

SUBJECTIVE WELL BEING
PADA PELAKU PUASA DALAIL AL KHAIRAT

Niswatul Mardliya – niswaniswa@rocket.mail
Sri W Rahmwati – swrahma@yahoo.com

Fakultas Psikologi
Universitas Tama Jagakarsa
Jl. Letjen. T.B. Simatupang No.152, Jakarta 12530, Indonesia.

Masyarakat Indonesia memiliki banyak tradisi dan budaya yang berasal dari kearifan lokal, yang dipengaruhi oleh ajaran agama, kebiasaan adat istiadat dan aturan nenek moyang. Puasa *Dalail Al Khairat* adalah jenis puasa yang berkembang di masyarakat daerah Kudus/Pati, Jawa Tengah. Semua bentuk puasa Dalail pada umumnya tergantung pada guru yang mengijazahkan terkait lama waktu dan amalan-amalan pendampingnya.

Penelitian kualitatif ini menggambarkan *subjective well being* dari pelaku puasa dalail al khairat. *Subjective Well-Being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan merepresentasikan kesejahteraan. Pendekatan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Top Down Theories*, dimana pendekatan tersebut menilai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dialami seseorang dilihat dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasikan suatu peristiwa dalam sudut pandang yang positif.

Kata Kunci : Puasa Dalail Al Khairat, Subjective well being, Kualitatif

LATAR BELAKANG

Keberadaan puasa *dalail* masih asing dikalangan umum atau masyarakat di Indonesia, puasa *dalail* hanya dikenal oleh kalangan pesantren dan oleh para ulama. Sementara itu, orang-orang di kalangan umum yang mendengar pelaksanaan puasa *dalail* akan memiliki persepsi yang negatif, karena ibadah tersebut bersifat paksaan, bahkan banyak orang berpendapat, puasa ini adalah ajaran yang sesat karena tidak adanya referensi hadist nabi Muhammad SAW.

Menurut KH Ahmad Basyir, kekuatan puasa *dalail*, luar biasa untuk mengatasi kesulitan-kesulitan di dunia ini., "Permasalahan akhirat yang sulit pun bisa dicapai dengannya, apalagi masalah-masalah dunia." Dengan beribadah puasa *dalail* ini, pelaku merasakan kesejahteraan dalam hidupnya, dimulai dengan pelaku yang merasakan kesehatan jasmani dan rohani, meyakini dapat dipermudah dalam segala urusan dan memiliki pemecahan masalah yang baik, dan tercipta emosi positif juga penerimaan diri yang tinggi, hal ini menunjukkan bentuk dari kesejahteraan hidup.

Secara umum, rukun puasa sesuai aturan syar'i adalah menahan diri dari makan dan minum, menjaga kemaluannya (tidak bersenggama), menahan untuk tidak berbuka, sejak terbitnya ufuk kemerah-merahan (fajar subuh) di sebelah timur hingga tenggelamnya matahari. Puasa terdiri dari dua jenis, yaitu puasa fardhu dan puasa sunnah, adapun puasa fardhu terdiri dari: puasa Ramadhan, puasa Kifarat, puasa Nazar dan untuk puasa sunnah banyak jenisnya seperti; puasa Senin dan Kamis, puasa Rajab, dan puasa Dawud.

Lain halnya dengan tradisi puasa sebagian santri atau muslimin di Kudus, yakni puasa *dalail al khairot*. KH Ahmad Basyir merupakan ketua pesantren di daerah Bareng, Jekulo, Jawa Tengah yang melestarikan tradisi puasa Dalail. *Dalail khairot* sebenarnya adalah kumpulan

beribu-ribu salawat yang disusun oleh Syeh Abu Abdillah Muhammad bin Sulaiman al-Jazuli, ulama dari Maroko, Afrika Barat. Beliau adalah salah seorang sufi yang masyur didalam perkembangan islam. Beliau memiliki nasabnya Jazulah, yaitu sebuah qabilah dari daerah Barbar di Susil Aqsha. Beliau Belajar ilmu di kota Fez (Maroko).

Awalnya ketika Syeh Abu Abdillah Muhammad bin Sulaiman al-Jazuli sedang berjalan di Mekkah, kebingungan karena tidak ada timba saat hendak mengambil air wudlu di sebuah sumur di padang pasir, datang anak perempuan dan bertanya, "Anda orang alim, hebat, dan terkenal, mengapa tidak bisa mengatasi masalah begini?" Kemudian sejenak, anak perempuan itu membaca sesuatu di atas mulut sumur tersebut, maka air pun memancar dan melimpah sehingga mudah diambil untuk berwudlu. Syeh lalu mendekat dan balik bertanya kepada anak itu, "Dengan apa gerakan engkau mempunyai keutamaan seperti ini?" Anak perempuan tersebut kemudian berucap bahwa dia membaca salawat untuk Nabi. Sejak saat itu, Syeh menyusun kitab yang disebut *dalail khairot fi nailil muyassarot*.

Tradisi amalan membaca salawat *dalail khairot* itu, dikembangkan di Jawa Tengah oleh KH Ahmad Basyir dengan dibarengi puasa tiga tahun terus-menerus. Kini, amalan itu telah menjadi tradisi bagi sementara kalangan dalam rangka mencapai spiritual tertentu, sebagaimana dijalani KH Ahmad Basyir. Syeh Muhammad Amir bin Idris (Pekalongan), Syeh Muhammadun (Pati).(<http://www.suaramerdeka.com/harian/0411/09/mur11.htm>)

Puasa *Dalail* banyak mengundang pertanyaan dan menuai kritik bagi umat muslim lainnya, konflik yang menjadi sorotan adalah shalawat yang menjadi syarat utama di puasa *dalail* menuai banyak kontroversial di kalangan pasha sufi karena tidak memiliki hadist yang jelas, dan hakikatnya ibadah ini mentuhankan

Rasulullah dan mengesampingkan Allah SWT.

Al-Ustadz Khairuddin al-Wanli mengatakan: “Demi Allah saya bersumpah, tidaklah saya memasuki perpustakaan masjid melainkan saya mendapatkan kitab *Dalail Khairat* agak rusak, karena sering dipergunakan, padahal dalam waktu yang sama saya mendekati mushaf Al-Quran, penuh dengan debu karena jarang dibuka. Semua ini karena kedustaan dan janji-janji palsu yang terdapat dalam *dalail* bahwa barangsiapa yang membaca ini niscaya akan mendapatkan ini dan itu, shalawat ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit dan lain sebagainya dari kedustaan yang diterima oleh masyarakat dengan amat mudah. Oleh karenanya mereka begitu antusias dalam membacanya dan merasa bahwa mereka mendekati diri kepada Allah.

<http://addimaki.blogspot.com/2009/11/menyorot-kitab-dalailul-khairat.htm>

Konflik *Dalail Khoirat* tidak hanya di Indonesia, namun di negara Arab Saudi pun menjadi konflik karena kandungan shalawat dalam kitab *Dalail Khoirat* yang terkesan dibuat-buat. Uniknyanya meski banyak terjadi konflik dan kontroversial, puasa *dalail* menyebabkan beribu-ribu orang di Indonesia ikut melaksanakan dan setiap tahun. Pelaku puasa *dalail* meminta "ijazah" kepada KH Ahmad Basyir. Mereka datang dari berbagai pelosok, bahkan ada yang dari seberang daerah, ada pula yang datang sendiri, dan ada pula yang datang bersama jamaahnya.

Dalam konteks sosial, keberadaan puasa *Dalail* masih asing dikalangan umum atau masyarakat di Indonesia, puasa *dalail* hanya dikenal oleh kalangan pesantren dan oleh para ulama. Sementara itu, orang-orang di kalangan umum yang mendengar pelaksanaan puasa *dalail* akan memiliki persepsi yang negatif, karena ibadah tersebut bersifat paksaan, bahkan banyak orang berpendapat, puasa ini adalah ajaran yang sesat karena tidak adanya referensi hadist nabi Muhammad SAW.

Kekuatan puasa *dalail*, luar biasa untuk mengatasi kesulitan-kesulitan di dunia ini. Dengan beribadah puasa *dalail* ini, pelaku merasakan kesejahteraan dalam hidupnya, dimulai dengan pelaku yang merasakan kesehatan jasmani dan rohani, meyakini dapat dipermudah dalam segala urusan dan memiliki pemecahan masalah yang baik, dan tercipta emosi positif juga penerimaan diri yang tinggi, hal ini menunjukkan bentuk dari kesejahteraan hidup.

Sudut pandang Psikologi, kesejahteraan manusia adalah kepuasan hidup yang diliputi oleh kebahagiaan hidup individu itu sendiri. Hidup bahagia merupakan perasaan emosi yang positif, kebahagiaan (happiness) merupakan hasil sampingan (*by product*) atau ganjaran (*reward*) atas keberhasilan meraih hal-hal yang penting dan bermakna bagi seseorang. (<http://baitulamin.org/tasawuf/suluk/85-kebahagiaan-dambaan-psikologi-dan-tasawuf.html>).

Setiap orang memiliki bentuk kebahagiaan khusus yang berlainan satu sama lain, seperti kebahagiaan yang dilihat dari kekeluargaan, persahabatan, pendidikan, pekerjaan, tugas sosial, prestasi atau prestise, harta dan kekayaan, kesehatan dan kebugaran, ilmu pengetahuan dan teknologi, nilai-nilai luhur dan hal-hal yang bersifat rohaniah.

Kebahagiaan menurut kamus besar Indonesia, arti kata kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup yang bersifat lahir dan batin. Kebahagiaan tidak begitu saja diperoleh, tetapi menuntut upaya lebih dahulu untuk meraih hidup bermakna. Manusia terus tergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin dan menuju pemaknaan hidup yang nantinya untuk merasakan kebahagiaan dan menuju kesejahteraan hidup. Pemaknaan hidup bahagia atau tidak bahagia akan lebih mudah dipahami dan dirasakan manusia pada saat rentang usia dewasa, dikarenakan pada masa dewasa telah mengenal dan dapat menerima keadaan dan cenderung stabil dan tetap.

Ketika pelaku puasa *dalail* menerima dirinya sendiri dengan cara yang positif, dengan tingkat kepercayaan diri dan optimisme disebut dengan *Subjective Well-Being*. *Subjective Well-Being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan merepresentasikan kesejahteraan. Pendekatan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Top Down Theories*, dimana pendekatan tersebut menilai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dialami seseorang dilihat dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasikan suatu peristiwa dalam sudut pandang yang positif.

Subjective Well-Being

Subjective well-being dapat diartikan evaluasi seseorang mengenai hidupnya. Evaluasi tersebut dapat berupa pengakuan kognitif seperti kepuasan hidup maupun respon emosi terhadap suatu peristiwa, misalnya perasaan emosi yang positif, sebagaimana dikemukakan oleh (Diener, 1984)

Schimmack, Oishi & Diener (2000) menyatakan bahwa *subjective well-being* berkaitan erat dengan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya, sebagaimana diungkapkannya bahwa "*subjective well-being is the degree to which an individual judges the overall quality of his life favorably*".

Berdasarkan sejumlah pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah penilaian pemaknaan hidup individu terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami semasa hidupnya, penilaian tersebut didasarkan penilaian kognitif dan afektif, dimana dalam penilaian kognitif berupa bentuk-bentuk kepuasan hidup yang dialami individu tersebut terhadap peristiwa atau pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya dan dalam penilaian afektif yaitu berupa merepresentasikan mood dan emosi individu. Namun, penelitian ini akan berfokus terhadap penilaian individu mengenai kepuasan hidup (penilaian

kognitif) sebagaimana dikemukakan oleh Diener.

Pendekatan Teori yang digunakan pada *Subjective Well-Being*

a. Bottom Up Theories

Teori ini memandang *subjective well-being* yang dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Secara khusus *Subjective Well-Being* merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang.

b. Top Down Theories

Teori ini memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasikan suatu peristiwa dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap bahwa, individu lah yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya. Pendekatan ini mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap, dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasikan suatu peristiwa. Sehingga untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif diperlukan usaha yang berfokus pada pengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian seseorang.

Komponen Penilaian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being dibangun oleh dua komponen, yaitu penilaian kognitif dan penilaian afektif. Penilaian kognitif adalah penilaian individu mengenai kepuasan hidup. Sementara itu, penilaian afektif adalah penilaian individu terhadap mood dan emosi yang dirasakan dalam hidup (Watson, D., & Clark, L.A, 1997). Berikut ini adalah pembahasan lebih lanjut mengenai dua komponen tersebut.

a. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif adalah penilaian individu mengenai kepuasan hidup. Penilaian tersebut dapat dikategorikan

menjadi penilaian umum dan penilaian khusus.

b. Penilaian Afektif *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (1984), cara individu dalam memberikan penilaian mengenai kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya dapat dipahami dengan cara meneliti tipe-tipe reaksi afektif yang ditampilkan oleh individu yang bersangkutan. Secara umum, komponen afektif *subjective well-being* dapat dikategorikan menjadi penilaian mengenai keberadaan afek-afek positif dan penilaian mengenai keberadaan afek-afek negatif.

Prediktor-Prediktor *Subjective Well-Being*

Penelusuran kebahagiaan dan kepuasan hidup telah memunculkan sejumlah variabel yang dapat dipercaya mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Berbagai *review* dari literatur telah lengkap dan konsensus umum telah berkembang tentang prediktor yang paling kuat dalam kesejahteraan subjektif. Variabel / prediktor-prediktor inti yang paling tepat memprediksikan kebahagiaan dan kepuasan hidup, paling tidak di budaya industri Barat (Heller, D., Watson, D., & Hies, R., 2004), adalah :

- Harga Diri yang Baik (*Self-Esteem*). Harga diri yang tinggi membuat seseorang memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Hal itu merupakan pedoman yang berharga dalam hubungan interpersonal dan merupakan hasil alamiah dari pertumbuhan seseorang yang sehat (Ryan&Deci, 2000).
- *Sense Of Perceived Control* / Rasa pengendalian yang diterima
Kebutuhan akan pengendalian yang diterima mungkin menjadi kebutuhan sejak dini (Ryan &Deci, 2000).
- Sifat Ekstrovet (Terbuka)
Sifat ekstrovert telah dipergunakan untuk memprediksi tingkat kebahagiaan sampai tiga puluh tahun setelah tes awal dilakukan (Costa & McCrae, 2003). Sementara variabel ini secara konsisten dihubungkan dengan kesejahteraan subjektif, tidak berarti bahwa seseorang

dengan sifat introvert selalu merasakan depresi dan bosan

- Optimisme
Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya (lihat Diener et al., 2000). Orang yang mengevaluasi dirinya secara positif beranggapan bahwa dia dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya dan orang yang berhasil dalam berinteraksi tampaknya akan memandang masa depan dengan penuh harapan dan ekspektasi positif.
- Hubungan yang Positif
Hubungan yang positif antara kesejahteraan subjektif yang tinggi dan kepuasan terhadap keluarga serta teman adalah salah satu dari sedikit hubungan yang ditemukan secara universal dalam berbagai studi lintas budaya mengenai kesejahteraan (Diener, 1984). Pada umumnya, ada dua aspek yang berkaitan dengan hubungan sosial yang positif, yaitu : dukungan sosial dan keintiman emosional. Beberapa studitelah mencatat pengaruh positif pada kesejahteraan yang dapat ditimbulkan oleh dukungan sosial yang baik.
- Pemahaman Tentang Arti dan Tujuan Hidup
Sejumlah studi telah menemukan bahwa orang-orang dengan iman terhadap agama yang lebih kuat, yang lebih memandang penting agama dalam hidupnya dan yang lebih sering mengikuti ibadah keagamaan dilaporkan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Penelitian menemukan konversi sifat religius dapat mengubah sikap, tujuan, perasaan, perilaku, dan arti kehidupan dan dapat meningkatkan emosi-emosi yang positif (Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., Suh, E., 2002).

Puasa *Dalail Al Khairat*

Puasa *Dalail Al-Qur'an*, dilaksanakan sebagai upaya dalam rangka riyadhah (usaha batiniah) untuk dapat menghafal seluruh ayat Al-Quran. Puasa *Dalail Al-Khairat*, dilaksanakan sebagai prasyarat untuk mendapatkan ijazah amalan *Dalail al-Khairat* dan juga untuk memdalam keyakinan agama Islam, lebih ke arah ibadah kepada Allah SWT .

Dalail al khairat berarti petunjuk dan berarti kebajikan. *Dalail al khairat* adalah nama sebuah buku petunjuk kesalehan, yang merupakan kumpulan doa-doa dan pujian keagamaan yang didasarkan pada sembilan puluh sembilan nama Allah. Adapun yang dimaksud puasa *Dalail Al-Khairat* adalah puasa yang disertai amalan-amalan (wirid) *dalail al khairat*.

Puasa *dalail* merupakan puasa sunnah yang dijalankan dalam riyadhah untuk mendapatkan ilmu atau ijazah amalan tertentu. Memang tidak ada hadist yang menjelaskan secara khusus tentang puasa ini, namun para ulama menganjurkan bagi para penuntut ilmu yang memiliki tujuan khusus agar membantu pencapaiannya secara ruhani. Namun demikian, meski puasa ini terkesan membantu mendapatkan sesuatu “dari dalam”, namun sebenarnya dapat dibuktikan secara medis. Sebab puasa bermanfaat untuk meningkatkan daya ingat, mendorong kemampuan memahami materi ilmu yang lebih cepat dan mengoptimalkan hasil belajar. Hal ini berdasarkan argumentasi bahwa banyaknya mengkonsumsi makanan menuntut pasokan besar aliran darah ke lambung dan usus, sehingga pasokan darah ke otak sebagai basis kekuatan nalar pun berkurang, sehingga kinerja melemah. yang menyebabkan kecerdasan dan daya pikir untuk mencerna ilmu menjadi berkurang.

Semua bentuk puasa *Dalail* pada umumnya tergantung pada guru yang mengijazahkan terkait lama waktu dan amalan-amalan pendampingnya. Sedangkan tata cara pelaksanaannya sama persis dengan puasa sunnah lainnya, yang membedakan hanya pada saat puasa yaitu membaca dan

mengamalkan isi kitab *Dalail Khoirat*.

Puasa *dalail khairat* pada dasarnya adalah puasa dahr (tahunan) yang dibarengi dengan laku pembacaan shalawat *Dalail Khoirat*. Tarekat ini salah satunya dilestarikan oleh hadhrotus Syekh Ahmad Bashir. Kitab *Dalail Khoirat* itu sendiri berasal dari ulama sufi asal Maroko, Afrika Barat yakni Syekh Abu Abdillah Muhammad bin Sulaiman Al-jazuli. Beliau adalah salah seorang sufi yang masyur didalam perkembangan islam. Beliau memiliki nasabnya Jazulah, yaitu sebuah qabilah dari daerah Barbar di Susil Aqsha. Beliau Belajar ilmu di kota Fez (Maroko).

Puasa *dalail* itu sendiri berasal dari kembangan pada ulama-ulama di Indonesia, sebenarnya asal nama *Dalail Khoirat* adalah kumpulan kitab shalawat nabi yang dikompilasi oleh Syekh Abu Abdillah Muhammad bin Sulaiman Al-Jazuli di Maroko dan kitab ini pun merupakan pegangan para umat islam di seluruh dunia. Namun, tidak semua umat islam mengetahui kitab ini, biasanya dikenal oleh kalangan para ulama, sufi dan kaum muslimin yang mendalami ilmu keislamannya.

Wirid (membaca secara rutin) *dalail khairat* merupakan salah satu ritual yang kerap dijalani oleh banyak santri di seantero nusantara. Pembacaan kitab *dalail khairat* ini memiliki kembangan masing-masing kalangan para ulama di beberapa daerah di Indonesia, terutama daerah yang paling banyak melakukan tradisi ini dimulai dari Jawa Tengah sampai Jawa Timur. Dalam pengembangannya memiliki kegiatan yang berbeda-beda, beberapa ada yang hanya membaca dalam pengamalannya, ada yang diiringi oleh selamatan, dan khusus di Jekulo, Kudus, Jawa Tengah dimana pengembangan kitab ini dilakukan dengan puasa dahr (tahunan). Tarekat ini salah satunya dilestarikan oleh hadhrotus Syekh Ahmad Basyir, ijazah dari beliau, puasa *dalail khairat* dilakukan selama tiga tahun berturut-turut, dengan tuntunan istiqomah wirid shalawat *dalail khoirat*. Adapun sanad dari masuknya kitab *dalail khoirat* di Jekulo, Kudus dimulai dengan Muhammad

bin Sulaiman Al-Jazuli-Abdul Aziz Attaba'i-Ahmad bin Musa Assamali-Ahmad bin Abbas Ashoma'i-Ahmad Al-C VMaqorri-Abdul Qodir Alfasi-Ahmad bin Alhaj-Muhammad bin Ahmad Almutsanna-Sayyid Muhammad bin Ahmad Almudghori-Ali bin Yusuf Almadani-Sayyid Abi Bakr Syatho Almakkiy-Syeh Mahfudz-Syeh Mohammad Amir bin Idris bin Ahmad Sholih Asyirbuni- Syeh Muhammadun-Syeh Yassin- Syeh Ahmad Basyir.

Tata Cara Puasa *Dalail Khairat*

Rukun puasa *dalail khairat* sama dengan puasa sunnah lainnya, hanya saja dalam puasa ini diwajibkan untuk membaca kitab *dalail khairat* secara rutin selama pelaku menjalani tarekat yang diijazahkan oleh gurunya, jadi kesanggupan berpuasa pelaku di tentukan ijazah guru yang diberikan.

Nasehat khas KH. Ahmad Basyir adalah bahwa *dalail khairat* merupakan salah satu ritual yang manjur untuk mendapatkan kemuliaan esok hari. "*Enome tirakat tuwane nemu derajat*" (saat muda bertirakat, dihari tua mendapat derajat) "*Dikebuk Dalail, maqbul hajate* (Wirid dalailnya rutin, hajatnya akan terpenuhi). Banyak taushiyah yang dilansirkan oleh beliau kepada para santrinya di Jekulo, Kudus, Jawa Tengah untuk memperkuat kepercayaan tradisi dan tetap mempertahankan kelestarian kitab *dalail khoirat*.

Puasa *dalail khairat* tercipta sebagai kearifan beragama, bukan semata ritual kosong. Ia diciptakan untuk sebuah misi besar membangun mentalitas dan karakter religius umat islam. Puasa *dalail khairat* adalah laku terapi religius yang membangun jiwa.

Ihwal tujuan puasa *dalail khairat*, banyak berkah yang dapat diunduh darinya. Pertama, membangun jiwa. Seperti diungkap KH.Ahmad Badawi, putra ketiga dari Shekh Ahmad Basyir mengungkapkan bahwa wirid dalail dan puasa adalah dua ritual yang berbeda, yang tercipta untuk satu tujuan, menyucikan jiwa (tazkiat al nafs).

Dalail Khairat adalah dzikir shalawat, sedangkan puasa adalah cara untuk

mensucikan jiwa. Pengamal puasa *dalail kairat* itu lisannya berdzikir, hatinya berdzikir dan badannya berpuasa. Perpaduan kedua amalan ini menjadi terapi religius bagi pengamalnya. Tutur KH Ahmad Badawi .

Kedua, tameng anti maksiat sebuah hadits masyhur membeberkan bahwa puasa berfungsi sebagai wija' menjadi tameng anti maksiat. Hadits ini mula-mula mendorong untuk menikah bagi yang sudah mampu, bagi yang belum, seyogyanya mereka berpuasa, sehingga puasa itu menjadi dinding yang membentenginya dari godaan maksiat.

Selain itu, shalawat juga menjadi tameng anti maksiat lainnya puasa. Kitab dalail khoirat yang ditulis Syekh Ahmad Basyir mengutip sebuah maqalah, fashrif hawaha bi al sholati muwadhiba", (usirlah hawa nafsu dengan tekun membaca shalawat)

Ketiga, budaya disiplin. Menurut KH.Muhammad Jazuli, putera kelima dari syekh Ahmad Basyir menyatakan bahwa puasa dalail khoirat tak ubahnya sebuah terapi yang melatih pribadi seorang pengamal. Dengan puasa secara rutin, mereka akan terlatih untuk hidup teratur. Rutinitas makan sahur, berbuka, hingga ritual wirid *Dalail Khoirat* adalah praktek nyata kedisiplinan yang hendak dibangun puasa *Dalail Khoirat*.

Kandungan Puasa *Dalail Al-Khairat*

Yang paling esensial dari puasa dalail al-khairat adalah mengamalkan wirid, adapun kandungan wirid tersebut adalah :

Al-Fatihah yang ditunjukkan kepada para sanad pemberi ijazah. Asmaul Husna (99 nama Allah SWT). Asma nabi yang terdiri dari 200 nama nabi. Doa Niat. Wirid dala al khairat (shalawat dalail). Doa dalail khairat. Tata cara pengamalan bacaan-bacaan tersebut sesuai yang diijazahkan dari pemberi ijazah (mujiz), yang semuanya sudah ditulis dalam kitab *dalail*.

Manfaat Puasa *Dalail Al Khairat*

Melakukan puasa dalail al khairat adalah bagian dari jenis puasa yang didalamnya

terdapat berbagai beragam manfaat, dan diantara manfaat tersebut adalah sehat jasmani dan rohani.

“... Dan makanlah dan minumlah kamu sekalian tetapi janganlah kamu berlebih-lebihan, sebab sesungguhnya Allah itu tidak suka kepada orang-orang yang berlebihan.” (Q.S. Al-A’Raaf: 31)

Menyedikitkan makan akan melembutkan hati, menguatkan pemahaman, meredam nafsu dan amarah. Sedang terlalu banyak makan akan menyebabkan hal-hal yang sebaliknya.

Semua faedah tersebut tertuang dalam hadist Rasulullah saw, : ”*Dari Alqomah berkata r.a. Sesungguhnya Rasulullah SAW berkata : puasa adalah benteng dari pembicaraan buruk, dan perbuatan-perbuatan yang dilakukan oleh orang-orang bodoh ”membunuh, marah-marah”..(HR. Bukhari).*

Jelas terasa sekali manfaatnya dari puasa Dalail, selama berpuasa satu, dua atau tiga tahun lamanya, mendapatkan ijazah dari Kyainya.

METODE

Metode Penelitian. Puasa Dalail Al Khairat adalah fenomena sosial yang bersifat unik dan belum banyak terungkap. *Subjective well being* pada pelaku puasa Dalail dalam penelitian ini memiliki sifat yang sangat subyektif dan tidak bebas nilai, dan dipengaruhi pula oleh oleh penghayatan dalam memandang lembaga pernikahan. Dikarenakan kekhususan karakteristiknya, diperlukan kedalaman proses untuk mengungkap fenomena tersebut, sehingga memungkinkan terjadinya proses penyelidikan secara mendalam (Sarantakos, 1993 dalam Poerwandari, 2011). Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka riset ini menggunakan metode kualitatif tipe studi kasus.

Partisipan. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki yang sudah berkeluarga. Pengambilan kasus tunggal tersebut didasari perlunya pengungkapan informasi secara mendalam sehingga tergambar *subjective well being*. Hal ini

sesuai dengan prinsip yang dikemukakan Banister, 1994 (dalam Poerwandari, 2011) yang menyebutkan kasus tunggal dapat digunakan bila secara potensial dapat menggambarkan fenomena yang terjadi.

Identitas partisipan terlampir dalam tabel di bawah ini:

Nama	Makin/nama samaran (laki-laki, 45 tahun)
Pekerjaan	Guru
Pendidikan	SMA
Istri	Minah (usia 40 tahun)
Pekerjaan	IRT
Jumlah Anak	4
Alamat Rumah	Pati, Jawa Tengah
Suku	Jawa

ANALISIS & HASIL

Profil Subyek Penelitian

Subjek adalah seorang laki-laki berkulit sawo matang, memiliki tinggi sekitar 165 cm, berbadan ramping dan menggunakan kacamata. Subjek memiliki raut wajah yang menyenangkan, ramah, murah senyum, mata sedikit sayu, hidung mancung, tulang pipi yang menonjol, kulit wajahnya terlihat bersih dan segar. Subjek cukup lancar menjawab pertanyaan yang diutarakan peneliti.

Gambaran *Subjective Well-Being*

Kehidupan Pak Makin dari sejak kecil hingga saat ini hidup serba sederhana, di lihat dari sudut pandang orang lain pak Makin dikenal hidup menderita dari sejak kecilnya, namun ia tidak pernah memperdulikan perkataan orang lain dan sudah belajar untuk menerima apa yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT. Tercukupinya kebutuhan-kebutuhan hidup merupakan bagian dari hidup yang bahagia.

Pak Makin menegaskan bahwa hidup bahagia adalah semua kebutuhan yang dibutuhkan olehnya terpenuhi, namun bukan berarti kebutuhan sama artinya dengan keinginan, karena keinginan bagian

dari nafsu yang tidak ada habisnya untuk dipenuhi. Ia juga merasakan selama menjalani puasa *dalail khoirot* ikut berpengaruh terhadap kebahagiaan hidupnya.

Selama menjalani puasa *dalail khoirot*, pak Makin merasa bahwa dengan melakukan puasa tersebut sangat berpengaruh dalam kebahagiaan hidupnya, karena puasa itu sendiri bersifat menuntun ke jalan yang benar, tentu saja membuat hidupnya lebih terarah dalam menuju kebahagiaan. Ia juga merasakan bahwa banyak sekali manfaat dari puasa *dalail khoirot* dalam kesejahteraan hidupnya karena mempermudah segala aktifitas yang dilakukannya. Hal-hal tersebut dirasakan ketika ia sedang beristirahat dalam berpuasa, ia dapat merasakan perbedaan dan pengaruh puasa *dalail khoirot* dalam hidupnya. Setelah ia mengetahui dampak tersebut sangat positif.

Gambaran Prediktor-Prediktor Subjective Well-Being

1. Harga Diri yang Baik (*Self Esteem*)

Pak Makin mengenal dirinya sebagai seorang yang pemarah, namun semenjak ia melakukan ibadah puasa *dalail khoirot*, ia menyadari semakin lama semakin berkurang sifat pemarahnya dan dengan seiring jalannya waktu sifat pemarah tersebut tertutupi dengan rasa toleransi yang tinggi, rasa ini di mulai dirasakan oleh keluarganya dengan diterapkannya sistem saling menghargai. Semua anggota keluarganya memiliki tugas dan tanggung jawab masing masing, dengan adanya rasa saling menghargai, semua anggota keluarganya saling tolong menolong. Sikap lain yang dimilikinya adalah adanya rasa rendah hati, pak Makin merasa bahwa dirinya bukanlah apa apa tanpa ilmu yang diberikan oleh Allah SWT

2. Pengendalian yang Dapat diterima

Sebelumnya pak Makin tidak bisa sepenuhnya mengendalikan emosinya ketika menghadapi suatu masalah, merasa lemah dan sering berujung dengan kebingungan dan putus asa. Rasa cemas yang sering muncul tiba tiba pernah pak Makin rasakan sebelum ia melaksanakan

puasa *dalail khoirot*. Kecemasan tersebut membuat ia tidak nyaman dan merasa sedikit tertekan bahkan ia sering merasa kebingungan dengan apa penyebab kecemasan yang timbul tiba tiba tersebut. Namun setelah menjalani puasa *dalail khoirot*, pak Makin mengalami perubahan dalam dirinya. Ia merasa lebih dapat mengendalikan emosinya dalam dirinya ketika terjadi konflik, ia mengakui sebelum berpuasa apabila memiliki konflik, emosi yang ia rasakan tidak stabil dan akhirnya tidak maksimal memecahkan masalah. Namun, selama ia menjalankan puasa *dalail khoirot*, ia mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan ia juga mengakui dalam mengatasi masalah yang dihadapi memiliki pemecahan masalah yang lebih baik dan memiliki emosi yang stabil. Sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Rothbaum, weist dan Snyder (1982) sebagai pengendalian sekunder dimana orang dapat memperoleh rasa tentang pengendalian dengan menghubungkan dirinya dengan seseorang, ahli filosofi atau sistem yang mereka lihat lebih berkuasa dibandingkan dengan dirinya sendiri.

3. Sifat Ekstrovert

Kebiasaan untuk berbagi cerita tentang pengalaman-pengalaman yang dimilikinya, mulai dari pengalaman masa kecil, pengalaman baik dan buruk adalah sesuatu kesenangan tersendiri bagi pak Makin. Ia tidak memiliki perasaan malu untuk mengungkapkannya, karena sifatnya yang terbuka dan suka berbagi informasi-informasi yang ia miliki.

Pak Makin adalah sosok orang yang menyenangkan, kepiawaiannya dalam mengajar untuk berbagi ilmu kepada murid-muridnya merupakan perjuangan dalam hidupnya. Banyak orang disekitarnya merasa sangat simpatik atas apa yang ia perjuangkan. Dukungan dari orang-orang terdekatnya mampu menyemangati hidupnya.

4. Optimisme

Semenjak Pak Makin memutuskan menjalankan puasa *dalail*, banyak masa masa sulit yang dirasakannya. Ketika

mendapat tantangan dari pihak keluarga ia tetap yakin bahwa yang ia lakukan itu benar dan termasuk sunnah muakkad dan pasti suatu saat ia percaya pasti Allah akan membuka hati orang tuanya dan orang-orang yang menghalanginya dalam melaksanakan puasa *dalail khoirot*. Rutinnya pak Makin melaksanakan puasa *dalail khoirot* akhirnya mendatangkan persetujuan dari pihak keluarga, bahkan ia dapat memberi masukan kepada keluarganya bahwa puasa yang dilakukannya tidak di larang oleh agama.

5. Hubungan yang Positif

Sifat pak Makin yang terbuka memberikan hubungan timbal balik yang positif terhadap orang-orang disekitarnya, ia sangat senang dapat berinteraksi dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Seperti pernah dipaparkan sebelumnya, ia senang berbagi cerita atau berbagi pengalaman kepada siapa saja, bahkan orang yang berada di lingkungan sekitarnya, mengetahui siapa dirinya tanpa harus ada yang di tutupi oleh pak Makin.

6. Pemahaman Tentang Arti dan Tujuan Hidup

Bagi Pak Makin hidup adalah ibadah. Ibadah merupakan bagian dari hidupnya dan sangatlah berarti, kepatuhan kepada Allah SWT dengan melaksanakan perintah dan menjauhi larangannya merupakan ibadah sebagai sarana tercapainya tujuan hidupnya. Pak Makin menganggap tujuan hidup yang hakiki adalah melanjutkan kehidupan setelah adanya kematian, jadi menurutnya sebagai manusia ciptaan Allah SWT, harus mempersiapkan kemungkinan yang terjadi ketika menghadapi kematian dan melanjutkan perjalanan hidup setelah kematian, jadi dengan memperbanyak ibadah, mempermudah dalam menggapai tujuan hidup.

DISKUSI

Pada awalnya subjek memiliki rasa *Subjective Well-Being* yang cukup baik, dikarenakan sejak kecil subjek memiliki

rasa penerimaan diri yang baik. Subjek memiliki prediktor-prediktor *Subjective Well-Being* yang berkembang dengan baik terutama setelah menjalani puasa *Dalail Khoirot*, subjek memiliki harga diri yang tinggi, memiliki rasa pengendalian yang diterima, sifat ekstrovert, hubungan yang positif yang berkembang lebih baik, serta memiliki arti dan tujuan hidup yang positif, tetapi dalam prediktor rasa optimisme subjek memiliki sedikit hambatan karena lemahnya untuk menghadapi masalah, meskipun demikian setelah menjalani puasa *dalail khoirot* rasa optimisme terus dilatih dan berkembang lebih baik dari sebelumnya.

Aktivitas berpuasa *Dalail Khoirot* berpengaruh besar dalam *Subjective Well-Being* pelaku untuk memberikan petunjuk yang lebih terarah dalam hidupnya yang memiliki sifat kereligiousan serta meningkatkan perkembangan rasa kesejahteraan yang lebih baik dari sebelumnya, dan peneliti disini menambahkan pengukuran dari *satisfaction with life scale* sebagai pelengkap yang memberikan hasil kehidupan yang dirasakan subjek berada dalam kategori puas. Kesimpulan diatas membuktikan adanya korelasi antara kegiatan puasa *dalail* terhadap *Subjective Well Being* pada subjek, dimana kegiatan puasa *dalail* dapat meningkatkan kualitas *Subjective Well-Being* subjek.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Perilaku yang dilakukan subjek merupakan tindakan yang bersifat keyakinan dalam beragama dan dapat berdampak positif dalam segala hal. Maka dapat dijalankan sebagai bentuk sarana yang dapat meningkatkan serta mempertahankan *Subjective Well-Being* dan perlunya dalam penelitian ini untuk mengetahui pada masa jeda puasa, apakah hal tersebut memiliki perbedaan dengan subjek yang tidak memiliki jeda dalam menjalani puasa *dalail*.

SARAN

- a. Dalam melakukan penelitian gambaran *Subjective Well-Being* pada pelaku puasa *Dalail Khoirot*, peneliti masih memiliki keterbatasan-keterbatasan. Dalam hal ini peneliti memiliki banyak keterbatasan dalam teori yang disajikan serta metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut, serta subyek yang diteliti hanya satu karena keterbatasan pengetahuan peneliti tentang keberadaan subjek lainnya dan mungkin akan menimbulkan perbandingan data kualitatif yang dipertanyakan.
- b. Sebaiknya dalam penelitian selanjutnya mengenai *Subjective Well-Being*, digunakan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif yang dilakukan dapat mengambil titik tekan penilaian afektif dari pengaruh motif melakukan puasa *Dalail Al Khoirot* terhadap efek-efek emosi yang dirasakan subjek, sehingga hasil penelitian yang didapatkan saling mendukung dan menghasilkan data yang lebih akurat mengenai gambaran *Subjective Well-Being* subjek.
- c. Diperlukan tinjauan yang lebih dalam mengenai puasa dalail sebagai bentuk ibadah, hal tersebut perlu dilakukan oleh institusi berwenang, seperti MUI sehingga lebih memberikan informasi puasa dalail dapat dilakukan oleh kalangan umum lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'anul Kariem dan terjemahannya. (2012). Departemen Agama RI.
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well beings across nations. In E. Diener & E.M, Suh (Eds). *Culture and subjective well being*. (pp 185-218). The MIT Press, Cambridge, MA, US.

Heller, D., Watson, D., & Hies, R. (2004), The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130 (4), 574-600.

Kerlinger, Fred N. 2006. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Jogjakarta : Gadjah Mada University Press.

Mc Crae R. R., Jr Paul. T. C., (2003). *Personality in Adulthood . Second Edition A Five-Factor Theory Perspective*. New York., London : The Guilford Press.

Poerwandari, E. Kristi., (2011) *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. F Psi UI Depok: LPSP3.

Ryan, Richard M., & Deci, Edward L., (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.

Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., Suh, E. (2002) Cultural Influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asia Dialectic Philosophies or Individualism-Collectivism? *Cognition and Emotion*, 16 (6), 705-719.

Sugiono (2013). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Watson, D., & Clark, L.A (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality and Assessment*, 68 (2), 267-296.

Watson, D. (2000). *Mood and temperament*, New York: Guilford.

<http://www.suamerdeka.com/harian/0411/09/mur11.htm>

<http://addimaki.blogspot.com/2009/11/menyorot-kitab-dalailul-khairat.htm>

<http://baitulamin.org/tasawuf/suluk/85-kebahagiaan-dambaan-psikologi-dan-tasawuf.html>