, dan abdi. Pola yang disebut sebagai *talmadzah* yang mendeskripsikan dan menggambarkan dominasi kiai dan tuntutan santri untuk pasif, serta patuh terhadap kiai (Syarifuddin, dalam Zakiah & Faturochman, 2004).

Dalam hal ini UWM menganggap bahwa Puasa Daud wajib dilakukan dikarenakan mendapatkan pesan dari sang kiai dari kampung. Sama halnya dengan subjek IP, sosok ustadz dimata IP menjadi sosok yang berperan penting dalam membimbing santrinya. Sang ustadz merupakan sosok pencetus pertama kali Puasa Daud pada pondok pesantren yang kini IP tinggali. *Ridho* dari sang *ustadz* dan sang kiai sangatlah penting bagi IP, bahkan IP menjalankan Puasa Daud berkat ridho sang kiai. Hal ini dikarenakan IP yakin bahwa ridho guru adalah turunnya *barokah*.

Menurut Wahid (dalam Zakiah & Faturochman, 2004) hubungan antara santri dan kiai merupakan hubungan yang berlandaskan sistem keyakinan dari pada hubungan patron-klien. Santri menerima dan meyakini kepemimpinan sang kiai dikarenakan santri percaya bahwa adanya konsep *barokah* yang berlandaskan doktrin sufisme mengenai eminasi. Santri

memandang kiainya sebagai sosok pewaris ulama dan pewaris para nabi atau biasa disebut dalam bahasa arab *warotsatul ambiya'*. Santri akan selalu memandang bahwa sang kiai sebagai sosok individu yang mutlak dihargai dan dihormati, karena santri menganggap sang kiai memiliki kekuatan supernatural yang membawa keberkahan dan keberuntungan (Wahid, dalam Zakiah & Faturachman, 2004). Bahkan, IP sangat memprioritaskan dan mengutamakan apa yang diperintahkan oleh sang ustadz dan kiai, IP menganggap dua gurunya inilah yang akan membawa keselamatan, serta mengubah jalan hidup IP dari yang awalnya berorientasi pada duniawi hingga orientasi hidup ukhrawi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhakamurrohman (2014) ia menemukan beberapa hal mengenai kiai dan santri. Pertama, figur kiai merupakan teladan dalam segala lini kehidupan yang semestinya tidak disalahgunakan untuk kepentingan individual dalam melanggengkan kekuasaan. Kedua, ilmu pengetahuan agama yang luas dan dalam, membuat figur seorang kiai dipandang sebagai individu yang memahami pesan-pesan mutiara Tuhan dan seluruh jagad raya. Pesan-pesan mutiara Allah SWT dapat dikorek lebih dalam kepada sang kiai, sehingga kiai menempati posisi strata sosial yang paling tinggi dalam hal pengetahuan agama, terutama agama Islam. Hal ini berkaitan dengan subjek UWM. Subjek UWM mendapatkan pesan-pesan kehidupan dari sang kiai. UWM mengaku *abah yai*(kiai) mengatakan bahwa hidup merupakan sebuah perjuangan dan perjuangan membutuhkan pengorbanan, sedangkan pengorbanan membutuhkan keikhlasan. Keikhlasan tersebut yang akan mengantarkan manusia ke dalam surga. Ketiga, sosok kiai sebagai figur spiritual, kiai tidak hanya ditempatkan pada posisi elite tradisional dalam bidang religiusitas saja, namun sebagai pengayom masyarakat dan santri untuk menentukan arah, serta tujuan hidup yang semestinya.

Selain itu, peran kiai dalam kemajuan pendidikan keagamaan atau pendidikan pesantren sangat menentukan lahirnya kader santri yang berkualitas serta santri yang teguh terhadap prinsip-prinsip agama sebagai jalan hidup (*way of life*). Sesuai dengan penemuan ketiga dan keempat, sosok kiai dan ustadz mampu mengubah jalan hidup IP. Kiai mampu mengubah orientasi subjek dari keduniawian menjadi orientasi kehidupan yang mengarah pada akhirat. Orientasi hidup subjek pada awalnya menginginkan pekerjaan yang layak, mapan, namun sosok kiai mampu mengubah jalan hidup subjek menjadi orientasi yang berdasarkan agama, seperti ingin mendapatkan suami yang mengerti ilmu agama. Sesuai dengan penemuan pertama, subjek menganggap bahwa kiai sebagai sosok individu yang betul-betul mampu mencontohkan tindak tanduk, serta perilaku yang baik dari mulai kesabaran, kebaikan, serta untaian mutiara hikmah sang kiai.

e. Pengambilan keputusan

Individu tidak terlepas dari proses dalam pengambilan keputusan. Begitu pula pada individu yang menjalankan Puasa Daud. Untuk sampai pada tahap berPuasa Daud individu harus melalui proses pengambilan keputusan terlebih dahulu. Pengambilan keputusan merupakan suatu cara untuk mempertimbangkan akibat yang ditimbulkan baik secara positif maupun negatif, mencari, serta mengambil keputusan yang paling baik yang dapat dipertimbangkan dan diterima rasional (Taylor, Peplau, & Sears, 2012).

Stenberg (2008), menjelaskan bahwa pengambilan keputusan merupakan suatu tahapan yang dilakukan oleh seseorang untuk memilih, serta menyeleksi pilihan yang ada, serta melakukan

evaluasi terhadap kesempatan-kesempatan. Setiap langkah atau proses pengambilan keputusan menghasilkan suatu pilihan atau keputusan bagaimana individu akan bertindak. Kedua subjek HR dan IP menganggap keputusan berPuasa Daud bukanlah hal yang main-main, kedua subjek mempertimbangkan pengambilan keputusan berPuasa Daud kepada sang ayah. Bedanya, setelah mempertimbangkan dengan sang ayah subjek IP mempertimbangkan dengan sang ustadz. Dari hal tersebut membuktikan bahwa subjek menyeleksi betul bagaimana ia memutuskan untuk berPuasa Daud. HR dan IP mempertimbangkan dengan cara berdiskusi dengan ayah, serta ustadznya.

Berbeda dengan subjek RAS, subjek RAS mengaku justru Puasa Daud yang mempengaruhi pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari subjek. Setelah menjalankan Puasa Daud RAS justru subjek selalu menggunakan dasar agama sebagai dasar untuk memutuskan sesuatu dalam hidupnya.

2. Benefit of Daud Fasting/Manfaat Puasa Daud

Puasa merupakan fondasi kuatnya sisi keislaman individu (Faza, 2010). Dalam tata bahasa arab puasa berasal dari kata *shaum* yang berarti ditengah-tengah. Anis dalam kitabnya yang berjudul *Al-Mu'jnam Al-Wasith* (dalam Ash-Shawi, 2006), Puasa berasal dari kata *shama*, *shauman*, *shiyaman* yang artinya menahan. Sedangkan, *shaum* yang terdapat dalam surah Maryam ayat 26 diartikan sebagai membisu atau tidak berbicara. Secara syari'at Islam puasa berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari disertai dengan niat menjalankan ibadah puasa (Ayyub, 2008). Dalam pandangan islam puasa terbagi menjadi dua, yakni puasa sunah dan puasa wajib. Puasa wajib terdiri dari puasa ramadhan, serta puasa sunah terdiri dari puasa senin-kamis, Puasa Daud, puasa ayyumul bidh, puasa muharram, dsb. Puasa juga memiliki manfaat baik dari segi kesehatan maupun psikologis. Penelitian ini menemukan bahwa Puasa Daud memiliki pengaruh terhadap keempat subjek penelitian, yakni RAS, HR, UWM, dan IP. Penelitian ini menemukan bagaimana para subjek memaknai Puasa Daud yang dijalankan, pengaruh Puasa Daud terhadap kebahagiaan keempat subjek, religiusitas, spiritualitas, regulasi emosi, *pro-social behavior*, dampak positif, emosi positif, tujuan hidup, serta kontrol diri.

a. Makna Puasa Daud

Makna tercipta dari gabungan antara pemahaman dan pengalaman (Kattsoff, dalam Compton, 2013). Keempat subjek dapat memaknai Puasa Daud dijalankan secara positif. RAS dapat memaknai puasa yang dijalankan sebagai tanggungjawab yang mesti ia tuntaskan dan ia jalankan. Puasa yang ia jalankan dimaknainya sebagai jalan untuk beribadah, serta sebagai jalan untuk kesehatan. Setelah menjalankan Puasa Daud subjek mampu menjalankan kehidupan dengan memperhatikan ajaran agama. Puasa yang subjek jalani bukan penghalang untuk menikmati keindahan dunia. Hal ini disimpulkan atau dimaknai subjek RAS berdasarkan pengalaman berPuasa Daud yang ia jalani.

Menurut Park dan Folkman (dalam, Compton, 2013) *meaning* atau makna merupakan keyakinan pada diri, serta penilaian pada suatu peristiwa atau pengalaman yang dijalani. RAS telah menilai pengalaman berPuasa Daud mulai dari fase awal hingga betul-betul ia bisa memaknai Puasa Daud yang ia jalankan menjadi sebuah pemaknaan yang positif. Folkman (dalam Synder dan

Lopez, 2002) pemaknaan yang positif maka akan menghasilkan emosi yang positif pula. Pemaknaan yang positif akan menjadikan individu menjadi penuh cinta, kepuasan, dan suka cita.

Pemaknaan yang positif terjadi pula pada HR, HR memaknai Puasa Daud yang ia jalankan sebagai pembuka jalan untuk meningkatkan ibadah, ibadah yang dilakukan dengan sepenuh hati yang tidak ada habisnya, serta memiliki banyak manfaat. Puasa Daud yang HR jalankan dimaknainya sebagai jalan terkabulnya doa yang ia panjatkan pada Allah SWT. Selain itu, ia maknai pula bahwa Puasa Daud yang ia jalankan sebagai pembuka jalan penyejuk jiwa, dan penenang hati. HR menjalankan Puasa Daud sudah seperti ibadah wajib, sehingga subjek berusaha tak pernah mengeluh demi kelancaran puasa yang HR jalankan.

Pemaknaan positif terjadi juga pada subjek UWM memaknai Puasa Daud yang dijalankan sebagai usaha batin untuk mencapai keinginan yang dituju, sebagai jalan pengingat ibadah, serta subjek mengandalkan Puasa Daudnya sebagai salah satu ibadah sunah yang diistiqomahkan. UWM menginginkan Puasa Daud yang dijalankan menjadi ibadah andalan selain ibadah wajib, seperti shalat, puasa ramadhan.

Pemaknaan positif juga ditemukan pada IP, IP memaknai Puasa Daudnya sebagai tirakat dan sebagai jalan terbukanya ilmu. Subjek mengaku bahwa Puasa Daud sebagai instrumen untuk membersihkan hati, serta mengolah hati. Selain itu, Puasa Daud mampu mengendalikan dan mengontrol subjek dalam hal *hubbuddunya* atau cinta dunia atau biasa dikenal dengan hedonisme. Folkman (dalam Synder dan Lopez, 2002), individu yang dapat menemukan pemaknaan positif atau *positive meaning* individu yang mampu menata, menanamkan, dan menilai kegiatan yang dijalankan dengan nilai yang positif. Hal ini ditemukan pada keempat subjek dalam memaknai Puasa Daud yang dijalankan.

b. Emosi positif

Folkman (dalam Synder dan Lopez, 2002) pemaknaan yang positif maka akan menghasilkan emosi yang positif pula. Penelitian ini menemukan pengaruh Puasa Daud terhadap emosi positif dua partisipan dari empat partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Subjek HR dan UWM, serta IP merasakan ketenangan, kenyamanan, serta merasakan kesabaran pasca menjalankan Puasa Daud. Hal ini sejalan dengan Seligman (2012), emosi positif merupakan individu yang mampu merasakan kesenangan, rasa gembira, ketenangan, kenyamanan, suka cita, kehangatan yang dirasakan dalam diri. Ketiga subjek merasakan hal tersebut. Bahkan Frederickson (dalam Compton, 2005), memprediksi bahwa individu yang mampu memaknai pengalaman atau suatu peristiwa dengan positif dan mampu mengelola emosinya dengan positif, maka individu tersebut termasuk individu yang *well-being* atau sejahtera.

c. Religiusitas

Religiusitas identik dengan unsur-unsur dan praktik keagamaan. Religiusitas merupakan sikap keberagaman yang berarti adanya internalisasi nilai-nilai agama ke dalam diri individu (Glock & Stark, 1974). Penelitian ini menemukan bahwa Puasa Daud mempengaruhi tingkat religiusitas dari keempat subjek. Keempat subjek mengaku dirinya lebih religius dibanding sebelum menjalankan Puasa Daud. Sebelum menjalankan Puasa Daud subjek RAS menjelaskan bahwa ia tidak terlalu mengenal agama, bahkan shalat terkadang tidak ia laksanakan. Namun, setelah menjalankan Puasa Daud subjek menjadi pribadi yang sederhana dan merasa secukupnya. Hal ini

disebut juga dengan *Qonaah* atau selalu merasa cukup. Menurut Sonhaji (2017), qonaah merupakan individu yang hatinya senantiasa diliputi rasa cukup dan puas atas apa yang didapat. Setelah menjalankan Puasa Daud RAS selalu merasa cukup atas apa yang didapat, bahkan hanya dengan berbuka dengan air putih saja sudah bersyukur. Kemudian, setelah menjalankan Puasa Daud RAS merasa bahwa subjek semakin mengenal agama, memperbanyak membaca istighfar, sering membaca buku, dan terbesit keinginan untuk menyampaikan pada orang lain. Keinginan tersebut subjek realisasikan dengan meluruskan saf, menjadi takmir musholla, membuat poster mengenai bagaimana cara berwudhu. Subjek merasa semakin sholih setelah menjalankan Puasa Daud, ada banyak perkara peningkatan iman yang didapat setelah menjalankan Puasa Daud. Menurut Glock dan Stark (1974) sejalan dengan lima dimensi dari komitmen religius, di antaranya:

- 1) Dimensi kepercayaan. Keyakinan bahwa pokok-pokok ajaran agama yang dianut benar. Apabila individu tidak yakin akan kebenaran agama yang dianut maka individu tidak termasuk dalam kategori individu yang beriman.
- 2) Dimensi praktis. Dimensi praktis terdiri atas aspek ritual dan devosional. Ritual didefinisikan sebagai ibadah yang formal, jika dalam agama islam yang dikategorikan sebagai ibadah formal, misalnya sholat wajib, puasa ramadhan, zakat, sholat sunah, dan ibadah ritual lainnya. Ritual merupakan bentuk *redendant* atau pengulangan pengalaman agama yang pernah terjadi di masa awal agama tersebut terbentuk. Sedangkan, devosional merupakan ibadah yang dilakukan secara informal atau individu, seperti berdoa dan berpuasa.
- 3) Dimensi *experience*. Pengalaman bertemu langsung dengan Tuhan dalam artian merasakan kedekatan dan mengalami kehadiran Tuhan dalam kehidupannya. Pengalaman religius berfungsi meneguhkan keimanan seseorang.
- 4) Dimensi pengetahuan. Pengetahuan mengenai pokok-pokok ajaran agama yang dianut. Hal ini berkaitan dengan dimensi kepercayaan. Individu akan semakin yakin dan percaya apabila mengetahui ajaran agama yang dianutnya.
- 5) Dimensi konsekuensi. Individu mengamalkan apa yang diajarkan agamanya dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi ini mencakup perilaku, tutur kata, sikap, serta orientasi hidup yang berlandaskan agama.

Meningkatnya keimanan yang dirasakan subjek sesuai dengan dimensi kepercayaan, dimana subjek percaya dengan ajaran agama islam. Selain itu, subjek menjalankan Puasa Daud merupakan representasi dimensi praktis, shodaqoh yang dilakukan subjek juga merupakan representasi dari dimensi praktis.

Selain itu, subjek HR menceritakan bahwa sebelum menjalankan Puasa Daud subjek merasa intensitas ibadah puasa senin-kamis tidak *istiqomah* hal ini yang menyebabkan HR merasa doanya tidak dikabul oleh Allah. Sebelum menjalankan Puasa Daud subjek suka membandingkan ibadahnya dengan ibadah yang dijalankan orang lain. HR merasa ibadah yang ia lakukan untuk menyaingi orang lain, serta sholat yang ia lakukan ya seperti sholat saja tanpa dimaknai. Setelah berPuasa Daud subjek merasa ibadah orang lain memiliki tingkatannya masing-masing, subjek ingin ibadahnya yang awalnya biasa saja menjadi lebih-lebih, dan subjek akan berlanjut ke tahapan puasa riyadhoh jika sudah pada waktunya, yakni diatas usia lima puluh tahun.

Selain itu, setelah menjalankan Puasa Daud subjek merasa ibadah yang dijalankan masih salah, ia takut ibadah yang ia lakukan tidak sah. HR berusaha membetulkan sholatnya, bacaan sholatnya,

serta wudhunya. Hal ini sesuai dengan dimensi praktis dari Glock dan Stack (1974), subjek menjalankan ibadah informal, yakni ibadah yang sifatnya dilakukan pribadi, seperti puasa, dan berdoa. Selain itu, setelah menjalankan Puasa Daud subjek menambah bacaan Al-Qur'annya, membaca wirid, sholawat Nariyyah.

HR menjadikan ibadah sunah yang dijalankan, seperti ibadah wajib, karena subjek mempercayai subjek akan menerima hikmahnya, seperti berPuasa Daud. Berkaitan dengan hikmah, subjek merasakan hikmah berPuasa Daud, seperti ketenangan, sabar, kepanikan berkurang, dan lebih tenang. Ada suatu pengalaman yang terjadi pada HR, suatu saat ia sedang bepergian bersama teman-temannya untuk kegiatan kampus. HR sudah waktunya sholat dhuha, ia berpikir bahwa busnya tidak akan berhenti, HR tidak mau tertinggal sholat dhuha karena menurutnya dhuha adalah ibadah sunah yang harus ia lakukan. Namun, tiba-tiba busnya berhenti dan lokasinya dekat dengan masjid, kemudian HR bisa sholat, subjek merasa pada saat itu Allah betul-betul memberikan jalan. Hal ini sesuai dengan komitmen religiusitas dimensi pengalaman. Ada pengalaman-pengalaman individu yang merasakan kedekatan dengan Tuhan, begitu juga yang dialami HR.

UWM setelah menjalankan Puasa Daud, ia menjadikan ibadah sunah yang dijalankan menjadi ibadah yang wajib dilakukan. Ia menjadikan Puasa Daud sebagai ibadah sunah yang mesti ia tuntaskan dan selesaikan, sehingga ia menganggap ibadah ini menjadi ibadah yang wajib dijalankan. Setelah berPuasa Daud UWM juga selalu teringat dengan wirid yang dibaca, sehingga ia selalu membaca rutin wirid yang diberikan. Hal ini sesuai dengan komitmen religiusitas, dimensi praktis devosional, yakni ibadah yang dijalankan individu merupakan ibadah seperti berdoa, puasa, membaca wirid, sholat wajib yang sifatnya dilakukan secara individu (Glock & Stark, 1974).

Begitupula pada subjek IP. Setelah berPuasa Daud subjek merasa, subjek bersemangat untuk beribadah, selalu datang ke masjid, rasa berat mengaji berkurang pasca berPuasa Daud. Setelah berPuasa Daud subjek menyadari bahwa ibadah yang dijalankan setiap individu memiliki tingkatan yang berbeda-beda, serta berPuasa Daud berpengaruh pada pengambilan keputusan subjek untuk menghafalkan Al-Qur'an. Subjek menganggap bahwa ibadah setiap individu memiliki tingkatannya masing-masing. Subjek beranggapan bahwa setelah menjalankan Puasa Daud subjek menginginkan menghafalkan Al-Qur'an.

Selain itu keikhlasan dan kebersyukuran pun turut serta dirasakan dari keempat subjek. Sesuai dengan dimensi kelima, yakni dimensi konsekuensi. HR, UWM, dan IP berubah orientasi dan tujuan hidupnya sebelum dan sesudah menjalankan Puasa Daud. Setelah menjalankan Puasa Daud orientasi dan tujuan hidup HR mengarah pada akhirat, serta berlandaskan agama. Begitu juga UWM, setelah menjalankan Puasa Daud UWM memiliki tujuan hidup berbakti kepada kedua orang tua, agar Allah selalu meridhoi perjalanan kehidupan UWM.

d. Spiritualitas

Puasa Daud turut serta mempengaruhi spiritualitas individu yang menjalankan Puasa Daud. Puasa Daud mempengaruhi tingkat spiritualitas pada RAS, UWM, serta IP. Setelah berPuasa Daud RAS merasakan bahwa pintu hidayah terbuka dari Allah untuk subjek. Hidayah yang datang ia anggap sebagai keutamaan atau *fadhilah* dari Puasa Daud yang dijalankan. Al-Qathani

(2000), hidayah merupakan terbukanya hati untuk menerima Allah SWT, serta terbukanya hati untuk meyakini kebenaran agama yang dianut. Hidayah merupakan petunjuk yang diberikan sehingga hati terbuka lebar untuk menerima Islam. Semakin mengenal agama Islam, giat berpuasa Daud, membaca kitab-kitab agama, menyukai sholat berjama'ah menjadi wujud pelaksanaan hidayah RAS. Subjek UWM merasakan setelah menjalankan Puasa Daud hati semakin mantap untuk berusaha dan berikhtiyar dalam mencapai tujuan yang diinginkan, semakin tawakkal dan berserah diri ketika menghadapi cobaan dan ujian. Tawakkal merupakan ibadah hati yang paling penting, tawakkal merupakan tingkat keimanan yang paling agung. Imam Ghazali, tawakkal merupakan kedudukan bagi orang yang yakin, bahkan individu yang bertawakkal merupakan derajat yang paling tinggi kedudukannya bagi orang-orang yang mendekatkan diri pada Allah SWT. Subjek merasa semakin zuhud, yakni merasa rendah hati, dan merasa bukan siapa-siapa banyak yang melebihi subjek, semakin yakin bahwa ujian datangnya dari Allah, melalui doa dan usaha subjek yakin dapat melewati ujian yang ada. Selain itu, subjek IP setelah berpuasa Daud ia merasakan terangnya hati, ia merasa lebih baik dari sebelumnya, namun ia merasa semakin hina dihadapan Allah (*tawaddhu*). Mencintai Rosululloh, karena subjek menganggap dengan mencintai Rosululloh, maka Allah akan mencintai hambaNya. Subjek mencintai Rosululloh dengan membaca sholawat, subjek menganggap sholawat merupakan instrumen untuk menyampaikan salam kepada Rosululloh dengan mencintai beliau maka jalan terbukanya ilmu semakin banyak.

Jika dikaitkan dengan spiritualitas, maka ketiga subjek memiliki tingkat spiritualitas yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut Jalaluddin (2012), definisi spiritualitas terangkum pada beberapa kata kunci, yakni:

- 1) Makna. Makna mengarah pada sesuatu yang signifikan dalam kehidupan yang mengarah pada suatu tujuan.
- 2) Nilai-nilai. Kepercayaan, standar, serta etika yang dihargai.
- 3) Transendensi. Pengalaman, kesadaran, dan penghargaan terhadap dimensi transendental dalam kehidupan individu.
- 4) Kebersambungan. Meningkatkan kesadaran kepada hubungan diri sendiri, orang lain, Allah, serta semesta alam.
- 5) Menjadi. Membuka kehidupan yang menuntut pengalaman serta refleksi dari pengalaman.

Ketiga subjek RAS, UWM, dan IP, meningkatkan kesadaran terhadap hubungan diri sendiri, orang lain, Allah, serta semesta alam. Ketiga subjek selalu memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Serta mereka percaya terhadap kekuatan diluar dirinya sendiri, yakni kekuatan Tuhan, seperti terangnya hati, hidayah yang muncul, tawakkal, berserah diri kepada Allah, hanya Tuhan yang mampu menciptakan rasa tersebut. Splika (dalam Dale dan Daniel, 2011), membagi spiritualitas atas tiga konsep, yakni:

1. Spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan. Bentuk spiritualitas ini ditemukan pada setiap praktik agama. Pandangan, pemikiran, dan praktik spiritualitasnya berdasar teologis atas wahyu dari Tuhan.
2. Spiritualitas yang berorientasi pada alam atau dunia. Bentuk spritualitas ini berdasarkan harmoni atau keseimbangan antara manusia dan alam. Pemikiran positif yang manusia kembangkan terhadap alam semesta akan memberikan umpan balik yang baik pula menuju kehidupan yang positif secara batiniah.

3. Spiritualistik humanistik. Optimalisasi potensi diri dan kreativitas manusia agar dapat mencapai puncak pencapaian yang tertinggi.

Berdasarkan bentuk-bentuk diatas, ketiga subjek masuk pada spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan, yakni Allah SWT. Ada keyakinan-keyakinan yang dipercaya bahwa ada kekuatan lain diatas manusia, yaitu Allah SWT. Dalam hal ini religiusitas sangat berhubungan dengan spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan.

e. Happiness

Kebahagiaan turut dirasakan subjek setelah menjalankan Puasa Daud. Keempat subjek mengungkapkan adanya rasa senang, bahagia, serta keterikatan dengan Puasa Daud. RAS merasakan kebahagiaan karena bisa istiqomah menjalankan Puasa Daud, RAS mengaku Puasa Daud sudah menjadi bagian dari hidupnya. HR pun begitu, HR mengaku senang menjalankan Puasa Daud, HR mengaki berat jika tidak meneruskan Puasa Daud yang dijalankan, karena ia merasa sayang sekali jika harus meninggalkan Puasa Daud yang sudah ia jalankan. Kebahagiaan muncul pada subjek HR ketika ia bisa menjadi figur atau contoh untuk teman-temannya. Teman-teman HR mengikuti HR menjalankan Puasa Daud.

UWM merasakan hal yang sama, UWM mengaku memiliki keterikatan dengan Puasa Daud yang dijalankan, subjek merasa puasa yang dijalani merupakan suatu kewajiban, keinginan untuk membatalkan puasa subjek pertimbangkan berkali-kali. Begitu juga pada subjek IP. Subjek IP mengaku bahagia bisa menjalankan Puasa Daud, subjek mengaku sudah terbiasa menjalankan Puasa Daud, semakin lama semakin enak menjalankannya. Hal ini sejalan dengan teori *Happiness*, Seligman (2012) mendefinisikan bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan, kegembiraan, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen absorpsi dan keterlibatan. Seligman (2012), ada tiga aspek *happiness*, di antaranya:

- 1) *Positif Emotion*. Dalam hal ini individu dapat merasakan kesenangan, rasa gembira, kenyamanan, suka cita, kehangatan, yang dirasakan pada diri. Bisa disebut kehidupan yang menyenangkan. Hal ini dirasakan oleh subjek RAS, HR, dan IP, mereka merasakan senang dan bahagia menjalankan Puasa Daud.
- 2) *Engagement* (Keterikatan). Seligman (2012) mengatakan bahwa keterikatan atau engagement adalah mengalir apa adanya, dapat mengikat satu sama lain, contohnya menikmati musik dengan enaknya, kemudian menikmati aktivitas dengan baik. Tujuan dari engagement adalah mencapai engage life keterlibatan hidup atau menyatu dengan hidup yang dimiliki (Seligman, 2012). Menurut Seligman (2012) mengalir dalam engagement berarti menggunakan sumber akal atau pikiran, emosional, serta perasaan, bagaimana individu bisa mengolah dan menikmati akal atau pikiran, semosional, serta pikirannya sendiri. Keempat subjek merasakan keterikatan terhadap Puasa Daud yang dijalankan, keempat subjek begitu menikmati, dan terbiasa dengan Puasa Daud yang dijalankan.
- 3) *Meaning*. Pencapaian makna dan tujuan hidup adalah sebuah keniscayaan bagi manusia (Seligman, 2012). Individu dapat memaknai hidupnya apabila apa yang individu percaya memiliki kekuatan yang lebih besar dari dirinya (Seligman, 2012). Keempat subjek merasakan kebahagiaan setelah menjalankan Puasa Daud.

f. Regulasi emosi

Penelitian ini menemukan bahwa ternyata Puasa Daud mempengaruhi regulasi emosi atau pengaturan emosi atau manajemen emosi. Penelitian yang dilakukan Muhopilah dan Julianto (2015), puasa memiliki hubungan yang positif terhadap tingkat regulasi kemarahan. Semakin sering melakukan puasa maka regulasi kemarahan semakin tinggi, semakin jarang berpuasa, maka regulasi kemarahan semakin rendah. Begitu juga pada individu yang menjalankan Puasa Daud. Ketiga subjek mengaku mampu meregulasi emosinya dengan baik. Regulasi emosi merupakan kapasitas individu untuk mengontrol, serta menyesuaikan emosi yang muncul. Ada perbedaan sebelum dan sesudah menjalankan Puasa Daud.

Sebelum menjalankan Puasa Daud HR sering merasa panik ketika menghadapi sesuatu, namun setelah menjalankan Puasa Daud HR berusaha mengurangi tingkat kepanikan dan mengurangi kemarahan ketika menghadapi situasi dan kondisi apapun. Hal tersebut juga dirasakan oleh UWM, UWM merasakan tidak suka marah-marah, UWM merasa lebih mengurangi luapan emosi, dan dapat mengelola emosi pasca berpuasa Daud. Sama hal, dengan subjek IP, subjek mampu mengontrol rasa egois yang dimilikinya, serta mampu mengurangi, dan mengontrol kemarahan.

g. Pro-social behavior

Penelitian ini menemukan bahwa Puasa Daud mempengaruhi tingkat altruisme dan empati pada dua subjek, yakni RAS dan IP. Hal ini disebut juga dengan pro social behavior. Pro social behavior merupakan tindakan yang menguntungkan orang lain. Pro social behavior merupakan definisi luas dari *helping behavior*. *Pro social behavior* merupakan individu yang berperilaku menguntungkan dari orang lain (Mercer & Clayton, 2011). Salah satu pro social behavior adalah altruisme. Altruisme merupakan tindakan pro sosial yang memiliki tujuan dan tidak ada keuntungan bagi sang altruis, dalam artian altruisme adalah perilaku menolong (Mercer & Debbie, 2010). Ciri-ciri sifat altruistik menurut Mercer dan Clayton (2011), yakni:

- 1) Empati. Individu yang suka membantu dan peka terhadap orang lain memiliki rasa empati yang tinggi, mampu bertanggung jawab, bersosialisasi, pengontrolan diri, motivasi untuk membuat kesan yang baik. Empati merupakan respon kognitif dan afektif terhadap tekanan emosional individu lain.
- 2) Kepercayaan pada dunia. Individu yang altruis memandang dunia sebagai tempat yang adil dan menganggap bahwa perilaku yang baik akan dihargai dan perilaku yang buruk akan dihukum
- 3) Pertanggungjawaban sosial. Individu yang suka membantu orang lain yakin bahwa ia memiliki kewajiban dan tanggungjawab melakukan yang terbaik untuk membantu individu lain.
- 4) *Internal locus of control*. Keyakinan bahwa individu dapat memilih untuk berperilaku baik atau buruk.
- 5) *Low egocentrism*. Individu yang altruis ia cenderung mementingkan kepentingan orang lain dibanding kepentingan sendiri.

Setelah berPuasa Daud, RAS merasakan mudah membantu orang lain, dalam hal membantu orang lain RAS tidak memikirkan dengan matang dibanding sebelum menjalankan orang lain. Perilaku menolong RAS mencakup beberapa aspek, seperti empati, rendahnya egosentrisme. Begitu juga subjek IP, IP mengaku lebih empati atau peka terhadap orang-orang yang tidak

mampu. Subjek merasa subjek lebih peka terhadap lingkungannya. Seperti, menanyai muridnya mengapa tidak berangkat mengaji.

h. Kontrol diri

Puasa Daud turut mempengaruhi kontrol diri pada dua subjek, yakni RAS dan IP. RAS menganggap bahwa puasa tidak hanya menahan makan dan minum saja, hingga akhirnya subjek mengurangi bicara kasar. Sedangkan, subjek IP setelah menjalankan Puasa Daud bisa mengekang hawa nafsu, nafsu perut, nafsu makan, serta dapat membatasi kesenangan dunia.

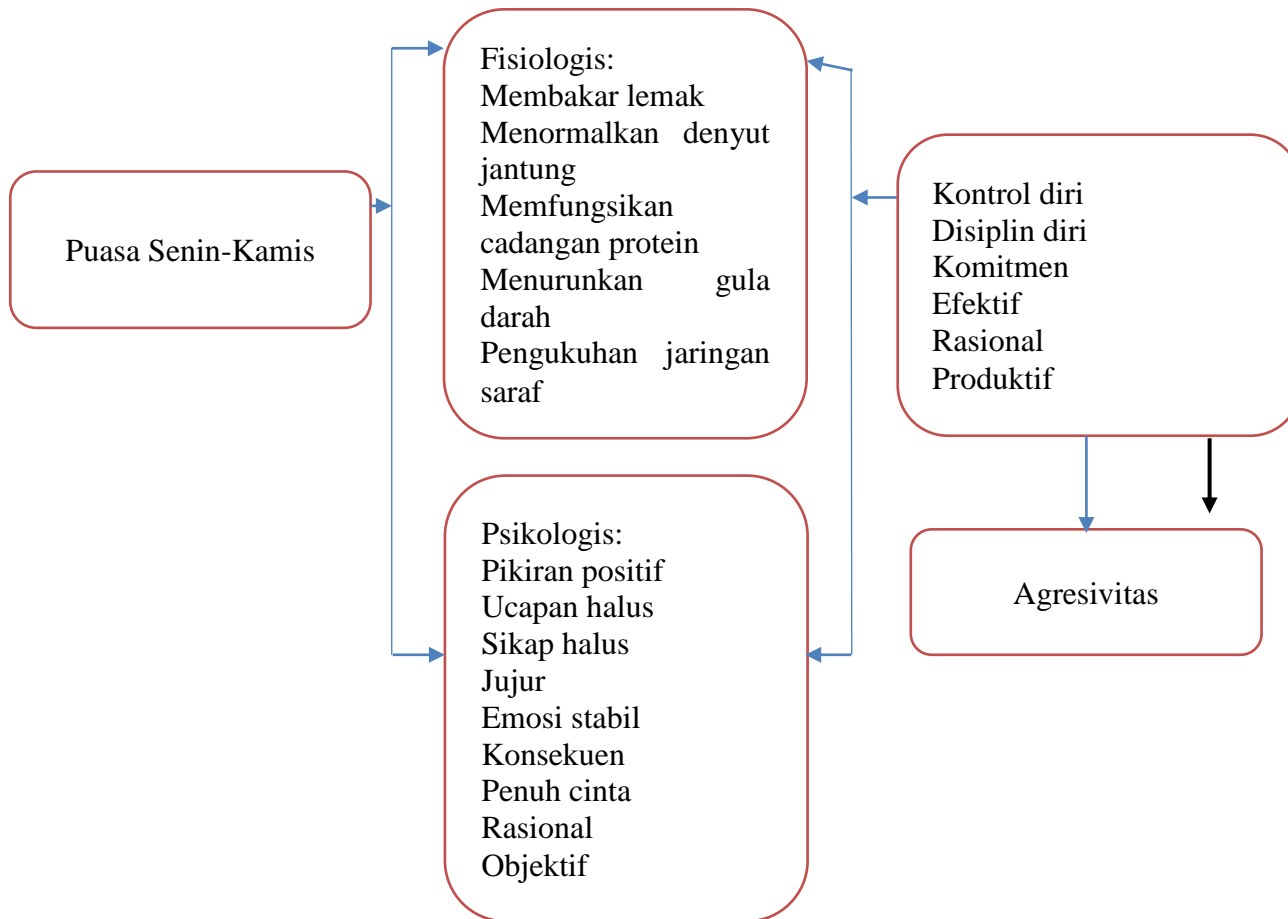
3. Tema Individual/Tema Khusus (*Less Common Themes*)

Terdapat beberapa tema khusus yang ditemukan dalam penelitian ini, tema tersebut membahas mengenai agresivitas sebelum berPuasa Daud pada RAS, interaksi sosial, serta dukungan sosial. Relasi sosial, serta peran orang tua pada HR, serta pengaruh pondok pesantren pada subjek IP

a. Subjek RAS

1) Reduksi Agresivitas

Penelitian ini menemukan bahwa Puasa Daud berpengaruh terhadap tingkat agresivitas subjek RAS. Agresivitas merupakan kecenderungan perilaku ataupun perasaan agresif yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik fisik, verbal, kemarahan, bermusuhan tanpa adanya tujuan tertentu ataupun ada tujuan tertentu (Bjorkvist, dkk, 1992). Agresivitas juga terjadi pada RAS, namun ia tidak menyakiti orang lain, bentuk agresivitasnya, suka memukul tembok ketika marah. Seperti yang dikatakan Gatchel dan Mears (1982), agresivitas merupakan salah satu wujud perilaku yang berasal dari *thanatos* (naluri kematian) yang mengarah pada perusakan diri. Perilaku agresif RAS mengarah pada perusakan diri. Namun, hal tersebut berubah, setelah menjalankan Puasa Daud subjek mengurangi perilaku tersebut, dan mengurangi berbicara kasar. Hal tersebut sesuai dengan Amabile (1993), Individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama akan memiliki tingkat kepatuhan terhadap segala sesuatu yang diperintahkan dan apa yang mestinya dihindari, sehingga segala kebutuhan menjalankan segala hal yang diperintahkan agama tidak hanya dimotivasi oleh kebutuhan dari luar saja, namun kebutuhan dari dalam yang berefek pada pengontrolan diri dan penurunan agresivitas. Puasa Daud yang dijalankan oleh RAS merupakan suatu kepatuhan agama, yang berimplikasi pada ketaatan beribadah, seperti sholat, puasa, mengenal agama, membaca kitab-kitab. Ibadah dan pengetahuan agama yang bertambah mengakibatkan agresivitas menurun, karena subjek menjadi mengerti hal apa saja yang harus dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Mu'arifah & Martinah (2004) puasa senin-kamis hanya menyumbangkan 5,809 % terhadap agresivitas individu. Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak menaikkan tingkat agresivitas, melainkan menurunkan. Berikut alur dinamika puasa Senin-Kamis dengan agresivitas: Tidak hanya puasa senin-kamis saja yang dapat menurunkan agresivitas, namun Puasa Daud dapat menurunkan agresivitas pada RAS.



Gambar 1. Reduksi Agresivitas

2) Interaksi Sosial

Penelitian ini menemukan interaksi sosial, yakni merupakan hubungan komunikasi dua arah, dimana terdapat respon antara pengirim pesan dengan penerima pesan. Berbicara mengenai interaksi sosial tentunya sangat lekat dengan komunikasi. Komunikasi sangat erat berkaitan dengan perilaku manusia. Komunikasi merupakan suatu bentuk peristiwa sosial yang terjadi ketika individu berinteraksi dengan individu yang lain. Menurut *Webster New Collogiate Dictionary*, komunikasi merupakan proses pertukaran suatu informasi antara individu melalui simbol, lambang, tanda ataupun perilaku. Komunikasi merupakan suatu proses interaksi dimana komunikator memberikan stimulus dalam bentuk ucapan atau kata-kata dengan tujuan mengubah atau membentuk perilaku individu lainnya. Hal ini sejalan dengan RAS, setelah menjalankan Puasa Daud subjek suka sekali mengajak orang lain untuk beribadah, subjek suka mengajak temannya untuk berPuasa Daud, hal tersebut bertujuan agar individu lain turut serta menjalankan ibadah. Hal tersebut merupakan interaksi sosial subjek dengan individu lain dimana dengan mengajak merupakan stimulus yang ia berikan kepada individu lain dan individu lain memberikan respon kepadanya.

3) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk kepedulian, perhatian, memberikan kenyamanan, ketenangan, penghargaan, dorongan, serta bantuan dari seseorang kepada orang lain. Penelitian ini menemukan pada subjek RAS adanya dukungan sosial pada saat ia menjalankan Puasa Daud. Dukungan dari teman-teman dan keluarga ia dapatkan ketika menjalankan Puasa Daud. Keluarga sangat mendukung atas puasa yang dijalankan, ketika subjek pulang kampung keluarga membelikan takjil, ketika subjek di tempat rantau keluarga menanyakan apakah sedang berpuasa atau tidak. Hal tersebut membuktikan subjek mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Dukungan sosial merupakan terbukanya orang-orang yang dipercayai dan diandalkan individu yang membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai (McDowell, 2006). Menurut Sarafino dan Smith (2011) membagi dukungan sosial ke dalam beberapa bentuk dukungan. RAS mendapatkan dukungan emosional dan penghargaan dari keluarga dan teman-temannya. RAS mendapatkan perhatian, serta kepedulian dari keluarganya. Subjek menganggap keluarganya sangat mengerti dan menghargai. Selain itu, teman-teman di sekeliling subjek turut serta mendukung, bahkan teman-teman agama lain turut serta memberikan semangat ketika subjek sedang berpuasa, kemudian teman-teman terkadang membelikan subjek takjil untuk berpuka puasa.

b. Subjek HR

1) Relasi sosial

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan dengan individu lain, dimana tingkah laku yang satu memengaruhi, memperbaiki, maupun mengubah tingkah laku individu lain, maupun sebaliknya, hal ini dinamakan relasi sosial (Baron & Byrne, 2005). Penelitian ini menemukan adanya perubahan relasi sosial pada subjek HR. Sebelum menjalankan Puasa Daud subjek malas berinteraksi sosial dengan orang lain, subjek juga menjadi orang yang saklek terhadap pemikirannya sendiri terutama mengenai pandangan agama. Setelah menjalankan Puasa Daud subjek merasa banyak teman, memiliki relasi sosial yang baik, belajar bertoleransi pada teman yang tidak sependangan, karena subjek menyadari bahwa ibadah orang berbeda, pandangan orang lain berbeda dengan dirinya. Perubahan relasi ini betul-betul dirasakan oleh subjek, bahkan respon teman-teman agama lain sangat baik, seperti menunggu subjek sholat.

Toleransi yang dilakukan subjek merupakan bentuk akomodasi. Dulu subjek betul-betul sangat sempit berpandangan terhadap individu yang tidak satu agama, setelah berPuasa Daud subjek lebih terbuka dan berbaur dengan teman-teman yang tidak satu agama.

2) Peran Orang Tua

Peran orang tua menjadi poin penting dalam hidup subjek HR terutama sang ayah. Keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan sangat lah besar. Ayah selalu menjadi tempat HR bercerita apapun. Kedekatan subjek dengan sang ayah tidak bisa dipungkiri, sosok ayah yang sabar, jarang mengeluh, membuat HR terharu dengan sosok ayah. Berbeda dengan sosok ibu, subjek tidak terlalu dekat dengan sosok ibu. Menurut Bowlby (dalam, Santrock 2011), kelekatan antara pengasuh dan anak terjadi pada saat usia 0 hingga 5 tahun. *Secure attachment* atau kelekatan yang aman akan menentukan anak di masa depan, serta menuju kemandirian pada saat usia dewasa.

Jika dilihat dari kedekatan anak dan sang ayah, sang ayah tidak memanjakan HR, namun sang ayah mengajarkan tauladan yang baik terhadap HR. Kedekatan HR dan sang ayah bisa disebut juga dengan *secure attachment* atau kelekatan yang aman. Penanaman nilai dan moral, seperti kesabaran sang ayah, jarang mengeluh, serta penanaman spiritualitas sangat dipegang teguh oleh sang ayah. Menurut Lestari (2012), penanaman nilai-nilai dalam keluarga sangatlah penting dalam keluarga, pokoknya nilai kesopanan, moral, nilai agama. Penanaman nilai-nilai yang diterapkan sang ayah pada anaknya merupakan nilai kesabaran, kegigihan, serta nilai spiritualitas.

Menurut Lestari (2012) komunitas keagamaan dan penanaman nilai-nilai keagamaan dalam keluarga menjadi sangat penting, keluarga merupakan tempat yang dianggap penting untuk mengembangkan spiritualitas. Ikatan spiritual mampu memberikan arahan dan tujuan. Melakukan ritual keagamaan yang dilakukan keluarga akan menambah kebersamaan atau kedekatan dalam keluarga. Nasihat-nasihat keagamaan yang diberikan sang ayah kepada HR membuat mereka memiliki kedekatan spiritual. Sosok sang ayah sebagai tauladan dalam hal akhlak, serta sebagai tempat konsultasi dalam hal keagamaan membuat mereka semakin dekat dan memiliki hubungan yang berkualitas.

c. Subjek IP

1) Pengaruh Pondok Pesantren

Tinggal di pondok pesantren memiliki pengaruh yang cukup besar dalam mengubah karakter dan kehidupan santri. Subjek IP pun mengalami hal tersebut. Tujuh tahun tinggal di pondok pesantren mampu mengubah karakter subjek yang manja menjadi mandiri. Subjek mampu menjalankan aktivitasnya sendiri tanpa menggantung pada orang lain, membuat subjek belajar berbaur, serta berinteraksi dengan yang lain. Berkaitan dengan lembaga, salah satunya adalah pondok pesantren, lembaga ini tetaplah sebuah lembaga pendidikan yang menanamkan nilai-nilai kemandirian kepada santrinya, baik untuk kehidupan santri di pondok, maupun bekal santri setelah kehidupan pasca tinggal di pondok pesantren. Pondok pesantren menanamkan prinsip kemandirian pada proses pembelajaran atau *ngaji*, serta kurikulum, pondok pesantren juga mengajarkan keterampilan kepada santri dengan tujuan agar santri dapat menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, pondok pesantren juga memberikan bekal ilmu kepemimpinan, kewirausahaan, serta bagaimana cara mempertahankan hidup dengan penuh ikhtiar. Penelitian Sanusi (2012), pendidikan pondok pesantren berpengaruh pada kemandirian santri, mulai dari perilaku pengelolaan kehidupan yang sederhana, seperti makan, cuci pakaian, cuci piring, hal ini akan menumbuhkan perilaku kemandirian yang mantap, santri menjadi tidak mengandalkan orang lain. Penelitian yang dilakukan Sanusi (2012), menemukan bahwa tipe pondok pesantren yang menerapkan kemandirian adalah tipe pondok pesantren tradisional. Sejalan dengan IP, IP tinggal di pondok pesantren tradisional dekat kampus. *Ngaji* kitab, masak, mencuci pakaian sendiri, merupakan kegiatan sehari-hari IP, kehidupan pondok yang penuh dengan kemandirian mengubah IP menjadi pribadi yang tidak manja, serta tidak bergantung dengan orang lain.

KESIMPULAN

Inti dari penelitian ini bertujuan untuk memahami, mendeskripsikan lebih dalam mengenai pengalaman individu yang menjalankan Puasa Daud. Penelitian ini peneliti menemukan beberapa

temuan yang menakjubkan, yakni proses individu menjalankan Puasa Daud, serta *benefit* dari Puasa Daud. Keempat subjek mengalami proses dan *benefit* dari Puasa Daud. Proses terdiri dari latar belakang subjek, motivasi, proses perjalanan berPuasa Daud, peran guru, serta pengambilan keputusan berpuasa Daud. Benefit dari Puasa Daud terdiri dari makna Puasa Daud, emosi positif, religiusitas, spiritualitas, happiness, regulasi emosi, *pro-social behavior*, kontrol diri, serta beberapa tema individual yang ditemukan pada subjek RAS, yakni reduksi agresivitas, interaksi sosial, dukungan sosial. Subjek HR, relasi sosial, dan dukungan orang tua, serta subjek IP pengaruh pondok pesantren. Keterbatasan tenaga serta waktu peneliti merupakan sebuah keniscayaan untuk dihindari, oleh sebab itu diperlukan penelitian lanjutan oleh peneliti lain untuk memperkaya referensi mengenai dinamika psikologis individu yang menjalankan Puasa Daud. Selain itu, penelitian mengenai Puasa Daud ini akan lebih baik jika dikembangkan dan diteliti lebih jauh terutama Puasa Daud yang berkaitan dengan ilmu psikologi. Studi mengenai Puasa Daud yang berkaitan dengan Psikologi sangat jarang, bahkan belum ada utamanya di Indonesia. Pengembangan studi ini sangat penting dilakukan untuk memperkaya khazanah psikologi Islam. Pengembangan studi dengan memperkuat metode, memadukan metode antara kualitatif dan kuantitatif agar hasilnya semakin valid dan reliabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Amabile, T.M.(1983). Social psychology creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 357-376
- Al-Qaththan, M. S. (2004). *Pengantar studi ilmu hadits*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- As-Sirjani, R. (2011). *Sumbangan Peradaban Islam Pada Dunia*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Ash-shawi, J. A. (2006). *Terapi puasa: Manfaat puasa ditinjau dari perspektif sains modern*. Jakarta: Republika.
- Ayyub, M. H. S. (2008). *Panduan beribadah khusus pria: Menjalankan ibadah sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Jakarta Timur: Penerbit Almahira.
- Baha'ullah. (2008). *Majalah agama baha'i*. Jakarta: Majelis Baha'i Indonesia.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (Edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Bjorkqvist, K., Langerspetz, M. K. & Kaukinen A. (1992). Do girls manipulate and boys fight developmental trends in regard direct and indirect aggression. *Journal Aggressive Behavior*, 18, 411-423.
- Gatchel, R.J & Mears, F.G. (1982). *Personality: Theories, assessment & research*. New York, NY: St. Martin's Press.
- Creswell, W, J. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Compton, C. W., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science happiness and flourishing*. Wadsworth, OH: Cengage Learning.
- Dale & Daniel. (2011). *Surviving sexual violence: a guide to recovery and empowerment edited by thema bryant davis*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publisher.Inc.
- Faza, A. (2010). *Puasa dalam perspektif islam*. Yogyakarta: Diva Press.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2011). *Teori kepribadian* (Edisi 7 jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika
- Gilavand, A & Fatahiasl, J. (2018). Studying effect of fasting during ramadan on mental health of university students in iran: a review. *Journal of Research in Medical and Dental Science*. 6(2), 205-209.

- Glock, C., & Stark, R. (1974). *American piety: the nature of religious commitment*. Los Angeles, CA: California Press.
- Herdiansyah, H. (2012). *Penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jalaludin. (2012). *Psikologi agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Julianto, V., & Muhopilah, P. (2015). Hubungan puasa dengan tingkat regulasi kemarahan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 32-40.
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: jalan memaknai pengalaman hidup*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Kazemi, M., Karimi, S., Ansari, A., Negahban, T., Hosseini, S. H. & Vazirinejad, R. (2006). The effect of ramadan fasting on psychological health and depression in sirjan azad university students. *Journal of Rafsanjan University of medical Sciences*, 5(2), 117-122.
- Kompas.com. (2012). *Dua puluh mukjizat puasa terhadap kesehatan manusia*. Diunduh dari: <https://lifestyle.kompas.com/read/2012/07/25/11331762/20.Mukjizat.Puasa.terhadap.Kesehatan.Manusia>.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Mahathera, S. P., Mahathera, J., & Saccadhammo, B. (2007). *Kumpulan ceramah dhamma class masa vassa vihara vidyaloka*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Vidyaloka.
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires* (Third Ed.). New York, NY: Oxford University.
- Mercer, J., & Clayton, D. (2011). *Social psychology*. Harlow: Pearson.
- Moghdam, N. M., & Maghsoudi, S.H. (2012). A survey of effect of fasting in ramadhan on the level of stress. *South Iran Medical Journal*. 2, 137-149.
- Mousavi, A. S., Seifi, M., Baghni, A. S., & Dolat, E. (2015). The effect fasting on the level of happiness in the general population of Kehermanshah, Iran. *Journal of Fasting Health*. 3(1), 29-34.
- Mousavi, A. S., Rezaei, M.M., Baghni, A. S., & Seifi, M. (2014). Effect of fasting on mental health in the general population of kermanshah, iran. *Journal of Fasting Health*. 2(2), 65-70
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 56-66. doi:10.15575/jpib.v1i1.2071
- Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, kiai, dan tradisi. *Jurnal Kebudayaan Islam*. 12(2), 109-118.
- Mu'arifah, A., & Martinah, S. A. (2004). Hubungan keteraturan menjalankan sholat dan puasa senin kamis dengan agresivitas. *Indonesian Psychological Journal*, 1(2), 10-24.
- Noya, A. (2018). *Manfaat puasa bagi kesehatan*. Diunduh dari: <https://www.alodokter.com/manfaat-puasa-bagi-kesehatan>.
- Putsanra, V. D. (2017). *Manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan mental*. Diunduh dari: https://tirto.id/manfaat-puasa-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental-cpX3?gclid=Cj0KCQiAj4biBRCARIsAA4WafiPJH5a20dmUmSPalbYCUpxMC92Lt8FfZLrCEEO2mSlx6x9ac25NzgaAqJ9EALw_wcB
- Ormrod, E. J. (2008). *Psikologi Pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Jakarta: Erlangga.

- Rahman, V. (2018). *Lima manfaat puasa bagi kesehatan mental dan jiwa*. Diunduh dari: <https://www.idntimes.com/news/indonesia/vanny-rahman/5-manfaat-puasa-bagi-kesehatan-mental-dan-jiwa-nomor-3-kamu-pasti-baru-tahu-1/full>.
- Rani, M, M, L. (2015). *Tujuh manfaat puasa meningkatkan kesehatan mental*. Diunduh dari <https://www.merdeka.com/sehat/7-manfaat-puasa-meningkatkan-kesehatan-mental.html>.
- Rahmawati, W., S. (2014). Subjective well-being pada pelaku puasa dalail al-khairat. *Jurnal Psiko Utama*, 2(2), 1-10.
- Rifan, R. A.(2018). *Dahsyatnya puasa daud*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Rosyidin. (2011). *Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa di Mts Al-khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Robbins, P. S., & Judge, A. T. (2015). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Karya Salemba Empat.
- Santrock, J.W. (2011). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi 13, jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith. (2013). *Health psychology: biopsychosocial interaction (seven Ed.)*. Hoboken, NJ: John Willey & Sons.
- Seligman. (2012). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Sivananda, S. S. (2002). *Hari raya dan puasa dalam agama hindu*. Surabaya: Paramita.
- Stenberg, R.J.(2018). *Psikologi kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sonhaji, A. (2017). *Motivasi dan pencerahan*. Yogyakarta: Qolbun Salim.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Synder, R. C., & Lopez, J. S. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Pres. Inc.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009) *Psikologi sosial*. (Edisi 12). Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Walgito, B. (2003). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: ANDI.
- Zakiah, L., & Faturochman. (2004). Kepercayaan santri pada kiai. *Buletin Psikologi*, 12(1), 33-43.