

## **KETENANGAN JIWA SANTRI YANG MENJALANKAN PUASA NGROWOT**

Rizqi Karomatul Khoiroh & Koentjoro  
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### **INTISARI**

Ketenangan jiwa merupakan sumber keselarasan hidup yang dibutuhkan manusia zaman sekarang. Kenyataannya, banyak individu yang justru mengalami krisis moral dan spiritulitas. Santri sebagai potret generasi yang dipandang memiliki nilai lebih dalam aspek religi sudah semestinya mampu menjadi sosok teladan bagi lingkungan. Salah satunya menjadi pelopor dalam menumbuhkan kembali kekuatan spiritulitas dalam diri. Keadaan seperti ini mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam ketenangan jiwa pada santri yang menjalankan laku prihatin puasa *ngrowot*, termasuk motivasi dan manfaat yang mereka rasakan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan analisis data jenis *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Subjek penelitian adalah santri yang tinggal di salah satu pondok pesantren salaf di Yogyakarta berjumlah tiga orang dan sudah melakukan puasa *ngrowot* lebih dari tiga tahun. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara mendalam, sedangkan data sekunder diperoleh dari *significant others*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa *ngrowot* memberi banyak manfaat dan membawa dampak ketenangan jiwa level dua pada santri yang menjalaninya dengan istiqomah, yakin, disertai pemahaman yang baik terhadap ilmu yang mendasarinya.

**Kata kunci:** ketenangan jiwa, santri, puasa *ngrowot*

***THE PEACE OF THE SOUL BY THE SANTRI WHO PRACTICE PUASA  
NGROWOT***

Rizqi Karomatul Khoiroh & Koentjoro  
Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

***ABSTRACT***

*Peace of the soul is the source of harmony of life that people need today. In fact, many individuals are actually experiencing a moral and spiritual crisis. Santri as a portrait of a generation who is considered to have more value in the religious aspect should be able to become an good figure for the environment. One of the way is by becoming a pioneer to bring out the power of spiritualism. This situation encourages the researcher to know deeper about the peace of the soul by the santri who practice puasa ngrowot, including the motivations and the benefits they feel. This research uses qualitative method with phenomenology approach that is analyzed using the Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). The subject of the study are three santries who live in one of salaf boarding school in Yogyakarta and has been fasting for more than three years. Primary data is collected through in-depth interviews, while secondary data is obtained from significant others. The results shows that puasa ngrowot gives many benefits and peace of soul level two for santri who do it with istiqomah, be sure, and have good understanding about the basic science of puasa ngrowot.*

***Keywords:*** *peace of the soul, santri, puasa ngrowot*