

DIMENSI PSIKOLOGI YANG TERKANDUNG DALAM IBADAH PUASA DAN HAJI

¹Asri Salwa Asshafa, ²Malikul Sholeh As-Salim, ³Nurhaini, ⁴Nisa Tsaniaturrahmah,

⁵Nazaruddin, ⁶Nur Fadhilah Dalimunte, ⁷Ramadan Lubis

1,2,3,4,5,6,7Pendidikan Agama Islam, Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Asrisalwa21@gmail.com

Abstract: This article aims to analyze the psychological dimensions that emerge in the practice of fasting and pilgrimage (Hajj). The research employs a qualitative descriptive approach with a case study involving a lecturer at the State Islamic University of North Sumatra who regularly performs voluntary fasting (Daud fasting) and has completed the Hajj pilgrimage. The findings indicate that Daud fasting plays an important role in the development of discipline, self-control, increased spiritual awareness, and the strengthening of social empathy. Meanwhile, the Hajj pilgrimage provides a transformational spiritual experience, reinforces psychological meaning through each ritual sequence, and enhances social empathy and tolerance. Both forms of worship significantly contribute to mental health development by reducing anxiety, fostering inner peace, and cultivating deeper spiritual understanding and awareness. This study affirms that religious practices are not merely ritualistic acts but also function as essential psychological educational tools for character formation and mental well-being.

Keywords: Psychology, Fasting, Hajj

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dimensi psikologis yang muncul dalam pelaksanaan ibadah puasa dan haji. Pendekatan penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan studi kasus terhadap seorang dosen UIN Sumatera Utara yang rutin berpuasa sunnah dan telah menunaikan ibadah haji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibadah puasa daud berperan dalam pembentukan disiplin, pengendalian diri, peningkatan kesadaran spiritual, serta penguatan empati sosial. Sedangkan ibadah haji memberikan pengalaman spiritual transformasional, penguatan makna psikologis melalui setiap rangkaian ritual, serta meningkatkan empati dan toleransi sosial. Kedua ibadah tersebut juga berperan signifikan dalam pembinaan kesehatan mental, mengurangi rasa cemas, membangun ketenangan batin, serta menumbuhkan pemahaman dan kesadaran spiritual yang lebih mendalam. Penelitian ini menegaskan bahwa ibadah bukan hanya dimensi ritual, tetapi juga sarana pendidikan psikologis yang penting bagi perkembangan karakter dan kesehatan jiwa individu.

Kata Kunci: Psikologi, Puasa, Haji

PENDAHULUAN

Ibadah dalam islam tidak hanya sekadar menjalankan perintah atau kewajiban, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk mental, emosi, dan karakter seseorang. Melalui ibadah, seseorang dapat belajar mengendalikan diri, bersikap sabar, dan meningkatkan kesadaran spiritual. Psikologi agama

mempelajari bagaimana praktik ibadah, seperti puasa dan haji, memengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental manusia. Puasa, misalnya puasa daud, bukan hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih disiplin, kontrol diri, dan empati terhadap orang lain yang membutuhkan. (Jalaluddin, 2016: 23).

Sedangkan ibadah haji memberikan pengalaman spiritual yang mendalam karena melibatkan perjalanan fisik, ritual yang kompleks, dan interaksi sosial dengan jamaah dari berbagai negara. Pengalaman ini menumbuhkan kesadaran akan kesetaraan manusia, toleransi, dan kepedulian sosial.

Dengan memahami dimensi psikologis dari ibadah, kita dapat melihat bahwa praktik keagamaan memiliki fungsi ganda: spiritual dan psikologis, yang saling melengkapi dalam kehidupan sehari-hari. (Ramayulis, 2018: 89)

METODE

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan dimensi psikologis yang muncul dalam ibadah puasa dan haji. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pengalaman batin, perasaan, serta makna spiritual yang dirasakan individu saat menjalankan kedua ibadah tersebut. Penelitian memakai desain studi kasus, dengan menelaah pengalaman orang yang rajin berpuasa (wajib dan sunnah) serta sudah melaksanakan haji. Desain ini membantu peneliti memahami proses psikologis seperti pengendalian diri, ketenangan hati, kesabaran, empati, serta peningkatan kesadaran diri.

Pendekatan ini sejalan dengan Santrock (2011) yang menjelaskan bahwa metode kualitatif cocok untuk memahami perkembangan individu dalam konteks sosial, emosional, dan spiritual. Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap tepat untuk melihat

bagaimana puasa dan haji berpengaruh pada ketenangan batin dan pembentukan perilaku positif.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang dosen Fakultas Tarbiyah di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) Medan. . Selain itu, beliau telah menunaikan ibadah haji pada 11 Mei 2025, sehingga mampu memberikan pengalaman langsung terkait dimensi psikologis yang muncul dalam pelaksanaan ibadah tersebut. Beliau berdomisili di Jalan Perhubungan, Gang Al Barkah, Desa Bandar Setia, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Lingkungan tempat tinggal yang religius turut mendukung kegiatan beliau sebagai pendidik dan praktisi keagamaan.

Penelitian ini dilakukan pada hari Selasa, 9 Desember 2025, di kediaman subjek penelitian. Lokasi tersebut dipilih agar proses wawancara dapat berlangsung secara nyaman dan memungkinkan peneliti menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman spiritual serta aspek psikologis yang dirasakan melalui ibadah puasa dan haji.

1. Wawancara Menurut pendapat dari Sugiyono (2017:231) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawanacara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin

- mengetahui hal-hal responden yang lebih mendalam.
2. Dokumentasi merupakan pengamatan secara langsung untuk mendapatkan data yang diperoleh peneliti sesuai dengan pembahasan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran nyata dilapangan dan mendapatkan sumber primer tentang hubungan budaya organisasi sekolah terhadap motivasi kerja guru. Menurut Sugiyono (2017:240) mengatakan bahwa studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.
3. Catatan lapangan, yakni hal-hal yang terjadi di lapangan sekitar selama penelitian dilaksanakan.

HASIL

PENGERTIAN PUASA DAUD DAN HAJI

Puasa Daud merupakan salah satu puasa sunnah dalam Islam yang dilaksanakan dengan pola berpuasa satu hari dan berbuka satu hari berikutnya sehingga menciptakan ritme ibadah yang konsisten sepanjang tahun. Aqilah (2020: 164) menjelaskan bahwa Puasa Daud merupakan puasa yang dilakukan secara selang-seling dan sering dipandang sebagai bentuk puasa sunnah yang memiliki nilai spiritual tinggi karena menuntut kontrol diri dan komitmen ibadah yang berkelanjutan. Dalam tradisi Islam, puasa ini dipandang sebagai pola puasa yang paling dicintai Allah sebagaimana dinyatakan dalam hadits Nabi SAW bahwa puasa Daud adalah puasa yang paling afdhal.

Haji merupakan rukun Islam yang kelima dan wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang telah memenuhi syarat-syarat kemampuan fisik, mental, dan finansial. Secara istilah, haji berarti menuju Baitullah di Makkah untuk melaksanakan serangkaian ritual ibadah sesuai waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh syariat Islam, termasuk iham, wukuf di Arafah, tawaf, dan sa'i (IAIN Kediri, 2023: 8). Selain dimensi spiritualnya, haji juga mencerminkan nilai sosial egaliter di mana jamaah dari seluruh dunia berkumpul dalam kesetaraan yang sama di rumah Allah.

TUJUAN DAN KEDUDUKAN PUASA DAUD, HAJI

Puasa Daud merupakan salah satu bentuk puasa sunnah yang dilaksanakan secara bergantian, yaitu sehari berpuasa dan sehari berbuka. Puasa ini bertujuan untuk melatih pengendalian diri dan kedisiplinan spiritual, karena menuntut konsistensi, kesabaran, serta kemampuan mengatur hawa nafsu dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, puasa Daud juga bertujuan untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan meneladani ibadah Nabi Daud AS yang dikenal sebagai nabi dengan kualitas ibadah puasa terbaik (Qardhawi, 2002: 235).

Dalam Islam, puasa Daud memiliki kedudukan yang sangat utama di antara puasa-puasa sunnah lainnya. Rasulullah SAW menyebut puasa Daud sebagai puasa yang paling dicintai oleh Allah SWT, sehingga menunjukkan keutamaan dan nilai spiritual yang tinggi (HR. Bukhari No. 1131; Muslim

No. 1159). Meskipun demikian, puasa Daud tetap berkedudukan sebagai ibadah sunnah, sehingga pelaksanaannya dianjurkan bagi umat Islam yang mampu secara fisik dan mental tanpa menimbulkan mudarat atau memberatkan diri.

Ibadah haji bertujuan untuk mewujudkan ketaatan total kepada Allah SWT, karena seluruh rangkaian pelaksanaannya merupakan bentuk kepatuhan terhadap perintah Allah yang telah ditetapkan dalam syariat Islam. Selain itu, ibadah haji juga bertujuan untuk menyucikan diri dari dosa dan meningkatkan kualitas spiritual, sebagaimana haji yang mabruh diyakini mampu menghapus dosa-dosa sebelumnya dan membawa perubahan sikap serta perilaku ke arah yang lebih baik.

Dari segi kedudukan, ibadah haji menempati posisi yang sangat fundamental dalam ajaran Islam, yaitu sebagai rukun Islam kelima. Kewajiban melaksanakan ibadah haji berlaku bagi setiap muslim yang memiliki kemampuan (istitha'ah), baik secara fisik, finansial, maupun keamanan perjalanan. Dengan demikian, ibadah haji tidak hanya berkedudukan sebagai ibadah individual, tetapi juga memiliki nilai sosial dan spiritual yang tinggi, karena memperkuat persaudaraan umat Islam melalui pelaksanaan ibadah secara bersama-sama. (Yusuf, 2007: 45)

- a. Regulasi Diri dan Pembentukan Kebiasaan Positif termasuk ibadah yang langsung berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur dorongan fisik dan emosional. Pada puasa daud proses ini berulang setiap minggu sehingga menjadi pembiasaan yang kuat. Ibadah dilakukan secara rutin dan teratur, seseorang akan terbiasa mengatur waktu, menahan diri, dan patuh pada aturan dan kestabilan emosi. Jalaluddin menegaskan bahwa kebiasaan ini lama-kelamaan membentuk sikap disiplin dalam hidup sehari-hari. Contoh, seseorang yang terbiasa salat tepat waktu akan lebih terlatih menghargai waktu dalam aktivitas lainnya. (Ikhda, 2020: 96-99).
- b. Peningkatan Kesadaran Spiritual Puasa juga meningkatkan kesadaran spiritual seseorang, terutama ketika seseorang melakukan refleksi diri, memperbaiki niat, dan menghindari perilaku yang dapat merusak pahala puasa. Bahwa ibadah puasa sangat berkaitan dengan pembersihan jiwa karena puasa melatih seseorang untuk mengendalikan diri, tidak hanya perbuatan yang terlihat, tetapi juga dari perasaan dan pikiran yang buruk. Kesadaran spiritual yang meningkat ini melahirkan ketenangan batin, yang dalam psikologi agamanya itu kondisi emosional yang stabil akibat meningkatnya hubungan seseorang dengan Allah SWT.
- c. Penguatan Empati dan Kepakaan Sosial Puasa daud tidak hanya berdampak pada diri pribadi, tetapi juga memperkuat kepekaan

sosial. Dengan merasakan lapar dan haus, seseorang menjadi lebih mudah berempati kepada orang-orang yang mengalami kesulitan hidup. Pengalaman empatik seperti ini menjadi dasar tumbuhnya sikap peduli dan perilaku prososial. Dengan demikian, puasa berperan dua arah: memperkuat kontrol diri dan sekaligus mengembangkan empati sosial yang penting dalam kesehatan psikologis dan interaksi manusia.

Dimensi psikologi dalam ibadah adalah pengalaman spiritual yang transformasional ibadah haji merupakan ibadah yang memberikan pengalaman religius paling mendalam dalam Islam. Perjalanan panjang, perpindahan tempat, dan pelaksanaan ritual yang penuh simbol membawa jamaah pada kondisi psikologis tertentu yang sulit digantikan oleh pengalaman lain. Jalaluddin menjelaskan haji itu mampu membawa perubahan pada seseorang, karena melalui ibadah haji yaitu perubahan sikap, pemikiran, serta kualitas spiritual setelah seseorang menjalani proses panjang ibadah haji (Jalaluddin, 2016: 168). Pengalaman jamaah haji menjalani ibadah yang menuntut kesabaran, kerendahan hati, dan kepasrahan kepada Allah. Makna psikologis dari setiap rangkaian ritual seperti, 1. Memakai ihram membuat semua orang sama, tidak ada yang lebih kaya atau lebih terkenal, wukuf di arafah, tawaf dan sa'i, lempar jumrah.

MAKNA IBADAH PUASA DAUD DAN HAJI

Menurut para fuqaha mengartikan ibadah sebagai berikut.

1. Ketaatan hamba Allah SWT yang mukallaf yang dikerjakan untuk mencapai keridaan Allah dan mengharap pahala-nya di akhirat.
2. Ibadah ialah melaksanakan hak Allah. Perkataan ‘ta‘abbud’ diambil dari perkataan ‘ubudiyah’ menghambakan diri. (Maryani, 2021: 2)
3. Semua bentuk ketaatan yang bersifat demikian yakni dikerjakan semata-mata karena mencari keridaan Allah SWT dan ibadah itu adalah apapun yang kita lakukan dari hati kepada Allah, walaupun orang lain tidak tahu. Hal ini Sesuai dengan hasil wawancara dengan Narasumber Pada Selasa, 09 Desember 2025: *Jangan bergantung pada manusia, kalo kita mau minta langsung sama Allah saja, dan jangan pernah kita itu bosan buat minta sama Allah terus-menerus.*

Demikian dapat disimpulkan bahwa makna ibadah adalah ketundukan manusia kepada Allah yang dilaksanakan atas dasar keimanan yang kuat dengan melaksanakan semua perintah-nya dan meninggalkan larangan dengan tujuan mengharapkan keridhaan Allah, mendapatkan pahala, dan ampunannya. Beribadah kepada Allah harus dilaksanakan dengan ikhlas, dan ikhlas merupakan sesuatu dari hati hanya untuk Allah, tanpa ingin di puji atau dilihat orang lain. Contoh, membantu orang tapi tidak menceritakan ke siapa pun.

Ibadah puasa daud tidak hanya berdimensi ritual, tetapi juga memiliki makna

sosial dan spiritual yang mendalam. Secara spiritual, puasa berfungsi sebagai sarana pengendalian hawa nafsu dan proses pensucian jiwa agar manusia lebih dekat kepada Allah SWT. Secara sosial, puasa daud untuk melatih empati karena orang yang berpuasa merasakan langsung penderitaan orang miskin, sehingga mendorong sikap peduli dan solidaritas sosial dalam masyarakat.

Ibadah haji membuat hati dan dan kesetaraan sosial. Djawa seseorang berubah menjadi lebih dekat kepada Allah SWT dan lebih baik dari sisi spiritual, haji merupakan perjalanan batin untuk kembali kepada fitrah manusia yang suci. Dari sisi sosial, haji menegaskan prinsip persamaan derajat manusia, karena semua jamaah mengenakan pakaian ihram yang sama tanpa membedakan status sosial, jabatan, atau kekayaan. Contoh: Seorang jamaah haji yang memahami makna haji akan pulang dengan sikap rendah hati, lebih adil, serta menjaga hubungan sosial yang harmonis dalam kehidupan sehari-hari. (Nasrullah, 2015: 50-60)

DAMPAK PSIKOLOGIS PUASA DAN HAJI

1. Dampak Psikologis Puasa

Menurut Masganti Sit, Puasa memiliki banyak nilai pendidikan jiwa yang sangat penting bagi perkembangan kepribadian seseorang. Pertama, puasa berfungsi sebagai sarana pembersihan jiwa, karena ketika berpuasa seseorang dilatih untuk menahan diri dari hal-hal yang disukai dan menjadi kebiasaan, sehingga tumbuh kemampuan mengendalikan diri. Puasa menyehatkan hati karena kita

merasakan senang saat berbuka dan senang karena dekat dengan Allah. Puasa juga melatih kita jujur, disiplin, dan sabar. Bahkan eksperimen yang dilakukan Nicolayev dari The Moscow Psychiatric Institute menemukan bahwa puasa 30 hari mampu menyembuhkan gangguan kejiwaan yang tidak berhasil diatasi dengan obat-obatan. (Sitorus, 2014: 134)

Puasa juga mendidik seseorang memiliki kemauan yang kuat, karena ia rela menahan lapar, haus, dan perkara yang membatalkan puasa. Selain itu, puasa berfungsi mengendalikan hawa nafsu sehingga membantu meredam syahwat dan menumbuhkan rasa malu sebagai pengendali hati. Nilai lain adalah meningkatnya rasa Syukur, karena seseorang merasakan langsung nikmat Allah yang sering terlupakan. Rasa solidaritas juga tumbuh kuat sebab puasa membuat seseorang dapat merasakan penderitaan fakir miskin. Bahwa puasa berhubungan positif dengan kepekaan sosial orang yang berpuasa cenderung lebih mudah menolong dan bersikap prersosial. Manfaat lainnya adalah puasa mempersiapkan pelakunya mencapai derajat takwa serta membawa ketenangan jiwa. Puasa juga menyehatkan fisik, seperti memperbaiki fungsi pencernaan, membersihkan tubuh dari sisa makanan, mengurangi kegemukan, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

WHO menjelaskan bahwa kesehatan tidak hanya fisik dan psikologis tetapi juga spiritual. Puasa membantu seseorang menjadi patuh dan mampu mengendalikan diri, sehingga mendukung kesehatan emosional. Melalui

puasa, seseorang terlatih mengontrol diri, karena meski lapar dan haus, ia tetap menahan diri demi ketataan. Puasa juga melatih mengendalikan emosi, sehingga tercipta ketenangan batin dan terhindar dari pertengkaran. Puasa juga mengajarkan arti berbagi, terutama melalui sedekah dan zakat, sehingga menumbuhkan empati dan kepedulian sosial. Selain itu, puasa merupakan latihan rohani (riyadah) yang bersifat sangat personal antara seorang hamba dengan Allah. Kesadaran bahwa Allah SWT selalu mengawasi, berhati-hati dalam sikap atau perbuatan karena semua yang kita lakukan akan diminta pertanggung jawaban oleh Allah SWT. (Rusly, 2012: 23)

Hal ini Sesuai dengan hasil wawancara dengan Narasumber Pada Selasa, 09 Desember 2025: “*Saya selalu puasa setiap Ramadan, juga menjalankan puasa sunnah seperti puasa sebelum Hari Raya Haji, dan kalau saya tidak kuat mengqadha puasa Ramadan atau puasa nazar maka saya membayar fidyah, karena kelak di akhirat akan dipertanyakan oleh Allah SWT dan fidyah itu menjadi saksi atas tanggung jawab saya.* Puasa memiliki manfaat psikologis yang luas, memengaruhi emosi, akal, kemauan, hingga perilaku, bahkan pada aspek ruhani. Hadis Rasulullah SAW menegaskan pentingnya mengurangi makan dan minum: “Jangan kamu mematikan hatimu pikiranmu dengan banyak makanan dan minuman, karena sesungguhnya hati itu bagaikan tanaman, ia akan mati jika terlalu banyak air. (Fahmi, 2012: 56)

2. Dampak Psikologis Haji

Ibadah haji mengandung nilai-nilai pendidikan jiwa yang sangat besar. Makna kemanusiaan dan pengalaman jiwa tak hanya terbatas pada persamaan nilai antar perseorangan dengan yang lain, tapi mengandung makna yang jauh lebih dari sekedar persamaan tersebut. Ia mencakup seperangkat nilai-nilai luhur yang seharusnya menghiasi jiwa pemiliknya. Bermula dari kesadaran akan fitrah atau jati dirinya serta keharusan menyesuaikan diri dengan tujuan kehadiran di muka bumi ini. Ibadah haji yang terdiri dari umrah dan haji merupakan titik kulminasi dari proses pencarian kesempurnaan hidup baik secara individu dan sosial. Ibadah haji adalah gambaran tahapan yang harus ditempuh seseorang untuk mencapai tingkat kesempurnaan diri secara personal sebagai seorang muslim, Hal ini Sesuai dengan hasil wawancara dengan Narasumber Pada Selasa, 09 Desember 2025: *Ibu ngerasa setelah haji ini ibadah ibu lebih meningkat dari sebelumnya, memang sudah dari kecil ibu sudah di ajarkan agama dengan baik jadi sudah ada pondasi agama dalam diri ibu. Contohnya ibuk sebelum haji kalau ada kawan ibu cerita keburukan orang lain ibu masih mau mendengarkan namun, setelah melaksanakan ibadah haji ketika kawan ibuk cerita keburukan orang lain langsung ibu tegur, udahlah aku udah haji sayang ibadahku.*

Ibadah haji adalah tahapan dan proses yang harus dilakukan oleh umat Islam untuk mencapai kesempurnaan hidup secara berjamaah, ummat yang berkualitas, ummat

terpandang dalam sejarah kemanusiaan (Ash Shiddiqi, 1999: 49-50). Itulah sebabnya dalam al Quran, perintah haji dan umrah diawali dengan kata-kata: "Dan sempurnakanlah ibadah haji dan umrah karena Allah" (QS. Al Baqarah: 187). Hal ini nilai-nilai kesempurnaan hidup yang dapat diambil baik secara individual maupun secara sosial, sehingga setiap muslim menjadi individu terbaik dan umat islam menjadi umat teladan dan kesempurnaan itu diikuti dengan jiwa pengorbanan yang harus ada dalam setiap perjuangan untuk mencapai kemenangan dan kesuksesan.

Tahapan dan proses kesempurnaan hidup yang dapat kita petik dalam proses pelaksanaan haji di tanah suci. Haji dilakukan dengan melaksanakan proses Wukuf di Arafah, Mengambil batu di Muzdalifah pada waktu malam hari, Melontar Jumrah di Mina, Thawaf Ifadah, diikuti dengan menyembelih hewan Qurban banyak orang menyangka bahwa ibadah ini hanya bersifat ritual, padahal al Quran menyuruh kita mencari hikmah dibalik haji dan umrah sehingga dapat dijadikan model hidup yang sempurna. (Lubis, 2019: 201) . Sebagaimana dinyatakan dalam al Quran surah Al Hajj 27-28 yang artinya: "Dan serukanlah kepada manusia untuk melakukan haji, niscaya mereka akan datang kepadamu dengan berjalan kaki dan mengenderai unta dari segenap penjuru yang jauh, agar supaya mereka menyaksikan manfaat mereka. Dalam ayat ini Allah menyuruh umat manusia untuk melakukan haji dan melihat serta

memperhatikan manfaat, hikmah dari pada prosesi ibadah haji tersebut.

Dengan demikian dalam ibadah haji manusia harus dapat mengambil pelajaran, pendidikan, strategi, falsafah hidup, sehingga mereka dapat menjadi individu lebih baik kedepannya dan menjadi umat dan jamaah yang terbaik. Pribadi terbaik inilah yang harus dibuktikan dalam sikap sehingga dapat menjadi "insan mabrur", baik mabrur secara individu, dan mabrur secara sosial berjamaah. Contoh, Seorang yang menunaikan haji tetap rajin shalat, berdoa, dan bersikap sabar di rumah maupun di tempat kerja.

SIMPULAN

Puasa Daud dan ibadah haji merupakan dua bentuk ibadah yang memiliki kedalaman makna spiritual, psikologis, dan sosial dalam ajaran Islam. Puasa Daud, meskipun bersifat sunnah, memiliki kedudukan yang sangat utama karena melatih regulasi diri, kedisiplinan, kesabaran, serta pengendalian hawa nafsu secara berkelanjutan. Praktik puasa ini tidak hanya membentuk ketakwaan personal, tetapi juga menumbuhkan empati dan kepekaan sosial melalui pengalaman lapar dan haus yang dirasakan secara langsung. Sementara itu, ibadah haji sebagai rukun Islam kelima memiliki kedudukan wajib bagi umat Islam yang mampu, dan menjadi puncak penghambaan total kepada Allah SWT melalui rangkaian ritual yang sarat makna simbolik dan spiritual.

Dari perspektif psikologis, kedua ibadah tersebut berperan besar dalam pembentukan kepribadian yang matang dan seimbang. Puasa Daud memberikan dampak positif berupa ketenangan batin, kontrol emosi, peningkatan kesadaran spiritual, serta perilaku prososial, sedangkan ibadah haji menghadirkan pengalaman religius yang transformasional, mendorong perubahan sikap, kerendahan hati, dan peningkatan kualitas ibadah setelah pelaksanaannya. Dengan demikian, puasa Daud dan haji tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan jiwa yang menyeluruh, yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam kehidupan seorang muslim.

Maryani, 2021, Esensi Ibadah dan Pengamalannya Perspektif Hukum Islam, Vol 7, No 1, hlm 2.

Nasrullah M, A, 2015, Filsafat Puasa dan Haji: Tinjauan Sosial dan Spiritual. Bandung: Remaja Rosdakarya. hlm 50-60.

Qardhawi, 2002, Fiqh Ibadah Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, hlm. 235–238.

Rusly Ahmad, 2012, Ilmu Kesehatan Mental. Medan: Larispa Indonesia.

Sitorus Masganti, 2014, Psikologi Agama. Medan: Perdana Publishing.

Yusuf, 2007, Fiqh Haji dan Umrah (Terj. Samson Rahman). Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, hlm. 45–52.

DAFTAR RUJUKAN

Aqila,I, 2021, Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud). Jurnal EMPATI, 9(2), 163–189.

Fahmi Nidlom, 2012, Mujizat Puasa Wajib dan Sunnah. Surabaya: DELTA PRIMA PRESS.

IAIN Kediri, 2023, Bab II: Pengertian Haji. Tesis landasan teori Haji.

Ikhda Izzatul Aqilah, 2020, Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Menjalankan Puasa Daud), Vol 9, No 2. Hlm 96-99.

Jalaluddin, 2016, Psikologi Agama dan Ibadah kehidupan Muslim. Jakarta: Rajawali Pers.

Lubis Ramadan, 2019, Psikologi Agama. Medan: Perdana Mulya Sarana.