

Tirakat puasa *bilarub* Sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah

Nur Khijja Fiddari

*Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri
nurkhijja98@gmail.com*

Moh. Turmudi

*Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri
mob.turmudi58@gmail.com*

Abstract

This article describes how the concept of Tirakat fasting from the perspective of students and the form of implementing Tirakat on fasting *bilarub* as an effort to develop the ESQ (Emotional Spiritual Question) for Santri. Tirakat on fasting *bilarub* is a form of concern that aims to get closer to Allah. Tirakat culture is a form of acculturation of Islam with the local culture. This research uses qualitative research with a phenomenological approach. Data collection techniques using in-depth interviews, observation, and documentation. The results reveal that the santri perspectives tirakat fasting are a form of tirakat or concerning behavior as well as the development of the students' ESQ. In addition, this fast becomes a bridge to make it easier to understand and memorize lessons. However, not all students who carry out this fast have a high ESQ, but fasting that is done *istiqamah* and with the right intention can develop the ESQ of the students. In its implementation, the tirakat fasting *bilarub* has several provisions that are different from other fasts both in the time and in the several *aurad* that are read.

Keywords: *Emotional Spiritual Question, Islamic boarding school, Tirakat fasting Bilarub, Santri*

Abstrak

Artikel ini mengungkapkan mengenai bagaimana konsep Tirakat puasa *bilarub* prespektif santri serta bentuk pelaksanaan Tirakat puasa *bilarub* Sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri. Tirakat puasa *bilarub* merupakan salah satu bentuk laku prihatin yang bertujuan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Budaya tirakat merupakan bentuk terjadinya akulturasi Islam dengan budaya lokal. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Hasilnya mengungkapkan bahwa tirakat puasa *bilarub* prespektif santri merupakan bentuk tirakat atau laku prihatin sekaligus pengembangan ESQ santri. Selain itu puasa ini menjadi jembatan untuk mempermudah dalam memahami dan menghafal pelajaran. Namun tidak semua santri yang melaksanakan puasa ini memiliki ESQ yang tinggi, tapi puasa yang dilakukan secara *istiqamah* dan dengan niat yang benar yang dapat mengembangkan ESQ santri. dalam pelaksanaannya tirakat puasa *bilarub* memiliki beberapa ketentuan yang berbeda dengan puasa yang lain baik dalam waktu dan beberapa *aurad* yang dibaca.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosional Spiritual, Islamic boarding school, Puasa Tirakat Bilarub, Santri*

Pendahuluan

Penelitian ini mungungkan mengenai salah satu bentuk pengembangan ESQ santri di Pondok Pesantren Lirboyo HM Al-Mahrusiyah Kediri. Pesantren berbasis khalaf-salaf ini adalah unit Pondok Pesantren Lirboyo Hidayatul Mubtadi'in. Pesantren ini berlokasi di JL. KH. Abdul Karim No. 9 Desa Lirboyo Kecamatan Mojojoto Kota Kediri, tepatnya berada di sebelah timur ±150 meter dari Pesantren Hidayatul Mubtadi'in.¹ Pesantren yang berdiri sejak tahun 1988 M ini memiliki beberapa program keagamaan, salah satunya berupa tirakat puasa *bilaruh*. Tirakat puasa ini sangat dianjurkan bagi setiap siswa kelas XII MA dan SMK Al-Mahrusiyah. Bentuk laku prihatin ini dijadikan sebagai upaya dalam mengembangkan ESQ santri yang dilakukan 1 bulan sekali.

Dalam sebuah bukunya Ginanjar Agustian mendefinisikan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) menjadi sebuah kecerdasan yang mencakup emosi dan spiritual dengan konsep global yang mampu menghantarkan pada predikat memuaskan bagi dirinya dan orang lain.² Manusia yang memiliki spiritual yang baik akan memiliki hubungan yang kuat dengan Allah, sehingga akan berdampak pula kepada kepandaian dia dalam berinteraksi dengan manusia. Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa kondisi emosional dan spiritual seseorang itu berpengaruh terhadap kemudahan dia dalam menjalani kehidupan ini.³

Dari segi psikologis puasa sebagai terapi kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional.⁴ Puasa juga berdampak positif terhadap kejiwaan, ketahanan mental, mengendalikan diri, pengendali stres, dan psiko-fisio terapi. Seseorang yang melakukan puasa secara rutin akan sangat terlihat dalam nilai spritualnya. Mental spiritual dapat terbentuk melalui kepribadian Islam yaitu ketika kepribadian manusia yang tersusun antara dua unsur aqliyah dan nafsiyah saling seimbang diantara keduanya.⁵ Tujuan diperintahkan puasa bagi seorang muslim yaitu agar seseorang bertakwa. Karena dengan takwa, perkara akhlak dan moralitas umat menjadi tertata, sehingga terhindar dari keruntuhan, kerusakan maupun penyimpangan.⁶ Dengan demikian sudah pasti orang yang berpuasa dengan sungguh-sungguh akan mampu memperoleh derajat takwa, dan memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi.

¹ luluk Nabilah , Sejarah Pondok Pesantren Lirboyo HM Al-Mahrusiyah, Wawancara, July 8, 2020.

² Ferdian Utama, "ESQ Way 165: Alternatif Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Anak," *JECCE (Journal of Early Childhood Care and Education)* 1, no. 1 (April 12, 2018), h. 9.

³ Rokim, "Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis," *jurnal kuttub*, vol 1, no. 1 (2017), h. 99.

⁴ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rabasia Kedabsyatan Puasa Senin Kamis* (Jakarta: Wahyu Media,2010), h. 65.

⁵ Agus Retnanto, *Sistem Pendidikan Islam Terpadu Model Pendidikan Berbasis Pengembangan Karakter dan Kepribadian Islam* (Yogyakarta: STAIN Kudus dan Idea Pers, 2011), h. 93.

⁶ Rokim, "Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis," *jurnal kuttub*, vol 1, no. 1 (2017), h. 99.

Sebuah artikel yang ditulis oleh Rokim menjelaskan bahwa Pelaksanaan puasa senin dan kamis yang dilakukan secara *istiqamah* dan dengan niat yang benar akan menumbuhkan sebuah kebiasaan yang akan tertanam di dalam jiwa. seseorang akan bisa menjaga sikap,ucapan, perbuatan, pikiran emosi dan spiritual. Maka dari sinilah kita dapat mengetahui bahwa antara eksistensi puasa senin dan kamis dapat menjadikan seseorang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi. Kesamaan dengan penelitian ini yaitu mengenai pengembangan ESQ seseorang namun perbedaanya terletak pada bentuk pengembangannya.⁷

Dalam artikelnya Asrul Anam mengungkapkan nilai-nilai pendidikan terdapat suatu hal yang tidak hanya mengembangkan IQ, EQ tapi juga SQ. Salah satunya yakni puasa. Menurut peneliti Puasa merupakan suatu bentuk metode pelatihan untuk mengendalikan diri. Puasa bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati, dan pembebasan dari belenggu nafsu yang tidak terkendali.⁸ kesamanya dengan artikel ini terdapat pada puasa yang merupakan salah satu media yang dapat mengembangkan ESQ seseorang. Bedanya, dalam kajian peneliti lebih mengarah pada pengembangan ESQ santri melalui tirakat tirakat puasa *bi laruh*.

Penelitian terkait juga menjelaskan bahwa tanpa disadari dalam puasa terdapat banyak nilai-nilai pendidikan yang dapat diambil. Mendidik kejujuran, kerja keras, disiplin, kesabaran, rasa syukur merupakan bentuk-bentuk nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam ibadah puasa, puasa mengajarkan seseorang untuk selalu belajar dan menuntut ilmu pengetahuan serta puasa mendidik rasa empati.⁹ Kesamanya dalam penelitian ini yaitu penggunaan puasa yang berpengaruh pada ESQ seseorang. Perbedaanya terletak pada jenis puasa yang dilakukan.

Selain itu, artikel lain mengungkapkan mengenai relasi puasa dengan sisi epistemologik dan aksiologik pendidikan agama Islam. Puasa merupakan suatu bentuk ritual yang melatih jiwa manusia untuk memiliki sifat- sifat ketuhanan. Sehingga ia dapat untuk membetuk akhlakul karimah yang muncul dari kesadaran dirinya sebagai seorang khalifah dan ‘abdullah.¹⁰ Perbedaan dalam penelitian ini adalah dalam hal tujuannya walaupun dengan menggunakan pendekatan yang sama yaitu puasa.

Andik Rony Irawan dalam penelitiannya, mengungkapkan peranan dan pengembangan ketiga potensi tersebut dalam dunia pendidikan khususnya mempunyai arti yang sangat penting untuk mewujudkan peningkatan kualitas

⁷ Rokim, h. 111

⁸Asrul Anan, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Konsep *Emotional Spiritual Quotient*” *Murabb*, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 3, no. 2 (Juni 2018), h.76.

⁹ Taufik Mukmin, “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa (Studi Analisis terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 183-187)” *el-Ghiroh*, vol. XII, no. 01 (Februari 2017), h. 64-65.

¹⁰ Umiarso and Makhful, "Puasa dan Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Manusia Penaka “Tuhan”: Tinjauan Kritis Terhadap Sisi Epistemologik dan Aksiologik (Pembelajaran) Pendidikan Agama Islam”, *Nadwa : Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 12, Nomor 1 Tahun 2018. h. 39.

manusia seutuhnya.¹¹ Perbedaannya dalam artikel ini lebih mengarah terhadap kehidupan sosial sedangkan penelitian ini lebih mengarah pada bidang pendidikan. Kesamaanya EQ dan SQ sangat berdampak pada pembentukan pribadi seseorang.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwasannya orang tua mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan ESQ terdapat beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan orang tua mulai dari masa prenatal, masa anak-anak sampai masa remaja.¹² Persamaan dalam penelitian ini yaitu upaya dalam pembentukan dan pengembangan ESQ salah satunya dalam intensif dalam melakukan ajaran Islam seperti puasa. Bedanya dengan penelitian ini terletak dalam hal objek dan cara yang dilakukan dalam mengembangkan ESQ.

Dalam penelitian Farah Diana Manzilah dkk mengungkapkan penerapan konsep ESQ sangat berpengaruh pada siswa karena siswa lebih mengikuti alur pembelajaran dan bersemangat dengan adanya motivasi yang diberikan. Dalam pembelajaran Bahasa Arab sangat diperlukan konsep ESQ karena psikologis peserta didik sangat berpengaruh pada keberhasilan untuk mencapai tujuan pembelajaran.¹³ Perbedaan dengan artikel ini adalah membahas pengaruh ESQ terhadap hasil pembelajaran sementara dalam penelitian ini pengaruh ESQ terhadap sosialnya.

Dengan demikian laku prihatin atau tirakat mempunyai pengaruh besar dalam mengembangkan ESQ santri. Hal ini karena seseorang yang melaksanakan tirakat tirakat puasa *bilarub* secara tidak langsung melatih seseorang menjadi manusia penakut. Selain lebih dekat dengan Tuhan diharapkan juga mereka mempunyai ESQ yang tinggi. Berdasarkan konteks inilah peneliti tertarik untuk mendalami bagaimana konsep, sejarah serta pelaksanaan tirakat tirakat puasa *bilarub*. Sebagai bentuk pengembangan ESQ santri. Sehingga peneliti dapat mengetahui konsep tirakat tirakat puasa *bilarub* prespektif santri serta mengetahui pelaksanaan tirakat tirakat puasa *bilarub* sebagai upaya pengembangan ESQ santri.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan fenomenologi sebagai pendekatannya.¹⁴ Kajian fenomenologi dalam penelitian digunakan ini untuk mengetahui pengalaman informan mengenai kegiatan tirakat tirakat puasa *bilarub* sebagai upaya pengembangan ESQ santri di Pondok Pesantren Lirboyo HM Al-Mahrusiyah. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara secara mendalam

¹¹ Andik Rony Irawan, "Peran Intelligence Quotient (IQ), Emosional Quotient (EQ) Dan Spiritual Quotient (SQ) Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan," *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 2, no. 2 (Desember 30, 2005): h. 155.

¹² Hikmat Kamal, "Langkah-Langkah Keluarga dalam Upaya Pembentukan ESQ Anak," *Rausyan Fikir* 14, No. 02 (July 31, 2018). h. 31.

¹³ Farah Diana Manzilah, Nur Fitri Mahdiyah, And Ananda Nova Saraswati, "Pembelajaran Bahasa Arab Dengan Pendekatanemotional Spiritual Qoutient(Esq) Menurut Ary Ginanjar Di Msaa Uin Malang" 3, No. 0 (2019).h. 23

¹⁴ Mochammad Dimiyati, *Penelitian Kualitatif: Paradigma Epistemologi, Pendekatan, Metode dan Terapan* (Malang: PPS Universitas Negeri Malang, 2000), h. 70.

terhadap informan berupa pengasuh pesantren, ketua pondok, pembina kelas XII, pengurus pondok dan 3 orang pelaku tirakat puasa *bilanguh*, selain itu juga menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Sumber data yang peneliti gunakan meliputi: sumber data primer yaitu melalui wawancara serta observasi dan sumber data primer yaitu melalui dokumentasi.

Proses analisis data menggunakan model alir yang meliputi: reduksi data, penyajian data, dan konklusi.¹⁵ Dalam penelitian ini tahap analisis data dilakukan melalui: (a) Reduksi data yaitu peneliti mengklasifikasikan kegiatan *tirakat bilanguh* berdasarkan waktu pelaksanaan menjadi 3 tahap berikut: tahap sosialisasi, tahap pelaksanaan dan tahap penutup; (b) penyajian data yaitu peneliti membentuk simpulan yang disajikan dalam bentuk teks naratif berdasarkan informasi yang telah diklasifikasikan sebelumnya. Simpulan ini disusun agar difahami berdasarkan pemahaman peneliti dengan menyajikan data tentang proses kegiatan *tirakat bilanguh*; (c) konklusi yaitu peneliti menarik kesimpulan dari proses penyajian data sebelumnya, kemudian peneliti mencocokkan hasil catatan dengan pengamatan yang dilakukan saat penelitian. Tahap ini dilakukan setelah peneliti memperoleh data jenuh.

Pembahasan

Konsep tirakat puasa bilanguh Prespektif Santri

Dua unsur penting dalam masyarakat yaitu agama dan budaya yang mana diantara keduanya saling mempengaruhi. Ketika ajaran agama masuk dalam sebuah komunitas yang berbudaya, akan terjadi tarik menarik antara kepentingan agama di satu sisi dengan kepentingan budaya di sisi lain.¹⁶ Budaya *tirakat* merupakan bentuk terjadinya akulturasi Islam dengan budaya lokal. Dikarenakan, sebelum Islam masuk ke Indonesia, di Jawa sudah berkembang tradisi hindu dan kejawaan yang sangat mengakar kuat di masyarakat. *Tirakat* puasa *kejawaan* salah satu tradisi yang telah berkembang jauh sebelum datangnya Islam ke tanah Jawa dengan berbagai tujuan. Penghayat *Kejawaan* percaya bahwa seseorang yang telah melakukan *tirakat* tersebut kelak akan mendapat pahala.

Puasa *ngeruh* merupakan salah satu tirakat puasa *kejawaan* di mana dalam pelaksanaannya puasa ini tidak jauh berbeda dengan tirakat puasa *bilanguh*. Yakni, seseorang yang melaksanakan puasa *ngeruh* meninggalkan segala jenis makanan yang berasal dari sumber makanan bernyawa, seperti daging, ikan, telur, dan olahannya.¹⁷ Konsep puasa ini dilakukan oleh penghayat *Kejawaan* selain untuk mendapatkan kekuatan *supranatural* juga untuk mendapatkan ketenangan hati, pikiran, dan jiwa.

Tercatat bahwa pengamal tirakat puasa *bilanguh* mayoritas berlatar belakang pondok pesantren. Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah salah satu

¹⁵ Sugiyono, *Metode Kualitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 246.

¹⁶ Mega Ariyanti, "Konsep Tirakat Puasa *Kejawaan* Bagi Penghayat Kepercayaan *Kejawaan*" *Seminar Internasional Riksa Bahasa XIII*. h.612.

¹⁷ G. Bayuadhy, *Laku dan Tirakat*. Yogyakarta: Saufa. (2015).

pesantren yang membiasakan dan mengajarkan *kepada* santrinya untuk melaksanakan *tirakat* puasa *bilarub*. Lembaga ini didirikan oleh KH. Imam Yahya Mahrus. Namun setelah beliau wafat ijazah *tirakat* puasa *bilarub* ini dilakukan oleh penasehat pondok yang sudah cukup lama melakukan *tirakat* puasa *bilarub*.

Ritualitas puasa menjadi suatu “proses” rentang pertama dalam upaya pengosongan sifat-sifat tercela (*takballi*) untuk menuju kesatuan esensial dengan Tuhan (kesempurnaan hakikat kemanusiaan).¹⁸ Pencapaian yang paling tinggi dalam pelaksanaan puasa sendiri yaitu jiwa yang siap menerima *tajalli* Tuhan. Untuk mencapai *pridakat* tertinggi bagi seseorang yang berpuasa, mereka harus melalui proses yang paling dasar yaitu pengosongan sifat – sifat tercela. Seseorang yang melaksanakan *tirakat* puasa *bilarub* secara rutin dan dengan niat yang benar secara bertahap mampu untuk memperbaiki akhlak. Karena ketika seseorang yang melaksanakan puasa, secara tidak langsung meminimalisir energi untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat.

Puasa tersusun dari ruh (jiwa) dan bentuk. Bentuk dari puasa yaitu menahan diri dari segala bentuk perkara yang membatalkan puasa mulai terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat tertentu. Sedangkan ruh dari puasa adalah menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah, serta mengerjakan amaliah wajib dan memperbanyak mengerjakan amaliah sunnah¹⁹. Dengan adanya hal tersebut seseorang yang *menjalankan* puasa bukan hanya sekedar menjalani bentuk puasa, namun harus memiliki ruh dari puasa yang dilakukannya. Karenanya, puasa yang dilakukannya diterima oleh Allah dan menjadikannya termasuk orang - orang yang suci. Sebab orang-orang yang seperti itulah yang dapat mengontrol jiwa dan perilakunya.

Dengan kemampuan ini, secara otomatis pelaksanaan *tirakat* puasa *bilarub* yang dilakukan secara *istiqamah* dapat menciptakan sebuah kebiasaan yang akan tertanam di dalam jiwa seseorang, ia mampu *untuk* menjaga sikap, ucapan perbuatan, pikiran emosi dan spiritual. Maka dari sinilah kita dapat mengetahui bahwa antara eksistensi puasa dengan proses pengembangan kecerdasan emosional dan Kecerdasan Spiritual selalu terjadi saling berkesinambungan dalam mewujudkan generasi cerdas dan kreatif serta tangguh dalam keimanan dan ketakwaan²⁰.

Dalam neorosains pendidikan Islam, *tirakat* puasa *bilarub* dikembnagkan menjadi teologi kecerdasan.²¹ Bagi santri pelaku *tirakat* puasa *bilarub* di Pondok

¹⁸ Ahmad Zaini, “Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali,” *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol.2, No. 1 (2016), h. 146.

¹⁹ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 180.

²⁰ Rokim Rokim, “Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis,” *KUTTAB* 1, no. 1 (March 31, 2017): 98–112.

²¹ Suyadi Suyadi and Mawi Khusni Albar, “Ngrowot Tradition in Neuroscience Study in Luqmaniyah Islamic Boarding School, Yogyakarta,” *IBDA` : Jurnal Kajian Islam dan Budaya* 16, no. 1. Hal. 126.

Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah, *tirakat* puasa *bilarub* merupakan laku tirakat atau prihatin dalam menuntut ilmu, sehingga ilmu yang dipelajari bermanfaat di dunia dan akhirat. Dengan *tirakat* atau laku prihatin tersebut, nalar spiritual para santri lebih mandiri. Mereka tidak mudah untuk menerima dan terpengaruh oleh pemikiran – pemikiran asing yang tidak sejalan dengan ajaran salafi.

Dalam pelaksanaannya *tirakat* tirakat puasa *bilarub* menuntut kepada pelaku untuk tidak mengonsumsi makanan yang tidak terbuat dari olahan bahan yang mempunyai nyawa. Dengan adanya itu tirakat puasa *bilarub* menimalisir seseorang untuk mengonsumsi makanan yang dapat melemahkan fungsi otak. Dalam buku *The End of Alzheimer Program, Abli Saraf Dale E Bredesen* memaparkan pola makan sehat sangat mempengaruhi ketajaman fungsi otak. Sebab makanan berpengaruh pada kesehatan saraf misalnya efek insulin dan lain – lain.²²

Otak merupakan bagian tubuh yang sangat penting, dilihat dari fungsinya otak manusia merupakan pusat pemberi informasi segala respon yang terjadi dalam tubuh, seperti rasa lapar, rasa haus, lelah, mengantuk, dan lain sebagainya. Selain itu, otak juga berfungsi sebagai pusat pengaturan semua gerakan, perilaku, dan fungsi tubuh. Begitu banyak fungsi otak, tidak heran kalau otaknya hubungannya dengan pemikiran. ²³ Otak adalah titik sentral yang dengannya manusia dapat berpikir, belajar, dan berkreasi. Ini berarti selama menjalankan *tirakat* puasa *bilarub* lambung menjadi kosong selama kurang-lebih 14 jam. Selama itu pula akan terjadi peningkatan konsentrasi dan pemusatan pikiran yang dapat meningkatkan kecerdasan akademik bagi pelajar atau mahasiswa.

Upaya pengembangan ESQ santri melalui tirakat tirakat puasa bilarub

Pengembangan ESQ seseorang merupakan salah satu cara membentuk akhlak manusia agar memiliki pribadi yang bermoral. Seseorang yang memiliki moral yang baik dapat dilihat dari bagaimana ia berkomunikasi dengan sesamanya dan mampu mendekatkan diri kepada penciptannya.²⁴ Pengembangan ESQ santri melalui *tirakat* tirakat puasa *bilarub* di Pondok Pesantren Al Mahrusiyah merupakan salah satu cara dalam pembentukan akhlak.

Pemaknaan ESQ tersebut diwujudkan dalam seluruh bentuk aktivitas di pesantren. Pengembangan ESQ ini dapat dilakukan dengan strategi *religious culture*.²⁵ Strategi ini diterapkan sebagai kegiatan-kegiatan rutinitas. Kegiatan rutinitas dilakukan diberbagai pesantren sebagai bentuk pembinaannya terhadap santri. Sebagaimana

²² Novi Ilham Madhuri, “Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Dan Perilaku Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa,” *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan* 1, no. 1 (May 31, 2017): 31–43.

²³ Ikhdha Izzatul Aqilah, “Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud),” *Empati* 10, No. 2 (June 7, 2020): 163–89.

²⁴ Ibn Athaillah, *Al-Hikam: Kitab Tasawuf Sepanjang Masa* (Jakarta: Khazanah Pustaka Islam, 2013).

²⁵ Muhaimin, *Paradigma Pendidikan Islam Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama di Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), h. 305.

Pondok Pesantren Lirboyo HM Al-Mahrusiyah mengklasifikasikan kegiatannya dalam 3 bagian yaitu: rutinitas harian seperti sholat berjamaah, rutinitas mingguan seperti *tirakat* puasa *bilarub* dan ritunitas tahunan seperti ziaroh makam wali.

Pelaksanaan kegiatan sebagai suatu pembiasaan bagi santri dapat membantu menumbuhkan dan mengembangkan kecerdasan spiritual santri.²⁶ Hal ini dilakukan dengan cara menanamkan dan mengajarkan tentang ketauhidan, mengaktifkan hati untuk selalu cinta dan dekat dengan Tuhan, melatih santri untuk dapat mengenali diri, melatih kesabaran, bersyukur tanggungjawab, melatih anak untuk bermuara kepada Tuhan dalam setiap rintangan dan sebagai sumber dalam mengambil keputusan spiritual.

Metode peningkatan SQ (*Spiritual Quotient*) bisa melalui tiga hal yaitu melalui *tazkiyah qalb* (pembersihan hati) dari sifat tercela, dilanjutkan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, dengan melakukan ibadah sesuai tuntunan syariat, kemudian mempertahankan dan meningkatkan keimanan sebagai upaya untuk bertaqwa kepada Allah (*taqwallah*).²⁷ Ketika seseorang sudah mempunyai kecerdasan spiritual yang baik maka akan terlihat dari kecerdasan emosinya. Karena perbuatan merupakan cerminan hati seseorang.

a. Kedaan kecerdasan emosional santri

Kondisi emosional santri yang melaksanakan tirakat puasa *bilarub* secara *istiqamah* dan dibarengi dengan niat yang tulus yang pertama terlihat dari kondisi mentalnya. Tujuan inti dari puasa adalah pengendalian diri (*self control*). Maka, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar.

Menurut teori Goleman,²⁸ ciri-ciri kecerdasan emosional terbagi menjadi lima komponen, *pertama*, kesadaran diri, seseorang mempunyai kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami hal yang sedang mereka rasakan, mengapa hal itu mereka rasakan, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.²⁹ Pelaku tirakat puasa *bilarub* mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi, ia mampu untuk mengintropeksi dirinya. Ia lebih memahami bagaimana orang lain menilai dirinya. *Kedua* pengaturan diri, yaitu mengatur emosi sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu tujuan dan mampu pulih dari tekanan emosi. Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak jadi berbagai

²⁶ Ulfah Rahmawati, "Pengembangan Kecerdasan SPiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta," *Jurnal Penelitian*, Vol. 10, No. 1 (2016): 97.

²⁷ Mukhroy, *Konsep Spiritual Quotient dan Implementasinya pada Pendidikan Islam*, (Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo, 2009), h. 65.

²⁸ Aqilah, "Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)." *Jurnal Empati: Volume 9 (Nomor 2), April 2020*, hal. 45.

²⁹ Sarmadhan Lubis, "Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam" 6, No. 2 (2017): 22.

macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada.

Kekuatan emosi seringkali mengalahkan kekuatan nalar, sehingga ada suatu perbuatan yang mungkin secara nalar tidak mungkin dilakukan seseorang tetapi karena kekuatan emosi kegiatan itu dilakukan.³⁰ Seseorang yang melaksanakan puasa secara rutin lebih mudah dalam mengontrol emosi, karena arti dari puasa sendiri yaitu menahan diri sesuatu yang membatalkan puasa. dengan adanya itu seseorang yang melaksanakan puasa lebih mudah dalam mengendalikan emosi.

Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu³¹. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Setiap manusia pasti mempunyai emosi tapi setiap manusia mempunyai taraf kekuatan dalam mengendalikan emosinya.³² Seseorang yang melaksanakan puasa dengan rutin ia mampu meredam emosi, mereka tidak berlebihan dalam meluapkan emosinya.³³ Mereka bersikap sewajarnya saja, saat sedih mereka tidak terlalu larut dalam kesedihannya, saat bahagia mereka pun tidak terlalu bahagia dan saat marah pun mereka tidak menggebu – gebu.

Ketiga adalah Motivasi, menggunakan hasrat yang paling tinggi untuk menggerakkan dan membantu kita menuju tujuan, membantu kita mengambil inisiatif, bertindak efektif dan bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.³⁴ Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat. dan selalu mengubah pikiran-pikiran yang menekan.

Saat mereka mengalami masalah, mereka lebih pandai dalam menyelesaikannya. Mampu untuk memotivasi diri disaat kondisi jatuh dan dalam posisi dibawah. Selalu memenuhi pikirannya dengan hal yang positif.³⁵ menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidak pastian, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan- tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi.

³⁰ Alhamdu Alhamdu and Diana Sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional,” *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 9, no. 1 (June 27, 2018). H. 35.

³¹ Aqilah, “Puasa Yang Menajutkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud).”

³² M. Rachmat & Y. Purwanto, *Psikologi Marah* (Bandung: Refika Aditama, 2009) h. 34.

³³ Very Julianto, “Hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan”, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Juni 2015, Vol. 2, No. 1, hal. 38

³⁴ Alhamdu and Sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional.”

³⁵ Fatma Ida Udiyah, Pelaksanaan Tirakat Tirakat puasa bilaruh, Wawancara, Juni, 23, 2020. W. 06.

Kempat empati, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami prespektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan macam-macam orang. Mereka mempunyai kemampuan memahami perasaan orang lain serta mengkomunikasikan pemahaman tersebut kepada orang yang bersangkutan.³⁶ Mereka menyadari setiap individu memiliki kepribadian dan cara berfikir yang berbeda – beda dengan itu mereka menyikapi perbedaan bukan suatu yang harus disikapi dengan perlawanan.

Apabila Seseorang mempunyai empati yang tinggi maka ia akan peka terhadap perasan seseorang, sehingga mereka dapat mempertahankan ucapan terbaiknya. Mereka bersedia mengorbankan waktu dan tenaganya untuk membantu sesama tanpa banyak pertimbangan. Seseorang yang melaksanakan puasa secara rutin mempunyai tingkat empati yang tinggi, karena dalam posisi perut kosong ia mampu untuk merasakan penderitaan orang lain.

Kelima keterampilan sosial, menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, pandai membaca situasi, jaringan sosial dan berinteraksi dengan lancar. Seni membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan pergaulan dengan orang lain, tanpa memiliki keterampilan dalam membina hubungan dengan orang lain, maka seseorang akan kesulitan dalam pergaulan sosial.³⁷ Temuan ini juga menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Zaenal Arifin dan Mayashofa Rhojachin yang menyatakan bahwa melalui aktivitas uzlah (yang di dalamnya juga terdapat aktifitas tirakat puasa), spiritualitas dan mentalitas santri dibangun sebagai wujud integritas antara aktivitas keagamaan dan pola hidup faktualnya di masyarakat.³⁸

Seseorang yang melaksanakan puasa mempunyai keterampilan yang tinggi. Walaupun dalam kondisi puasa mereka kurang dalam hal bersosialisasi namun mereka lebih pandai dalam membaca kondisi dan situasi. Mereka lebih pandai dalam bersikap dan berperilaku dengan orang lain dan melihat kondisi

b. Keadaan kecerdasan spiritual santri

Puasa merupakan salah satu dari bentuk ibadah kepada Allah. Setiap ibadah yang orientasinya kepada Allah maka secara otomatis akan mempengaruhi spiritualitas seseorang.³⁹ Ibadah puasa adalah amaliah batiniah yang disandarkan khusus kepada Allah dan bersifat rahasia. Seseorang yang berpuasa mereka sadar, yakin dan sabar melatih dirinya untuk menahan dirinya dari segala sesuatu yang membatalkan puasa dengan niat dan waktu yang telah ditentukan.

³⁶ Daniel Goleman “*Kecerdasan Emosional*” (Jakarta: Gramedia Pustaka,20015) h. 54

³⁷ Andik Rony Irawan, “Peran Intelligence Quotient (IQ), Emosional Quotient (EQ) dan Spiritual Quotient (SQ) Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan,” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 2, No. 2 (December 30, 2005), H. 14

³⁸ Zaenal Arifin and Mayashofa Rhojachin, “Uzlah Practice to Enhance Santri’s Mentality and Spirituality,” *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (December 31, 2019): 201–10, <https://doi.org/10.15575/jpi.v5i2.5793>.

³⁹ Utama, “ESQ Way 165.”

Puasa yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keimanan, dan ketakwaan kepada Allah merupakan benteng yang kukuh bagi pertahanan diri dari godaan hawa nafsu.⁴⁰ Apabila seseorang yang berpuasa yang dibarengi dengan hal tersebut maka mereka akan memperoleh keikhlasan, kejujuran, kebenaran, ketenangan, dan pengendalian diri dari hawa nafsu, serta peningkatan kualitas iman dan peningkatan derajat ketakwaan dalam hidupnya.

Puasa tersusun dari ruh (jiwa) dan bentuk. Bentuk dari puasa yaitu menahan diri dari segala bentuk perkara yang membatalkan puasa mulai terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat tertentu. Sedangkan ruh dari puasa adalah menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah, serta mengerjakan amaliah wajib dan memperbanyak mengerjakan amaliah Sunnah.⁴¹ Dengan adanya hal tersebut orang yang berpuasa tidak hanya menjalani bentuk puasa, tetapi harus memiliki ruh dari puasa yang dilakukannya.

Seseorang yang melaksanakan puasa akan memiliki lebih banyak waktu untuk mendekati diri kepada Allah. Karena ketika seseorang melakukan puasa ia memilih waktu dan tenaganya untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat. Meskipun seseorang yang melaksanakan tirakat puasa *bilaruh* tidak mengetahui dalil di dalam Al – Quran dan Hadistnya namun mereka percaya bahwasannya orang yang melaksanakan secara rutin mendapatkan derajat yang tinggi di sisi Allah.

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang terbebas dari dosa dan maksiat. Sebaliknya, orang-orang yang terbiasa melakukan dosa dan maksiat akan terganggu jiwanya. Sebab, jiwa setiap manusia tidak menghendaki jasadnya melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah. Kekuatan jiwa untuk menilai baik buruk suatu perkara, sangat mudah dimengerti jika kita menyadari bahwa asal jiwa atau ruh manusia adalah dari Allah.

Oleh karena itulah, jiwa manusia tidak akan menerima perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan syariat Allah. Apabila jasad melakukan perbuatan dosa, jiwanya akan bergejolak dan tidak tenang karena takut perbuatan yang dilakukannya akan diketahui orang lain. Oleh sebab itu, jiwa manusia akan merasa tenang dengan berpuasa. Puasa akan memberikan banyak pengaruh positif yang bisa dirasakan langsung oleh orang yang melaksanakan.

c. Keadaan ESQ santri

ESQ (Emotional Spiritual Quotient) merupakan sinergi dari tiga konsep kecerdasan, yakni IQ, EQ, dan SQ dalam sebuah kesatuan yang membentuk

⁴⁰ Hasanatul Mutmainah And Miftahul Mufid, "Upaya Guru Pai Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Peserta Didik Di Sman 1 Bojonegoro," *At-Tuhfab* 7, No. 1 (September 13, 2018. h. 95.

⁴¹ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 180.

keseimbangan dalam kehidupan seseorang di dunia maupun di akhirat.⁴² ESQ merupakan sebuah icon yang menggunakan paradigma baru yang berdasarkan pada ajaran Islam dalam bidang apapun. Mereka yang mempunyai ESQ yang tinggi mampu untuk menggabungkan ke tiga kecerdasan tersebut dalam bersikap dan berperilaku.

Emotional Spiritual Quostient yang ada pada santri Pondok Pesantren Putri lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah dapat kita perhatikan dari bagaimana keaktifan mereka dalam melaksanakan setiap kegiatan yang ada. seperti Madrasah Diniyah, Madrasah Qiroatul Qur'an, sorogan, sholat berjamaah, jam'iyah setiap malam jum'at dan lain sebagainya.

Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi bisa kita lihat bagaimana sikap mereka dengan para ustadz/ah, pengurus maupun pengasuhnya. Mereka mampu menempatkan dirinya ketika berkomunikasi, saat berkomunikasi dengan gurunya mereka sangat mengedapkan akhlak. Seseorang yang memiliki tingkat ESQ yang tinggi akan terlihat bagaimana kemampuannya untuk mentaati peraturan yang telah ditetapkan oleh pondok pesantren, selain itu dapat terlihat dari bagaimana kemampuan mereka dalam memahami pelajaran serta memotivasi semangat belajar mereka dengan sendirinya

Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian serta uraian pembahasan, dapat diambil beberapa kesimpulan berupa konsep *tirakat puasa bilarub* prespektif santri yaitu suatu laku prihatin sekaligus pengembangan ESQ santri. Tirakat puasa *bilarub* merupakan laku tirakat atau prihatin dalam menuntut ilmu, sehingga ilmu yang dipelajari bermanfaat dunia dan akhirat. *tirakat puasa bilarub* merupakan bentuk terjadinya akulturasi Islam dengan budaya lokal. Karena sebelum adanya *tirakat tirakat puasa bilarub*, dalam budaya jawa sudah melakukan *tirakat puasa ngerub* yang tidak jauh berbeda dengan tirakat puasa *bilarub*.

Tirakat puasa bilarub ini mempunyai tata cara yang unik dan istimewa, dalam pelaksanaannya Seseorang tidak boleh sembarangan dalam melakukannya, harus melewati beberapa tahap dan proses. Pertama, pengamal harus meminta izin kepada sang guru yang mempunyai *sanad* puasa ini dari gurunya, dan gurunya memiliki ijazah pula dan seterusnya sampai ke generasi Rasulullah. Proses ini biasanya disebut dengan meminta *ijazah*. Setelah mendapatkan ijin, ia bisa memulai puasa mulai hari senin sampai satu minggu, setelah itu ia memulai puasa tahap yang kedua di hari kamis sampai 10 hari. Selain berpuasa, pelaku tirakat puasa *bilarub* juga diharuskan untuk memperhatikan 7 surat pilihan setiap harinya.

Seseorang yang melaksanakan *tirakat puasa bilarub* mempunyai banyak motivasi dan tujuan, diantaranya adalah : Pertama, menjaga dan melatih diri dari

⁴² Utama, "ESQ Way 165."

perbuatan dosa. Kedua, membentuk pribadi yang takwa. Ketiga, melatih kesabaran. Keempat, memadamkan syahwat. Kelima, memudahkan untuk memahami pelajaran.

Daftar Pustaka

- Alhamdu, Alhamdu, and Diana Sari. "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 9, no. 1 (June 27, 2018): 1-12-12. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10375>.
- Aqilah, Ikhda Izzatul. "Puasa Yang Menajutkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)." *Empati* 10, no. 2 (June 7, 2020): 163-89.
- Arifin, Zaenal, and Mayashofa Rhojachin. "Uzlah Practice to Enhance Santri's Mentality and Spirituality." *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (December 31, 2019): 201-10. <https://doi.org/10.15575/jpi.v5i2.5793>.
- Athailah, Ibn. *Al-Hikam: Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*. Jakarta: Khazanah Pustaka Islam, 2013.
- Dimiyati, Mochammad. *Penelitian Kualitatif: Paradigma Epistemologi, Pendekatan, Metode Dan Terapan*. Malang: PPS Universitas Negeri Malang, 2000.
- Irawan, Andik Rony. "Peran Intelligence Quotient (IQ), Emosional Quotient (EQ) Dan Spiritual Quotient (Sq) Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan." *PsikoIslamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 2, no. 2 (December 30, 2005). <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.335>.
- Kamal, Hikmat. "Langkah-Langkah Keluarga Dalam Upaya Pembentukan ESQ Anak." *Rausyan Fikir* 14, no. 02 (July 31, 2018). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/rf/article/view/899>.
- Lubis, Sarmadhan. "Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam" *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 2 (2017): 22.
- Madhuri, Novi Ilham. "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Dan Perilaku Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa." *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan* 1, no. 1 (May 31, 2017): 31-43. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v1n1.p31-43>.
- Manzilah, Farah Diana, Nur Fitri Mahdiyah, and Ananda Nova Saraswati. "Pembelajaran Bahasa Arab Dengan Pendekatanemotional Spiritual Qoutient(Esq) Menurut Ary Ginanjar Di Msaa Uin Malang" *Semnasbama (Seminar Nasional Bahasa Arab) III*, 3, no. 0 (2019): 109-31.

- Muhaimin. *Paradigma Pendidikan Islam Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002.
- Mukhroy. *Konsep Spiritual Quotient Dan Implementasinya Pada Pendidikan Islam*. Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo, 2009.
- Mutmainah, Hasanatul, and Miftahul Mufid. "Upaya Guru Pai Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Peserta Didik Di Sman 1 Bojonegoro." *At-Tubfab* 7, no. 1 (September 13, 2018): 80–95.
- Rahmawati, Ulfah. "Pengembangan Kecerdasan SPiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan Di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta." *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2016): 97.
- Retnanto, Agus. *Sistem Pendidikan Islam Terpadu Model Pendidikan Berbasis Pengembangan Karakter Dan Kepribadian Islam*. Yogyakarta: STAIN Kudus dan Idea Pers, 2011.
- Rokim, Rokim. "Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis." *KUTTAB* 1, no. 1 (March 31, 2017): 98–112. <https://doi.org/10.30736/kuttav1i1.103>.
- Sugiyono. *Metode Kualitatif Kualitatif Dan Re&D*. Bandung: Alfabetis, 2008.
- Suyadi, Suyadi, and Mawi Khusni Albar. "Ngrowot Tradition in Neuroscience Study in Luqmaniyah Islamic Boarding School, Yogyakarta." *IBDA` : Jurnal Kajian Islam dan Budaya* 16, no. 1 (September 10, 2018). <https://doi.org/10.24090/ibda.v16i1.1394>.
- "Umiarso and Makhful - 2018 - Puasa Dan Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun M.Pdf," n.d.
- Utama, Ferdian. "ESQ Way 165: Alternatif Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Anak." *JECCE (Journal of Early Childhood Care and Education)* 1, no. 1 (April 12, 2018): 7–12.
- Zaini, Ahmad. "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali." *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 2, no. 1 (2016): 146.