

Puasa yang Menajutkan

(Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud)

Ikhda Izzatul Aqiilah

15010115120004

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro Semarang

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 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: Pengalaman, Individu, Puasa Daud

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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.

Hamid (1956), menyebutkan bahwa 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. Al-Kendali (1956), 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 kinging nedha tuwin ngunjuk kejawi namung sepisan. Kuwajiban punika lajeng dipun owahi piyambak, kantos shiyamipun wiwit tengh wengi dumugi tengahing rino”. (Kitab Tarikh, dalam, Hamid 1956)

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 senditinya, puasa dimulai pada tengah malam dan berakhir pada pertengahan siang hari.” (Kitab Tarikh, dalam Hamid, 1956).

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, Mahathera, & Saccadhammo, 2007). Sebagaimana yang diketahui pada umumnya bahwa masyarakat Buddhis terdiri dari para rohaniawan (*Pabbajjita*) dan para perumah tangga atau umat awam (*Gharavasa*) (Mahathera, Mahathera, & Saccadhammo, 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, Mahathera, & Saccadhammo, 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, Mahathera, & Saccadhammo, 2007).

Menurut Mahathera, Mahathera, & Saccadhammo (2007), Ada beberapa tekad *Uposatha Attashila* 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 (Hamid, 1956). Menurut Hamid (1956) dalam kitabnya yang berjudul *Risalatusshiyam*.

“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 perdhu 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 kenging 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 (Hamid, 1956).

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, *shauman* yang 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 (dalam Manshur, 2015), 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 kelebihannya, 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. El 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 ramadan 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, 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, 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, Asanch, Mitra, dan Sayedhossein, Puasa Ramadhan mampu meningkatkan *self-esteem* pada 60 subjek yang dijadikan partisipan penelitian.

Dari segi kelebihan 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.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman individu yang menjalankan Puasa Daud?
2. Bagaimana dinamika psikologis individu yang menjalankan Puasa Daud?
3. Bagaimana Puasa Daud memberi pengaruh dan manfaat terhadap kondisi psikologis individu yang menjalankan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman individu yang menjalankan Puasa Daud, mengetahui dinamika psikologis, serta pengaruh dan manfaat Puasa Daud terhadap kondisi psikologis individu yang menjalankannya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menambah wawasan, referensi, serta masukan bagi perkembangan ilmu psikologi Islam, khususnya perkembangan psikologi Islam di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian ini, dikarenakan studi mengenai Puasa Daud masih sangat minim, terutama yang berkaitan dengan ilmu psikologi. Selain menjadi rujukan, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan masyarakat mengenai Puasa Daud beserta manfaat berPuasa Daud, serta menambah wawasan kepada para peneliti khususnya peneliti psikologi Islam agar terus mengembangkan studi mengenai Puasa Daud.