

**IMPLEMENTASI PUASA SENIN KAMIS UNTUK  
PENGUATAN PERILAKU SABAR PADA SANTRIWATI  
DI MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL (MBS)  
TAHFIZH QUR'AN AL-HIDAYAH WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**ASSYIEA HIFNI NASIF**

**NIM. 3321017**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H ABDURAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

**IMPLEMENTASI PUASA SENIN KAMIS UNTUK  
PENGUATAN PERILAKU SABAR PADA SANTRIWATI  
DI MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL (MBS)  
TAHFIZH QUR'AN AL-HIDAYAH WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**ASSYIEA HIFNI NASIF**

**NIM. 3321017**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H ABDURAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Assyifa Hifni Nasif

NIM : 3321017

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI PUASA SENIN KAMIS UNTUK PENGUATAN PERILAKU SABAR PADA SANTRIWATI DI MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL (MBS) TAHFIZH QUR’AN AL-HIDAYAH WONOPRINGGO”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 20 Maret 2025

*Yang Menyatakan,*



**ASSYIFA HIFNI NASIF**  
**NIM. 3321017**

## NOTA PEMBIMBING

**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag**  
**Karangjampo, 01/2, Tirta Pekalongan 51151**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Assyifa Hifni Nasif

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi  
di-

**PEKALONGAN**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Assyifa Hifni Nasif  
NIM : 3321017  
Judul : **Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati Kelas VIII Di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo**

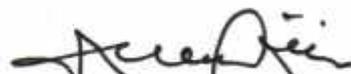
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 20 Maret 2025

Pembimbing,



**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag**  
**NIP. 197409182005011004**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: [fuad.uingusdur.ac.id](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

Nama : **ASSYIFA HIFNI NASIF**  
NIM : **3321017**  
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI PUASA SENIN KAMIS UNTUK  
PENGUATAN PERILAKU SABAR PADA  
SANTRIWATI DI MUHAMMADIYAH BOARDING  
SCHOOL (MBS) TAHFIZH QUR'AN AL-HIDAYAH  
WONOPRINGGO**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 19 Mei 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

**Nadhifatuz Zulfa, M.Pd**  
NIP. 19851222 2015032003

**Aris Priyanto, M.Ag**  
NITK.19880406202001D1025



on, 10 Juni 2025

an Oleh

an

**Haryati, M.Ag.**  
NIP. 197411182000032001

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	B	b	-
ت	T	t	-
ث		s	s (dengan titik di atasnya)
ج	J m	j	-
ح	H	h	h (dengan titik di
خ	Kh	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	al	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	R	r	-
ز	Zai	z	-
س	S n	s	-
ش	Sy n	sy	-
ص	d		s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	D d	d	d (dengan titik di
ط		t	t (dengan titik di
ظ	Z	z	z (dengan titik di
ع	'Ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	F	f	-
ق	Q f	q	-
ك	K f	k	-
ل	L m	l	-
م	M m	m	-
ن	N n	n	-
و	W wu	w	-
هـ	H	h	-
ء	Hamzah		apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Y	y	-

### B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

### C. T Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jam 'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *kar matul-auly*

#### D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

#### E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung ( - ) di atasnya.

#### F. Vokal Rangkap

Fathah + y tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + w wu mati ditulis *au*

#### G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof ( ' )

Contoh: أنتم ditulis *a antum*

مؤنث ditulis *mu anna*

#### H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura n*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Sy ah*

#### I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

#### J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Isl m* atau *Syakhul-Isl m*

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Orangtuaku tercinta dan tersayang yang sudah berjuang mengupayakan yang terbaik dengan kerja keras tanpa mengenal lelah, dan do'a yang mengalir tiada henti, senantiasa memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis menyelesaikan gelar sarjana dengan baik.
2. Kakak dan adikku yang selalu mendo' akan dan memberikan dukungan kepada penulis.
3. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku dosen perwalian dan pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan baik.
4. Ustadz dan ustadzah di Pondok Pesantren Al-Hidayah yang telah berbagi ilmu dan pengalaman hidup kepada penulis selama masa perkuliahan.
5. Teman-teman Angkatan Qualified Generation 21 yang selalu ada dan menyempatkan waktu untuk bertemu dan berbagi cerita hidup masing-masing.
6. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi terutama Grub Tukang Turu yang selalu hadir di tengah hiruk pikuk perkuliahan, serta teman-teman angkatan 21 tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah hadir di kehidupan ini, merangkai cerita bersama selama 8 semester, yang ternyata bukan waktu yang sebentar. Mari kita bersama-sama melanjutkan cerita dan jadikan pengalaman dan ilmu yang kita dapatkan selama perkuliahan dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

## MOTTO

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

*“Sungguh menakjubkan keadaan orang beriman (mukmin), segala urusan baginya selalu baik. Jika ia mendapatkan kegembiraan ia bersyukur dan itu suatu kebaikan baginya. Dan jika ia mendapat kesusahan, ia bersabar dan itu pun suatu kebaikan baginya”*

(H.R Muslim)



## ABSTRAK

Hifni Nasif, Assyifa 2025 : Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati Di *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.

### **Kata Kunci : Puasa Senin Kamis, Sabar**

Penelitian dilatarbelakangi banyak santri yang kesulitan dalam menerapkan perilaku baik dalam hidup mereka. Banyak para santri yang mudah terpancing emosi, kurang sabar dalam menghadapi kesulitan, lebih mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat pada kehidupan sehari-hari. Hal ini menandakan santri belum memiliki perilaku sabar.

Rumusan masalah pada penelitian ini ada dua yaitu, Pertama; Bagaimana perilaku sabar pada santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo sebelum dan sesudah mengimplementasikan puasa Senin Kamis? Kedua; Bagaimana implementasi puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo?

Hasil dari penelitian ini yang pertama; Perilaku kesabaran pada santriwati sebelum melaksanakan puasa Senin Kamis adalah belum dapat berserah diri kepada Allah, Selalu mengeluh atas sesuatu yang terulang kembali, dan belum mampu menahan diri dari putus asa. Perilaku kesabaran pada santriwati setelah melaksanakan puasa Senin Kamis adalah mampu berserah diri kepada Allah SWT yang tidak mengeluh atas sesuatu yang dianggap terulang kembali dan mampu menahan diri dari putus asa. Kedua ;Pelaksanaan puasa Senin Kamis ini konsisten dilakukan selama dua semester dalam satu tahun. Adanya konsistensi ini memberikan kesempatan pada mereka untuk dapat membangun perilaku dan kebiasaan yang baik. Tahap evaluasi dalam pelaksanaan puasa Senin Kamis di MBS Wonopringgo memiliki peran dalam menilai perkembangan spiritual dan moral santri. Proses ini melibatkan pengamatan, penilaian, dan pemberian hukuman pada santri yang tidak melaksanakan yang bertujuan untuk mendidik santri. Dengan pelaksanaan puasa secara rutin santri mulai menunjukkan adanya perubahan. Mereka yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan di pesantren, melakukan sesuatu yang tidak bermanfaat, selalu mengeluh terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Puasa membantu mereka untuk lebih sabar dan tidak mudah mengeluh.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati Di *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur’an Al Hidayah Wonopringgo”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Agama di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah.

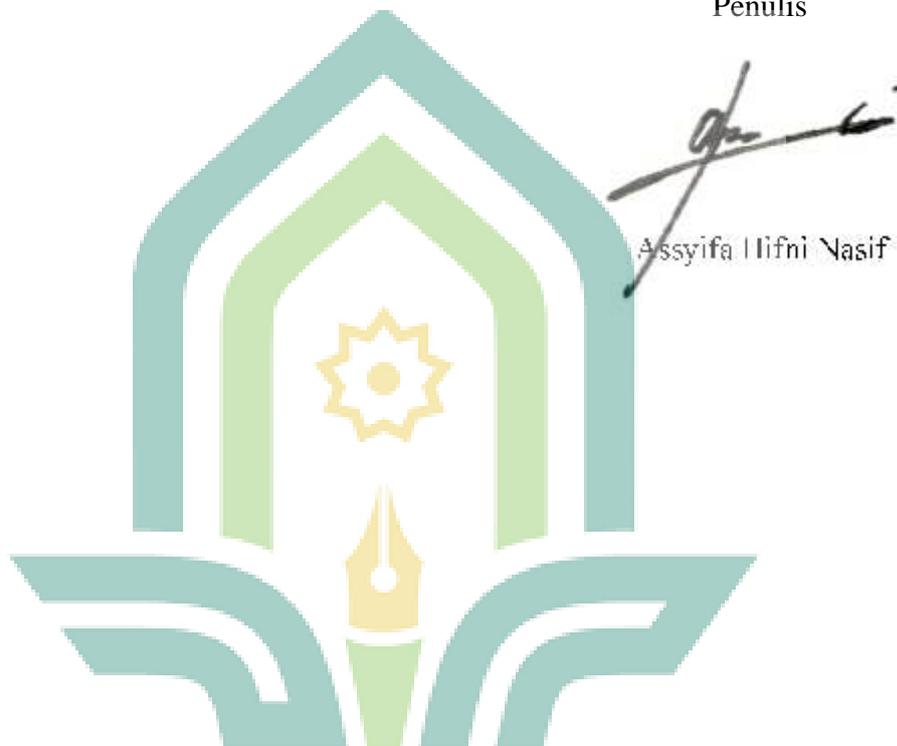
Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Atas segala kekurangan pada skripsi ini penulis mengharapkan segala bentuk saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak, sehingga dapat memberikan manfaat yang baik untuk skripsi ini. Proses penyusunan skripsi tidak lepas dari arahan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku rektor UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Afith Akhwanudin, M.Hum selaku ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag. Selaku Dosen Perwalian sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama masa studi, dan memberikan arahan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Seluruh Dosen Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan

6. MBS (*Muhammadiyah Boarding School*) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat belajar dan telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.
7. Teman teman mahasiswa tasawuf dan psikoterapi yang telah kebersamai penulis dari awal pendidikan sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Pekalongan, 20 Maret 2025

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Tinjauan Pustaka .....	7
F. Metode Penelitian .....	16
G. Sistematika Penulisan .....	22
<b>BAB II PUASA SENIN KAMIS DAN KESABARAN</b> .....	23
A. Puasa Senin Kamis .....	23
B. Sabar .....	32
C. Hubungan Antara Puasa dan Kesabaran .....	39

<b>BAB III IMPLEMENTASI PUASA SENIN KAMIS UNTUK PENGUATAN PERILAKU SABAR PADA SANTRIWATI KELAS VIII DI MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL (MBS) TAHFIZH QUR'AN AL-HIDAYAH WONOPRINGGOS .....</b>	<b>42</b>
A. Gambaran Umum Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo .....	42
B. Perilaku Sabar Pada Santriwati Kelas VIII di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sebelum dan Sesudah Mengimplementasikan Puasa Senin Kamis.....	46
C. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati Kelas VIII Di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo.....	52
<b>BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI PUASA SENIN KAMIS UNTUK PENGUATAN PERILAKU SABAR PADA SANTRIWATI KELAS VIII DI MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL (MBS) TAHFIZH QUR'AN AL – HIDAYAH WONOPRINGGO .....</b>	<b>58</b>
A. Analisis Sabar Pada Santriwati Sebelum dan Sesudah Melaksanakan Puasa Senin Kamis Di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tahfizh Qur'an Al-Hidayah Wonopringgo .....	58
B. Analisis Pelaksanaan Puasa Senin Kamis di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tahfizh Qur'an Al-Hidayah Wonopringgo .....	68
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pimpinan Pesantren.....	44
Tabel 4.2 Pendidikan Ustadz/ah.....	44
Tabel 4.3 Kegiatan Harian .....	45
Tabel 4.4 Kegiatan Mingguan.....	45



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo merupakan pondok pesantren berbasis Tahfizh Qur'an, memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk perilaku santri, yang tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pengembangan nilai spiritual dan moral yang dapat membimbing dalam menjalani kehidupan. Saat menjalani kehidupan di pesantren, santriwati seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu emosi dan mengganggu proses belajar mereka. Masalah yang umum dan dialami santri yakni mudah untuk terpancing emosi dan kurang sabar dalam menghadapi kesulitan. Adanya faktor-faktor tersebut dapat mengakibatkan perilaku yang tidak produktif seperti mengeluh, malas belajar, atau bahkan terlibat dalam aktivitas yang kurang bermanfaat. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi mereka, diharapkan adanya metode untuk membantu santriwati menghadapi tantangan hidup yang lebih baik. Sehingga diperlukan suatu pendekatan yang dapat memperkuat perilaku sabar pada santriwati.<sup>1</sup>

Sebagaimana yang dikatakan oleh santriwati SN bahwa ia mudah marah ketika hal-hal tidak berjalan sesuai dengan harapan, dan saat mendapatkan tugas yang sulit. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kesabaran dalam menghadapi kesulitan.<sup>2</sup> Sejalan dengan itu santriwati bernama KM yang

---

<sup>1</sup> Ustazah Siti Rofiatun, Kesantrian Putri MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo Pekalongan, Wawancara Pribadi, 11 Januari 2025

<sup>2</sup> SN, Santri MBS MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo Pekalongan, Wawancara Pribadi, 11 Januari 2025

memberikan keterangan selalu mengeluh terhadap situasi yang dialami di pondok, akibatnya ia pernah membolos sekolah. Keterangan tersebut menandakan bahwa mengeluh saat menghadapi situasi yang tidak diinginkan dan menyebabkan ia menjadi malas belajar.<sup>3</sup> Selanjutnya Santriwati NF yang mudah marah saat berargumen dengan temannya. Kondisi yang di alami menunjukkan bahwa ia mudah untuk terpancing emosi saat menghadapi situasi yang sulit.<sup>4</sup>

Salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui praktik puasa. Puasa termasuk kedalam salah satu lima rukun islam. Puasa diartikan sebagai menahan diri dari makan, minum, berhubungan dengan pasangan, serta hal-hal yang dapat membatalkannya mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya. Di dalam Islam, terdapat puasa yang dibagi menjadi wajib dan sunnah. Salah satu puasa yang wajib adalah puasa Ramadhan, yang dilaksanakan setiap tahun oleh seluruh umat Muslim di seluruh dunia tanpa terkecuali. Selain itu, terdapat juga puasa sunnah, seperti puasa pada hari Senin dan Kamis.<sup>5</sup>

Puasa yang diterapkan pada santri yakni puasa sunnah Senin Kamis. Puasa Senin Kamis menjadi salah satu puasa sunnah yang dianjurkan dalam Islam. Puasa pada hari Senin dan Kamis memiliki keutamaan khusus, seperti saat amal perbuatan manusia diangkat oleh Allah pada dua hari tersebut. Puasa ini tidak

---

<sup>3</sup> KM, Santri MBS MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo Pekalongan, Wawancara Pribadi, 11 Januari 2025

<sup>4</sup> NF, Santri MBS MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo Pekalongan, Wawancara Pribadi, 11 Januari 2025

<sup>5</sup> M. Alan Al Farisi, Puasa Dalam Tinjauan Fiqih dan Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)* Vol. 9 No. 2 2023.hlm.259.

hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berdampak positif pada pembentukan karakter dan perilaku seseorang. Praktik puasa berkontribusi dalam meningkatkan pengendalian diri, kesabaran, dan ketakwaan. Dalam konteks pesantren, puasa sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk membina karakter santri dan supaya memiliki perilaku sabar dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.<sup>6</sup> Selain itu, di dalam tasawuf puasa, dipahami bukan hanya sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai *amali* tasawuf yang mendalam, yang berfungsi untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat karakter individu. Puasa di dalam tasawuf merupakan salah satu amalan yang paling efektif dalam menundukkan hawa nafsu. Amalan ini sangat tepat untuk melatih kesabaran umat Islam.<sup>7</sup>

Kata sabar mudah diucapkan, namun praktiknya seringkali sulit. Sabar menjadi keharusan bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mengingat tantangan yang ada. Oleh karena itu, penting untuk menginternalisasikan nilai sabar dalam diri seseorang agar mampu menghadapi berbagai masalah hidup. Banyak orang yang tidak sabar dalam menghadapi kesulitan, yang dapat mengakibatkan kekacauan dalam hidup mereka. Dengan bersabar, manusia menjadi lebih kuat, karena Allah berjanji akan selalu

---

<sup>6</sup> Muhannad Iqbal, M Makrus Alo, Muthoi, Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Budaya Religius Sabar Santri Putri Kelas IX Di MTs. Husnul Amal Kotabumi Lampung Utara Tahun Ajaran 2022/2023. *Education Journal Vol. 3 No. 3*. 2024. hlm.3.

<sup>7</sup> Muhannad Iqbal, M Makrus Alo, Muthoi, Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Budaya Religius Sabar Santri Putri Kelas IX Di MTs. Husnul Amal Kotabumi Lampung Utara Tahun Ajaran 2022/2023. *Education Journal Vol. 3 No. 3*. 2024. hlm.3.

mendampingi orang-orang yang sabar. Jika Allah selalu bersamanya, hidupnya akan terasa lebih nikmat.<sup>8</sup>

Zakiyah Darajat dalam Fadlul Munir memberikan penjelasan tentang hikmah ibadah puasa “Hikmah ibadah puasa terhadap rohani yakni melatih rohani supaya disiplin dalam mengendalikan serta mengontrol pada hawa nafsu. Puasa menjadi pengekang hawa nafsu manusia dengan mengharamkan untuk makan, minum, dan melarang untuk menggauli istri sahnyanya. Karena apabila nafsu tidak ditahan dan dibebaskan tanpa adanya pengendalian pada diri manusia, maka dia akan menjadi budak untuk hawa nafsunya sendiri, dan apabila terjadi pada manusia, maka rohaninya ikut hancur.<sup>9</sup> Puasa dapat membentuk kesabaran pada manusia. Dengan berpuasa menjadi sarana latihan menahan diri, seperti melawan nafsu perut dan nafsu seksual dari terbit mentari hingga terbenamnya matahari. Manusia yang berpuasa juga diajarkan untuk senantiasa memegang amanah dari Allah SWT karena saat berpuasa tidak ada yang mampu untuk mengawasi selain Allah SWT. Selain itu, puasa juga sebagai melatih diri untuk menahan dari kenikmatan duniawi, dan mengajarkan sabar dalam menghadapi kehidupan di dunia. Dengan melaksanakan puasa, manusia dapat melaksanakan ibadah yang lain dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya jika keadaan

---

<sup>8</sup> Jamilatur Rosyidah, Kadi, *Internalisasi Nilai Sabar Dalam Kitab Tanbihul Ghafilin Dalam Membentuk Karakter Santri di Pondok Pesantren Al-Amien Kediri*, Edudeena ; Journal of Islamic Religious Education Vol. 7 No.1 2022 hlm. 84

<sup>9</sup> Fadlul Munir. Skripsi : *Nilai-nilai Religius Ibadah Puasa Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual*. Lampung : UIN Raden Intan Lampung 2017 hlm 41

lambung penuh dan kekenyangan, maka akan menimbulkan rasa malas dalam beribadah.<sup>10</sup>

Namun dalam praktiknya, Mereka dihadapkan pada berbagai masalah dan sesuatu yang tidak mereka sukai banyak santri yang kesulitan dalam menerapkan perilaku yang baik dalam hidup mereka. Banyak para santri yang mudah terpancing emosi, kurang sabar dalam menghadapi kesulitan, lebih mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat pada kehidupan sehari-hari.<sup>11</sup> Berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan di pesantren memerlukan kesabaran dari para santri untuk mengatasinya. Oleh karena itu, sangat penting bagi santri untuk memupuk perilaku sabar yang baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>12</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syahriz Shidiq tentang korelasi antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis dengan tingkat kesabaran mahasiswa PAI. Yang menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara intensitas puasa dan tingkat kesabaran mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan relevansi dalam konteks penguatan perilaku sabar.

Dengan adanya kajian yang menjelaskan manfaat puasa Senin Kamis terutama dalam konteks penguatan perilaku sabar, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk

---

<sup>10</sup> Fadlul Munir. Skripsi : *Nilai-nilai Religius Ibadah Puasa Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual*. Lampung : UIN Raden Intan Lampung 2017 hlm 39

<sup>11</sup> Fatma Riani, Skripsi : *Pengaruh Kesabaran Terhadap Kebahagiaan Santri Kelas XI Di Pesantren Putri Al-Mawaddah Coper Jetis Ponorogo*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.hlm.3.

<sup>12</sup> Shafira Dzata Shabrina Wulandari, Ari Khusumasewi. Kesabaran Dalam Regulasi Emosi Pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *Enlighten : Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol.4 No. 2* 2021 hlm. 110

Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati Di *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo”.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Perilaku Sabar Pada Santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo Sebelum dan Sesudah Mengimplementasikan Puasa Senin Kamis?
2. Bagaimana Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Sada Santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Perilaku Sabar Pada Santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo Sebelum dan Sesudah Mengimplementasikan Puasa Senin Samis.
2. Untuk mengetahui Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kegunaan baik secara teoritis maupun praktis.

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran dan pengetahuan terkait dengan implementasi puasa senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Pondok Pesantren

Dengan adanya data dan hasil yang diperoleh dari penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan mengenai implementasi puasa senin Kamis, dan menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian di pondok pesantren.

### b. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren

Dengan adanya penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi pada program kegiatan dipesantren, sehingga dapat diperbaiki untuk kedepan, dan menghasilkan data dan informasi mengenai program kegiatan yang dijadikan penelitian sehingga memperkaya khazanah ilmu pengetahuan.

### c. Bagi Mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

Memberikan referensi dan informasi tambahan kepada mahasiswa selanjutnya supaya dapat memahami implementasi puasa senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teoritis

#### a. Puasa

Pengertian puasa menurut Abi Abdillah Muhammad bin Qasim al-Syafi'i dalam Nabila Shafa Nuarini, *menurut* syara' yaitu menahan diri dari semua yang membatalkan puasa, seperti ada keinginan untuk makan, ada keinginan untuk bersetubuh, semua itu diniatkan karena patuh (taat) kepada Allah SWT, dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu dimulai

dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari dengan niat seperti puasa ramadhan, puasa nadzar.<sup>13</sup>

Hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan. Nabi Muhammad SAW bersabda yang artinya “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”. Ini menunjukkan bahwa puasa dapat memberikan manfaat pada kesehatan fisik manusia, meskipun harus menahan lapar dan dahaga selama 12 jam. Puasa dapat memberikan waktu istirahat pada organ pencernaan manusia, karena pada saat manusia tidak puasa organ pencernaan terus menerus aktif mencerna makanan. Selain manfaat pada fisik manusia puasa juga memberikan manfaat bagi psikis atau kejiwaan karena ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau *self control* sangat penting bagi kesehatan jiwa pada manusia sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stres kehidupan meningkat karenanya. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, *sehingga* kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan yang datang pada kehidupan manusia.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Nabila Shafa Nuarini etc. Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental Dalam Islam. *JIS : Journal Islmamic Studies Vol. 1 No. 2.* 2023. hlm 237

<sup>14</sup> Aulia Rahmi. Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawi Jurnal Studi Penelitian, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam Vol.3, No. 1* 2015 hlm 101-103

Puasa Senin Kamis merupakan ibadah puasa sunnah yang dikerjakan pada hari Senin dan Kamis. Puasa senin Kamis menjadi salah satu puasa sunnah yang sering dikerjakan oleh Rasulullah Saw. Ada kesan bahwa Nabi Muhammad SAW memilih dua hari ini yaitu senin dan Kamis untuk selalu berpuasa sunnah, karena pada hari tersebut adalah hari lahir dan wafatnya Nabi Muhammad SAW, serta berkaitan dengan masa penyeteroran atau pemeriksaan amal manusia kehadirat Allah SWT.<sup>15</sup>

b. Sabar

Menurut Al-Ghazali “Sabar adalah salah satu (*Maqam*) yang penting bagi keberagaman seseorang dan salah satu kedudukan (stasiun) penting bagi para *Salikin* (orang yang menempuh perjalanan) menuju Allah *Ta’ala*.” Dalam hal ini pada maqam terdiri dari tiga susunan yaitu ilmu atau pengetahuan mengenal Allah (*Ma’rifatullah*) yaitu pokok atau akar yang dapat diibaratkan seperti akar dan batang pohon. Keadaan (*Hal*) yaitu timbul dari ilmu dan merupakan buah dari keadaan, dan dapat diibaratkan seperti cabang pohon. Tindakan atau perbuatan (*Amal*) dapat diibaratkan seperti buah dari pohon. Oleh karena itu setiap kedudukan orang-orang yang berjalan di jalan ruhani menuju Allah Ta’ala akan selalu ada ketiga susunan ini.<sup>16</sup> Di dalam kitab suci Al-Qur’an, kata sabar disebutkan sebanyak 103 kali dengan berbagai derivasinya yang

<sup>15</sup> Mafida Yulis Trivia, Skripsi : *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kejujuran Siswa Di MA Nudia Semarang*. (Semarang : UIN Walisongo 2020). hlm 20

<sup>16</sup> Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulum-ide-Din Edisi Inggris terjemahan Al-Haj Maulana Fazlul-Karim, M.A.B.L*. Terj. Purwanto, B.Sc. (Bandung : Penerbit Marja Cetakan 1 2019) hlm. 17

tersebar di 45 surat yang ada didalam Al-Qur'an.<sup>17</sup> Menurut Imam Al-Ghazali, Pembagian sabar terbagi menjadi 3 yaitu :

1) Sabar menurut kuat dan lemahnya

Pertama, mengendalikan dorongan pada diri sendiri dan kecenderungan untuk berbuat jahat dan maksiat. Karena hal ini menuntut untuk bersabar tiada henti. Mereka yaitu orang-orang *Shiddiq* yang dekat dengan Allah atau disebut dengan *Muqarrabun*. Kedua, takluk dan patuh pada kekuatan yang jahat, sehingga dorongan pada agama menjadi melemah dan akhirnya runtuh. Yang termasuk pada jenis ini yaitu mereka yang kurang berakal karena pada hati dan jiwa mereka telah diperbudak oleh hawa nafsu. Oleh karena itu mereka menjadi durhaka dan akhirnya menjadi musuh-Nya. Ketiga, Selalu berjuang diantara kekuatan yang mengajak kepada yang jahat, dan kekuatan yang mengajak pada yang baik. Kekuatan yang baik dapat merasakan kemenangan, begitu pula yang jahat juga merasakan kemenangan.<sup>18</sup>

2) Sabar menurut sukar dan mudahnya

Pertama, Sabar yang dituntut tanpa adanya usaha yang keras dan sungguh-sungguh. Dan yang kedua sabar yang menuntut usaha yang keras serta sungguh-sungguh.<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Asah Nugraha. Skripsi : *Korelasi Sabar Dan Shalat Dalam Perspektif Tafsir Isyari*. Lampung : UIN Raden Intan Lampung 2020 hlm. 6

<sup>18</sup> Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulum-ide-Din Edisi Inggris terjemahan Al-Haj Maulana Fazlul-Karim, M.A.B.L.* Terj. Purwanto, B.Sc. (Bandung : Penerbit Marja Cetakan 1 2019) hlm. 26

<sup>19</sup> Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulum-ide-Din Edisi Inggris terjemahan Al-Haj Maulana Fazlul-Karim, M.A.B.L.* Terj. Purwanto, B.Sc. (Bandung : Penerbit Marja Cetakan 1 2019) hlm. 29

### 3) Sabar menurut hukumnya

Sama halnya pembagian hukum dalam agama islam, sabar dibagi menurut hukumnya. Sehingga sabar dapat dibagi menjadi wajib, sunnah, makruh dan haram. Seseorang yang bersabar terhadap sesuatu yang diharamkan oleh Allah adalah wajib, pada sesuatu yang makruh hukumnya ialah sunnah.<sup>20</sup>

Adapun indikator orang yang sabar menurut Imam Al-Ghazali yakni :

- 1) Berserah diri kepada Allah SWT
- 2) Tidak mengeluh atas sesuatu yang dianggap terulang kembali
- 3) Mampu menahan diri dari putus asa<sup>21</sup>

## 2. Penelitian Relevan

- a. Iswatun Khasanah, dalam skripsinya yang berjudul “Motivasi Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri” menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara motivasi, pelaksanaan Puasa Sunnah, dan peningkatan kontrol diri pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 dan 2010 di Universitas Negeri Purwokerto. Penelitian ini menekankan bahwa motivasi berfungsi sebagai pendorong yang membuat puasa Senin Kamis menjadi sarana untuk meningkatkan kontrol diri.<sup>22</sup>
- b. Syahrish Shidiq, dalam penelitian skripsi yang berjudul “Korelasi Antara

<sup>20</sup> Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulum-ide-Din Edisi Inggris terjemahan Al-Haj Maulana Fazlul-Karim, M.A.B.L.* Terj. Purwanto, B.Sc. (Bandung : Penerbit Marja Cetakan 1 2019) hlm. 31

<sup>21</sup> Mumu Zainal Mutaqin. *Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam.* Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization Vol. 3 No. 1 2022. hlm. 5

<sup>22</sup> Iswatun Khasanah, *Motivasi Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 dan 2010 di Universitas Negeri Purwokerto*, Skripsi (Purwokerto : Universitas Negeri Purwokerto 2020).

Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI Angkatan Tahun 2014 UIN Walisongo Semarang”. Yang menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara intensitas puasa dan tingkat kesabaran mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan relevansi dalam konteks penguatan perilaku sabar.<sup>23</sup>

- c. Mafida Yulis Trivia, dalam penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Kejujuran Siswa di MA Nudia Semarang” yang menunjukkan bahwa Puasa Senin Kamis dapat mempengaruhi kejujuran siswa. Hal ini menunjukkan bahwa puasa senin Kamis memiliki dampak yang positif terhadap siswa.<sup>24</sup>
- d. Muhammad Faruq Abbad Rosidi dan Hakimuddin Salim, dalam jurnal yang berjudul “Pendidikan Spiritual Siswa Melalui Puasa Senin Kamis Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Kartasura” yang menunjukkan bahwa program puasa Senin Kamis berhasil meningkatkan kesabaran, kedisiplinan, pengendalian emosi, keikhlasan serta membentuk solidaritas sosial dikalangan siswa.<sup>25</sup>
- e. Putri Sayyidah, dalam penelitian yang berjudul “ Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec. Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar” yang

---

<sup>23</sup> Syahrish Shidiq, *Korelasi Antara Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI angkatan tahun 2014 UIN Walisongo Semarang*, Skripsi (Semarang : UIN Walisongo 2021).

<sup>24</sup> Mafida Yulis Trivia, *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kejujuran Siswa Di MA Nudia Semarang*, Skripsi, (Semarang : UIN Walisongo 2020).

<sup>25</sup> Muhammad Faruq Abbad Rosidi, Hakimuddin Salim, *Pendidikan Spiritual Siswa Melalui Puasa Senin Kamis Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Kartasura* (Cetta : Jurnal Ilmu Pendidikan 2025).

menunjukkan bahwa program puasa Senin Kamis dapat meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT, diantaranya yakni meningkatkan kesabaran pada siswa, dan melatih siswa untuk dapat mengontrol emosi.<sup>26</sup>

### 3. Kerangka Berpikir

Penelitian mengenai Puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati bertujuan untuk mengeksplorasi praktik puasa ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan sikap sabar di kalangan santriwati. Kesabaran dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku serta emosi, serta kemampuan untuk mengatasi berbagai kesulitan atau masalah yang perlu diselesaikan secara menyeluruh dan terintegrasi. Dalam konteks ini, menyeluruh merujuk pada kemampuan untuk memahami masalah dengan baik, memiliki pengetahuan yang luas tentang isu yang dihadapi, dan memberikan perspektif yang mendalam terhadap tantangan yang ada.<sup>27</sup>

Puasa, dalam konteks ini, dipahami bukan hanya sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai *amali* tasawuf yang mendalam, yang berfungsi untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat karakter individu. Puasa didalam tasawuf merupakan salah satu amalan yang paling efektif dalam menundukkan hawa nafsu. Amalan ini sangat tepat untuk melatih kesabaran umat Islam, di mana puasa dianggap sebagai setengah dari

---

<sup>26</sup> Putri Sayyidah, *Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec. Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, Skripsi (Banda Aceh : UIN Ar-Raniry 2024).*

<sup>27</sup> Fatma Riani, *Skripsi : Pengaruh Kesabaran Terhadap Kebahagiaan Santri Kelas XI Di Pesantren Putri Al-Mawaddah Coper Jetis Ponorogo.* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024, hlm. 46.

kesabaran, dan kesabaran sendiri merupakan setengah dari keimanan. Puasa memiliki keistimewaan, karena merupakan milik Allah, dan hanya Dia yang akan memberikan ganjaran bagi pelaksana puasa. Selain itu, puasa juga berfungsi sebagai pintu utama untuk menghilangkan hijab yang menutupi hati manusia. Selama setan masih mengganggu hati manusia, keagungan Allah tidak akan terlihat, dan manusia pun tidak akan dapat mendekat kepada-Nya. Oleh karena itu, puasa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah dan bentuk ketaatan kepada Allah, tetapi juga bermanfaat untuk menyucikan diri dari pengaruh dan godaan setan serta hawa nafsu, sekaligus menjadi pelindung yang menjaga hati manusia.<sup>28</sup>

Sejalan dengan itu, para sufi khususnya Al-Ghazali, membagi puasa menjadi tiga kategori, yaitu puasa umum, yang berarti menahan perut kemaluan dari syahwat dan hawa nafsu, sama seperti pada umumnya. Puasa khusus, yang melibatkan pengecahan seluruh anggota tubuh, termasuk pendengaran, lidah, penglihatan, tangan, kaki dan bagian tubuh lainnya dari perbuatan dosa yang dapat mendatangkan murka Allah SWT. Puasa sangat khusus, yaitu puasa hati dari keinginan-keinginan rendah dan kotor yang bersifat duniawi. Ini termasuk menghindari pemikiran tentang hal-hal duniawi dan menahan hati dari segala ingatan selain Allah serta hal-hal yang dapat mendekatkan diri kepada-Nya.<sup>29</sup>

Setiap individu memiliki perilaku yang berbeda-beda, mencerminkan

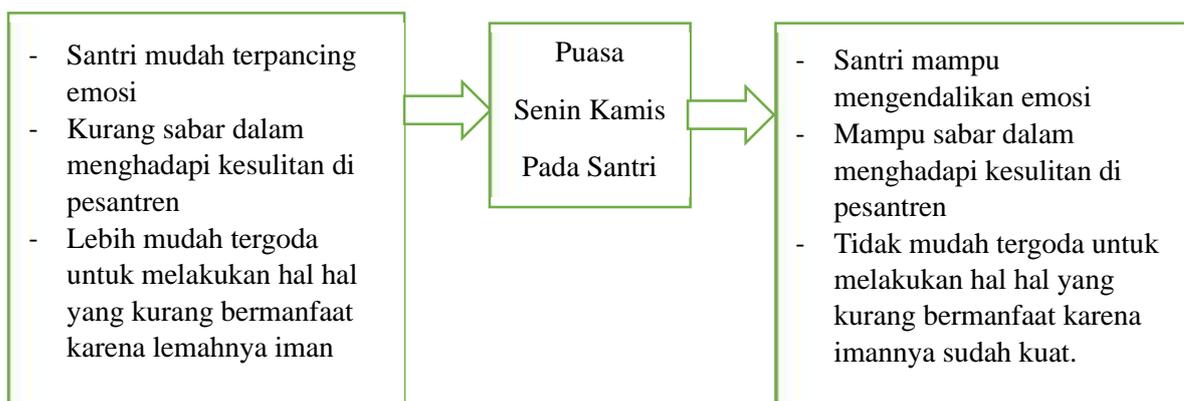
---

<sup>28</sup> M. Alan Al Farisi. Puasa Dalam Tinjauan Fiqih dan Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)* Vol. 9 No. 2 2023 hlm 274

<sup>29</sup> M. Alan Al Farisi, Puasa Dalam Tinjauan Fiqih dan Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)* Vol. 9 No. 2 2023 hlm 273

kepribadian dan pengalaman hidup masing-masing. Dalam konteks santri, idealnya mereka diharapkan memiliki perilaku yang baik dalam keseharian, mencerminkan akhlak yang mulia dan keteladanan. Namun, pada kenyataannya, masih banyak santri yang menghadapi tantangan dalam mengendalikan emosi mereka. Banyak di antara mereka yang kurang sabar saat menghadapi kesulitan, mudah terpancing untuk bereaksi negatif, dan terpengaruh untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui praktik puasa Senin Kamis. Puasa, tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih kesabaran dan pengendalian diri. Dengan berpuasa, santri diajarkan untuk menahan nafsu dan godaan, serta memperkuat kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan. Melalui puasa, mereka dapat belajar untuk lebih sabar, lebih fokus pada hal-hal yang positif, lebih mampu mengelola emosi mereka, dan mampu bersabar atas kesulitan yang ada di pesantren. Dengan demikian, puasa Senin Kamis dapat menjadi langkah efektif dalam membentuk perilaku santri menjadi lebih baik dan lebih bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 1 1 Kerangka Berpikir**



## F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan penggunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian tersebut didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis.<sup>30</sup>

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut :

### 1. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian dilakukan oleh penulis yaitu penelitian lapangan (*field research*). Dalam penelitian ini, peneliti berpartisipasi secara langsung dan mengamati. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara menyeluruh. Penelitian ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks tertentu yang alami, serta menggunakan berbagai metode yang sesuai.<sup>31</sup> Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan atau menjelaskan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan karakteristik dari populasi tertentu. Dengan kata lain, dalam penelitian deskriptif, peneliti bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala atau sifat tertentu, tanpa mencari atau menjelaskan hubungan antara variabel.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Harfa Creative 2023) hlm 1

<sup>31</sup> Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Harfa Creative 2023) hlm 34

<sup>32</sup> Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, Dan Prosedur*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2015), hlm. 59.

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi. Penelitian ini berfokus pada fenomena yang terlihat sebagai subjek penelitian, tetapi bebas dari unsur prasangka atau subjektivitas peneliti. Peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk mengurangi dan memurnikan persepsi, sehingga dapat memahami makna fenomena yang sesungguhnya.<sup>33</sup>

Dengan melakukan penelitian kualitatif maka peneliti selalu berhubungan bersama subyeknya, terutama saat wawancara berlangsung. Oleh karena itu peneliti dapat menunjukkan sikap yang baik saat bersama subjek penelitian, dengan menunjukkan empati, toleran, terbuka dan mempunyai rasa ingin tahu terhadap informasi yang diperlukan.<sup>34</sup>

#### a. Sumber Data

##### 1) Data Primer

Data penelitian primer adalah data utama yang diperoleh langsung dari subjek penelitian atau dari sumber pertama. Data primer ini bersifat otentik, objektif, dan reliabel, karena akan digunakan sebagai dasar untuk menyelesaikan suatu permasalahan.<sup>35</sup> Data Primer sebagai penjelasan atau deskripsi secara langsung dari seseorang yang merasakan, mengamati dan menyaksikan peristiwa tersebut.<sup>36</sup> Data primer pada penelitian ini yaitu Pengasuh MBS Wonopringgo, dan 5

---

<sup>33</sup> Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Harfa Creative 2023) hlm 40

<sup>34</sup> Albi Anggito, Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : CV Jejak 2018), hlm. 79.

<sup>35</sup> Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Harfa Creative 2023), hlm. 41.

<sup>36</sup> Muh Fitrah dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Sukabumi : CV Jejak Cet. Pertama 2017) hlm. 148.

santriwati yang memiliki kriteria belum memiliki perilaku sabar berdasarkan rekomendasi dari pengasuh.

## 2) Data Sekunder

Data penelitian sekunder yakni teks yang ditulis oleh penulis atau pengarang dan bukan hasil pengamatan langsung atas peristiwa yang terjadi. Jadi, data yang tidak diperoleh langsung dari subjek penelitian atau sumber pertama, tetapi digunakan untuk mendukung penelitian. Data sekunder bersifat pelengkap dan memperkuat data primer. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini yakni berasal dari jurnal, buku, dan skripsi.<sup>37</sup>

### b. Teknik Pengumpulan Data

#### 1) Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan bertanya langsung kepada responden untuk mendapat informasi<sup>38</sup>. Wawancara merupakan tanya jawab yang dilakukan secara mengacu pada tujuan penelitian, sistematis, dan telah terencana. Adapun teknik yang digunakan yaitu wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika peneliti atau pengumpul data sudah mengetahui dengan pasti informasi yang akan diperoleh. Oleh karena itu, sebelum wawancara dilakukan, peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan

---

<sup>37</sup>Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Harfa Creative 2023) hlm. 41.

<sup>38</sup> Muh Fitrah dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Sukabumi : CV Jejak Cet. Pertama 2017), hlm. 65-66.

tertulis. Dalam wawancara terstruktur ini, setiap informan diberikan pertanyaan yang sama, dan peneliti mencatat jawabannya.<sup>39</sup>

Wawancara dilakukan untuk mengambil data mengenai pelaksanaan puasa Senin Kamis untuk penguatan kesabaran pada santriwati di MBS Wonopringgo, dengan bertanya kepada pengasuh pondok pesantren, serta kepada santriwati.

## 2) Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan melihat, mengamati kondisi, peristiwa, objek yang menjadi penelitian untuk memperoleh jawaban atas penelitian yang dilakukan.<sup>40</sup> Observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu untuk mengambil data dengan melihat dan mengamati pelaksanaan puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati di MBS Wonopringgo.

## 3) Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi, informasi pada teknik pengumpulan data dapat diperoleh dengan dokumentasi. Dokumentasi merupakan sumber data yang dapat berupa sumber tertulis, gambar, film, dan karya-karya yang dapat digunakan sebagai sumber data untuk melengkapi penelitian.<sup>41</sup> Dokumentasi dilakukan saat melakukan pengamatan, berkenaan dengan observasi lapangan serta wawancara,

---

<sup>39</sup> Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Harfa Creative 2023), hlm. 99.

<sup>40</sup> Muh Fitrah dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Sukabumi : CV Jejak Cet. Pertama 2017), hlm. 72.

<sup>41</sup> Muh Fitrah dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Sukabumi : CV Jejak Cet. Pertama 2017), hlm. 74.

sebagai pelengkap data.

### c. Teknik Analisa Data

Analisis data adalah aspek penting dalam proses penelitian kualitatif yang memungkinkan pengembangan dan evaluasi hipotesis. Analisis, dalam jenis penelitian apapun, adalah suatu bentuk pemikiran kritis. Ini terkait dengan pengujian sistematis untuk menentukan bagian-bagian, hubungan antar bagian, dan keterkaitannya dengan keseluruhan. Analisis bertujuan untuk mencari pola. Sugiyono juga mendefinisikan analisis data sebagai proses yang sistematis dalam mencari dan menyusun data dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini melibatkan pengorganisasian data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun pola, memilih informasi yang penting, dan menarik kesimpulan agar mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain.<sup>42</sup> Metode analisis data yang digunakan didalam penelitian ini yaitu metode analisis data menurut Miles dan Huberman<sup>43</sup> yakni :

#### 1) Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan dan fokus pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data mentah yang diambil dari catatan lapangan. Proses ini berlangsung secara berkelanjutan dan mencakup meringkas data, mengkode, menelusuri tema, serta mengelompokkan informasi. Reduksi data yakni proses

---

<sup>42</sup> Dewi Kurniasih et.al, *Teknik Analisa* (Bandung : Penerbit Alfabeta 2021), hlm. 2-3.

<sup>43</sup> Dewi Kurniasih et.al, *Teknik Analisa* (Bandung : Penerbit Alfabeta 2021), hlm. 21.

yang memerlukan kecerdasan, keluasaan dan kedalaman wawasan yang tinggi karena reduksi data adalah proses berpikir yang sensitif.<sup>44</sup> Peneliti mendapatkan data di lapangan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi mengenai implemementasi puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati di MBS Wonopringgo.

## 2) Penyajian Data

Penyajian data adalah langkah di mana sekumpulan informasi disusun sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif, matriks, grafik, jaringan, atau bagan, sehingga data data dapat terorganisasikan dan tersusun dalam pola hubungan sehingga menjadi mudah untuk dipahami.<sup>45</sup> Peneliti menjelaskan mengenai data dalam bentuk narasi, bagan, dan tabel.

## 3) Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dalam teknik analisa data langkah dimana peneliti merangkum hasil data yang telah di analisis. Penelitian kualitatif dapat menjadi temuan yang sebelumnya belum pernah ditemukan yang berupa deskripsi yang jelas.<sup>46</sup> Data pada penarikan kesimpulan merupakan hasil akhir dan hasil dari reduksi data.

---

<sup>44</sup> Dewi Kurniasih et.al, *Teknik Analisa* (Bandung : Penerbit Alfabeta 2021), hlm. 32.

<sup>45</sup> Dewi Kurniasih et.al, *Teknik Analisa* (Bandung : Penerbit Alfabeta 2021), hlm. 32.

<sup>46</sup> Muh Fitrah dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Sukabumi : CV Jejak Cet. Pertama 2017), hlm. 85-87.

## **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdapat lima bab, yaitu :

BAB I Pendahuluan, yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II Teori, yang membahas mengenai penjelasan tentang puasa Senin Kamis dan Kesabaran.

BAB III Hasil penelitian yang terdiri dari gambaran umum, Perilaku sabar pada santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo sebelum dan sesudah mengimplementasikan puasa Senin Kamis. Serta implementasi puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo.

BAB VI Analisis hasil penelitian, yaitu analisis perilaku sabar pada santriwati sebelum dan sesudah mengimplementasikan puasa Senin Kamis dan implementasi puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo.

BAB V Penutup yaitu berisi kesimpulan dan saran dari penelitian.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati di *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur’an Al-Hidayah Wonopringgo” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perilaku sabar pada santriwati sebelum melaksanakan puasa Senin Kamis adalah belum mampu berserah diri kepada Allah SWT selalu mengeluh atas sesuatu yang terulang kembali, dan belum mampu menahan diri dari putus asa. Perilaku sabar pada santriwati setelah melaksanakan puasa Senin Kamis adalah mampu untuk berserah diri kepada Allah SWT tidak mengeluh atas sesuatu yang dianggap terulang kembali dan mampu menahan diri dari putus asa.
2. Implementasi Puasa Senin Kamis untuk penguatan perilaku sabar pada santriwati kelas VIII Di *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur’an Al Hidayah Wonopringgo yakni Pelaksanaan puasa Senin Kamis ini konsisten dilakukan selama dua semester dalam satu tahun. Adanya konsistensi ini memberikan kesempatan pada mereka untuk dapat membangun perilaku dan kebiasaan yang baik. Tahap evaluasi dalam pelaksanaan puasa Senin Kamis di MBS Wonopringgo memiliki peran dalam menilai perkembangan spiritual dan moral santri. Proses ini melibatkan pengamatan, penilaian, dan pemberian hukuman pada yang tidak

melaksanakan yang bertujuan untuk mendidik santri. Dengan pelaksanaan puasa secara rutin santri mulai menunjukkan adanya perubahan. Mereka yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan di pesantren, melakukan sesuatu yang tidak bermanfaat, selalu mengeluh terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Puasa membantu mereka untuk lebih sabar dan tidak mudah mengeluh.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di MBS Wonopringgo, peneliti memberikan saran-saran sebagai bahan masukan sebagai berikut :

1. Bagi Santri *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo untuk selalu mempertahankan perilaku sabar dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sehingga dapat menjadi bekal untuk memiliki perilaku yang baik di masa depan. Serta tetap melaksanakan ibadah puasa Senin Kamis secara konsisten meskipun sudah tidak lagi belajar di MBS Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo.
2. Bagi Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai puasa Senin Kamis untuk memperdalam pemahaman mengenai puasa Senin Kamis. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Pengasuh *Muhammadiyah Boarding School* (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi pada program kegiatan dipesantren, sehingga dapat diperbaiki untuk kedepan, dan menghasilkan data dan informasi mengenai program kegiatan yang dijadikan penelitian sehingga memperkaya khazanah ilmu pengetahuan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu, A. K. (2023). Kedudukan Niat Dalam Ibadah. *Madzahib Jurnal Fiqih dan Ushul Fiqih* Vol. 5 No. 2, 3.
- Agus Ali, e. (2022). Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa : Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan. *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal* , 4.
- Agustin, Y. (2020). Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Di Tinjau Dari Perspektif Konseling Islam. *Banda Aceh : UIN Ar-Raniry*, 16.
- Agustinah, M. (2020). Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Kecerdasan Emosional Santri Di SMP Pondok Pesantren Ar-Risalah Lubuklinggau. *Jurnal PAI Raden Falah* Vol. 12 No.3, 287.
- Al Farisi, M Alan (2023) Puasa Dalam Tinjauan Fiqih dan Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)* Vol. 9 No
- Al-Ghazali, I. (2019). *Ihya Ulum-ide-Dien Edisi Inggris Terjemahan Al-Haj Maulana Fazlul-Karim M.A.B.L. Terj. Purwanto*. Bandung: Penerbit Marja Cetakan 1.
- Al-Ghazali, I. (2020). *Ihya Ulumuddin (Buku Kesembilan) Tobat, Sabar dan Syukur Terjemahan Purwanto*. Bandung: Marja.
- Ali, A. (2022). Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa : Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al - Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan. *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal* Vol. 4 No. 1 , 4.
- Ali, M. (2022). *Panduan Puasa*. Banjar: Ruang Karya Bersama.
- Al-Munajjid, M. b. (2021). *Pelajaran Tentang Sabar Terjemahan Bahrun Abubakar Ihzan Zubaidi , Lc*. Yogyakarta: Hikam Pustaka.
- Anam, M. (2022). Eksplanasi Sebab-sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an. *Al-I'Jaz* Vol.4 No.1, 99.
- Anggraeni, R. et.al. (2022). Analisis Sosiologis Terhadap Perempuan Yang Mengabaikan Hutang Puasa : Studi Kasus Mahasiswi Perbandingan Mazhab dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. *Shautuna : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab* Vol 3 No. 1, 345.

- Apriyani, E. T. (2024). Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Dalam Mengontrol Kesehatan Mental. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* Vo. 2 No. 2, 25.
- Asy-Syafrowi, M. (2016). *Manfaat Dahsyat Puasa Senin Kamis dan Puasa Daud*. Yogyakarta: Sketsa.
- Auliya, I. (2023). Analisis Puasa Tinjauan Kitab Fathul Qarib Serta Muttafaq Wa Mukhtalaf Fiqh Perspektif Empat Madzab. *Fiqhul Hadits : Jurnal Kajian Hadits dan Hukum Islam* Vol. 1 No. 2, 84.
- Aziz, F. b. (2024). *Tathriz Riyadhush Shalilihin Terj. Ummul Qura*. Solo: Kelompok Penerbit Aqwan.
- Azzahra, S. (2024). Korelasi Intensitas Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Spiritual . *Jurnal Kajian Penelitian dan Kebudayaan (JKPPK)* Vol. 2 No. 1 , 107.
- Che, A. N. (2018). *Manusia Mengeluh Al Qur'an Menjawab*. Jakarta: PT Gramedia.
- El-Hamdy, U. (2015). *Sabar Tiada Batas, Syukur Tiada Akhir*. Jakarta: Wahyu Qolbu.
- Farid, A. (2017). *Zuhud Dan Kelembutan Hati*. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid.
- Fattah Nasution, Abdul (2023) Metode Penelitian Kualitatif (Bandung : Harfa Creative )
- Fiddari, N. K. (2020). Tirakat Puasa Bilaruh Sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Science* Vol.1 No. 1, 113.
- Florensa, et.al. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan* Vol. 12 No. 1, 113.
- Hadi, S. (2018). Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an . *Jurnal Madani : Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Humaniora* Vol. 1 No. 2, 473-488.
- Hasan, A. W. (2019). *Spiritualitas Sabar dan Syukur Tiada Rasa Takut dan Sedih Dalam Hidup*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Hasyimiyah. (2019). *Hubungan Ibadah Puasa Dengan Melatih Kesabaran Umat*. Medan: Buletin Taqwa Universitas Medan Area.
- Iqbal, Muhammad dkk (2024), Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Budaya Religius Sabar Santri Putri Kelas IX Di MTs. Husnul Amal Kotabumi Lampung Utara Tahun Ajaran 2022/2023. *Education Journal* Vol. 3 No. 3.

- Khasanah,. (2024). Skripsi : Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis Sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019 dan 2020. *Purwokerto : UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri*.
- Khoerurotssaadah, Widi, dkk (2022) *Tingkat Kesabaran Santri Dalam Melaksanakan Kegiatan Sehari-hari di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta*. *Jurnal Riset Agama*
- Kurniasih, Dewi dkk (2021), *Teknik Analisa Bandung* : Penerbit Alfabeta
- Lutfiyah, M. F. (2017). *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Maarif, A. M. (2023). Urgensi Pembiasaan Puasa Semis Kamis Terhadap Pembentukan Karakter Islami Santri Di Pondok Pesantren Al Faticih Surabaya. *MIYAH : Jurnal Studi Islam Vol. 19 No. 2*.
- Masrifah, R. (2024). Evaluasi Pembelajaran Menurut Al-Qur'an. *Jurnal Teknologi Pendidikan Madrasah Vol 7 No 1*, 190.
- Miskahudin. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 207.
- Muhtadi. (2020). Skripsi : Sifat Keluh Kesah Dalam Tafsir Al - Azhar Kajian Surat Al-Ma'arij Ayat 19-22. *Lampung : UIN Raden Intan Lampung*, 23.
- Mulasi, Syibrani, dkk, (2023) *Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an ; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu*. *Islamika Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman Vol. 23 No.2*
- Munir, F. (2017). Skripsi : Nilai - nilai religius Ibadah Puasa Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual. *Lampung : UIN Raden Intan Lampung*, 41.
- Mustaghfiroh, S. et. al. (2021). Etika Keutamaan Dalam Akhlak Tasawuf Abdul Qoadir Al-Jailani. *Jurnal Islam Nusantara Vol.05 No.1*, 33.
- Mutaqin, M. Z. (2022). Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education Vol. 3 No. 1*, 5.
- Nihayah, A. L. (2019). Skripsi : Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. *Semarang : UIN Walisongo*, 24.
- Nugraha, A. (2020). Skripsi : Korelasi Sabar Dan Shalat Dalam Perspektif Tafsir Isyari. *Lampung : UIN Raden Intan Lampung*, 6.

- Permana, F. A. (2024). Skripsi : Konsep Sabar Dalam Buku Man Shabara Zhafira Succes In Life With Peristence Karya Ahmad Rifa'i dan Relevansinya Dengan Pembentukan Sikap Sabar di Kalangan Generasi Z. *Ponorogo : IAIN Ponorogo*, 29.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawi ; Jurnal Studi Penelitian, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam Vol 3 No.1*, 90.
- Rahmwati, Y. E. (2022). Skripsi : Analisis Nilai Karkater Sabar Dalam Novel Santri Cengkir dan Relevansinya Dengan Pendidikan Agama Islam. *Institut Agama Islam Nahdhatul Ulama Kebumen*, 19.
- Ratna Feti Wulandari, et.al (2020). *Dunia Remaja*. Malang: Literasi Nusantara.
- Rangkuti, R.A.S. et.al (2023). Sabar dan Sholat Sebagai Penolong Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 153. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat (JURRAFI) Vol. 2 No. 2*, 39-41.
- Rosyidah, Jamilatur, Kadi (2022) *Internalisasi Nilai Sabar Dalam Kitab Tanbihul Ghafilin Dalam Membentuk Karakter Santri di Pondok Pesantren Al-Amien Kediri*, Edudeena ; Journal of Islamic Religions Education Vol. 7 No.1 2022
- Saputra, A. M. (2022). Tawakal Kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik Pada Pembelajaran Online. *JPIB : Jurnal Psikologi Islam dan Budaya Vol 5 No 1, 2*.
- Septiana, V. W. (2024). Kaji Ulang : Puasa Wajib dan Puasa Sunnah. *Jurnal Media Ilmu*, 97.
- Setiawan, A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Shidiq, S. (2016). Korelasi Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunah Senin Kamis Dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI Angkatan Tahun 2013 UIN Walisongo Semarangf. (*Semarang : UIN Walisongo Semarang*).
- Suciani, T. (Juli 2017). Kemampuan spritualitas dan tingkat stres pasien diabetes mellitus di rumah perawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 20, No,2.
- Surohim, E. A. (2023). Pelaksanaan Puasa Sunnah Dalam Meningkatkan Religiusitas Santri Di Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu Tengah. *Jurnal Er-Ta'dib Vol. 3 No. 2*.
- Susetya, W. (2015). *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Tarsono, A. (2020). *Puasa Wajib dan Puasa Sunnah*. Bandung: CV Tital Ilmu.

Trivia, M. Y. (2020). Skripsi : Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kejujuran Siswa di MA Nudia Semarang. *Semarang : UIN Walisongo*, 20.

Wahyuningsih, A. S. (februari 2021). Terapi dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, volume 9, No,1.

Yuhani'ah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam Vol 1 No. 1*, 17.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Pekalongan, Telp. (0285) 412575 Faks. (0285) 423418  
Website : [perpustakaan.uingusdur.ac.id](http://perpustakaan.uingusdur.ac.id) Email : [perpustakaan@uingusdur.ac.id](mailto:perpustakaan@uingusdur.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Assyifa Hifni Nasif  
NIM : 3321017  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : [assyifahifninasif@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:assyifahifninasif@mhs.uingusdur.ac.id)  
No. Hp : 081215902199

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

Yang berjudul : **Implementasi Puasa Senin Kamis Untuk Penguatan Perilaku Sabar Pada Santriwati di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tahfizh Qur'an Al Hidayah Wonopringgo**

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data database, mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.  
Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 11 Juni 2025



**Assyifa Hifni Nasif**  
NIM. 3321017