

**PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN  
KAMIS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL  
SANTRI DI ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S<sub>1</sub>)  
dalam Ilmu Tarbiyah**



Oleh:

**RIJALUL FIKRI**  
**NIM. 202 111 0215**

ASAL BUKU INI : Penulis  
PENERBIT/HARGA :  
TGL. PENERIMAAN : Jan 2017  
NO. KLASIFIKASI : PA17.424 FIK P  
NO. INDUK : 172429

**JURUSAN TARBIYAH PAI  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI  
(STAIN) PEKALONGAN**

**2016**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : RIJALUL FIKRI

NIM : 202 1110 215

Jurusan : Tarbiyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG WONOPRINGGO PEKALONGAN”** adalah benar-benar karya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini ternyata hasil plagiasi, penulis bersedia mendapat sanksi akademik dengan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 19 Oktober 2015

Yang menyatakan,



**RIJALUL FIKRI**  
NIM. 202 1110 215

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (Tiga) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi  
Sdra. Rijalul Fikri  
Kepada : Yth. Ketua STAIN  
c/q. Ketua Jurusan Tarbiyah  
di PEKALONGAN

Pekalongan, 19 Oktober 2015

*Assalamualaikum Wr.Wb.*

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

Nama : RIJALUL FIKRI

NIM : 202 1110 215

**JUDUL : PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS  
DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI  
ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**

Dengan permohonan agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian harap menjadi perhatian dan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr.Wb.*

Pembimbing



**Drs. MOH. MUSLIH, M.Pd, PH.D**  
**NIP. 196707171999031001**



**KEMENTERIAN AGAMA  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI  
(STAIN) PEKALONGAN**

Jl. Kusumabangsa No. 09 Telp (0285) 412575 – Faks. (0285) 423418  
Email: [stain\\_pkl@telkom.Net](mailto:stain_pkl@telkom.Net) – [stain\\_pkl@hotmail.com](mailto:stain_pkl@hotmail.com) **Pekalongan**

**PENGESAHAN**


Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Pekalongan  
mengesahkan skripsi saudara:

Nama : RIJALUL FIKRI  
NIM : 202 111 0215  
JUDUL : **PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH  
SENIN KAMIS DALAM PENINGKATAN  
KESEHATAN MENTAL SANTRI DI ISLAMIC  
BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**

Yang telah diujikan pada hari Jumat, 31 Oktober 2015 dan dinyatakan  
lulus serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana strata  
satu (S<sub>1</sub>) dalam Ilmu Tarbiyah.

Dewan penguji:

  
**M. Yasin Abidin, M.Pd**  
Penguji I

  
**Ali Burhan, M.A**  
Penguji II



Pekalongan, 31 Oktober 2015  
Ketua

**U. Dr. Ade Dedi Rohayana, M.Ag**  
NIP. 197101151998031005

## PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam bagi Rasulullah Muhammad SAW, keluarga, sahabat, pengikutnya yang istiqomah hingga yaumul akhir dan orang-orang yang tegak di jalan dakwah-Nya. Sebagai rasa cinta dan tanda kasih, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Bapak, Ibu saya tersayang (Bapak Rohadi dan Ibu Musyayadah). Terima kasih atas segenap dorongan, perhatian dan do'a restunya.
2. Kakak dan adik-adik saya tersayang (Ghusni Mu'awan, Faiqul Himam, Khusnul Khuluq). Kau selalu memberikan canda dan tawa disaat penyusunan tugas skripsi ini.
3. Bapak Drs. Moh.Muslih, M.Pd.Ph.D yang telah membimbing selama proses penyusunan skripsi hingga selesai dan nasehat beliau akan saya ingat selalu.
4. Sahabat-sahabat saya senasib seperjuangan angkatan 2010, terutama Ekawati yang selalu memiliki tempat khusus dalam hati dan hidup saya. Akan saya ingat selalu kenangan manis kita.
5. Almamater saya tercinta, STAIN Pekalongan. Almamater tempat menimba ilmu yang saya banggakan.



MOTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ <sup>ط</sup> إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

*Artinya: ".....dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.*

(QS. Al Baqarah:184)

## ABSTRAK

Rijalul Fikri. 2015. *Pelaksanaan Rutinitas Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam Peningkatan Kesehatan Mental Santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan*. Skripsi Jurusan/Program Studi Tarbiyah/SI PAI Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Pekalongan. Dr. Moh. Muslih, M.Pd, Ph.D.

Kata kunci: Ibadah Puasa Sunnah Senin Kamis dan Kesehatan Mental

Kehidupan modern yang keras dan kompetitif banyak menimbulkan stres. Berbagai masalah dapat mengganggu ketentraman batin dan kebahagiaan hidup seseorang. Makin banyak masalah yang tidak menyenangkan menimpa seseorang, makin meningkatlah kesalahan dan kecemasannya dalam hidup ini. Begitu juga santri di IBS Gondang, kemungkinan pasti akan mendapat banyak konflik yang didapat dari lingkungan pondok tersebut, karena mereka tinggal dengan orang-orang yang mempunyai karakter dan kepribadian yang berbeda-beda. Oleh karena itu setiap santri diharuskan memiliki kesadaran dan usaha agar tercipta ketenangan hati ataupun kesehatan mental. Ibadah puasa, khususnya puasa sunnah senin kamis merupakan salah satu usaha yang dapat menghilangkan rasa tertekan atau stres dalam diri seseorang, sehingga kesehatan mental dapat terkontrol.

Dalam penelitian ini penulis mengajukan permasalahan tentang bagaimana pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan? bagaimana kesehatan mental santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan? bagaimana faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan puasa sunnah senin kamis di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan?.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian lapangan. Pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi, Analisis data yang digunakan adalah analisis non-statistik yaitu menggunakan analisis deskriptif kualitatif, data yang diperoleh (berupa kata-kata, gambar, dan perilaku) tidak dituang dalam bentuk bilangan atau angka. Peneliti segera melakukan analisis data dengan memberi pemaparan mengenai situasi yang diteliti dalam bentuk uraian naratif.

Pelaksanaan puasa senin kamis di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo adalah sebuah anjuran, selain itu merupakan bagian dari usaha atau tarekat untuk meningkatkan kualitas ibadah para santri. Kesehatan mental santri IBS Gondang ketika dan setelah berpuasa senin kamis menunjukkan mental sehat atau kondisi jiwa yang normal. Namun dalam pelaksanaannya dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern atau faktor yang berasal dari dalam diri santri diantaranya niat dan motivasi. Sedangkan faktor ekstern atau faktor yang berasal dari luar, seperti lingkungan keluarga, asrama dan ketika mereka di sekolah. Lingkungan yang baik akan mendukung atau memotivasi santri untuk istiqomah berpuasa sunnah senin kamis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Salawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya hingga umatnya sampai akhir zaman nanti.

Penulisan skripsi ini merupakan syarat terakhir yang dibuat guna meraih gelar sarjana strata satu (S1) pada jurusan Tarbiyah STAIN Pekalongan. Dengan terselesaikannya skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu salam ta'dhim dan rasa terima kasih penulis haturkan kepada :

1. Bapak Dr. H.Ade Dedi Rohayana, M. Ag., selaku Ketua STAIN Pekalongan.
2. Bapak Dr.M.Sugeng Sholehuddin, M. Ag., selaku Ketua Jurusan Tarbiyah.
3. Bapak Drs.Moh.Muslih, M.Pd, Ph.D selaku pembimbing skripsi yang berusaha meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk membimbing dan mengarahkan skripsi ini sampai selesai.
4. Bapak Abdul Khobir,M.Ag selaku wali dosen penulis yang senantiasa membimbing penulis selama menjadi mahasiswa jurusan Tarbiyah STAIN Pekalongan.
5. Para dosen pengajar dan staf Jurusan Tarbiyah STAIN Pekalongan yang telah membekali pengetahuan dan memudahkan apa yang diperlukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.



6. Segenap staf karyawan di STAIN Pekalongan, yang telah memberikan pelayanan akademik dengan baik kepada penulis.
7. Keluarga besar Islamic Boarding School (IBS) Gondang, terimakasih atas dukungan dan motivasinya.
8. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu di sini yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang konstruktif serta koreksi demi perbaikan penulisan skripsi ini. Selanjutnya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Amin.

Pekalongan, 19 Oktober 2015

Penulis



**RIJALUL FIKRI**  
**NIM. 202 1110 215**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN MOTO .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
<b>BAB I    PENDAHULUAN .....</b>	
A.    Latar Belakang Masalah .....	1
B.    Rumusan Masalah .....	4
C.    Tujuan Penelitian .....	6
D.    Kegunaan Penelitian .....	6
E.    Tinjauan Pustaka .....	7
F.    Metode Penelitian .....	12
G.    Sistematika Penulisan .....	17
<b>BAB II    IBADAH PUASA DAN KESEHATAN MENTAL</b>	
A.    IBADAH PUASA	
1.    Pengertian Ibadah Puasa .....	19
2.    Makna Puasa Sunnah Senin Kamis .....	20
3.    Sejarah Puasa Sunnah Senin Kamis .....	21
4.    Keutamaan Puasa Sunnah Senin Kamis .....	23
B.    KESEHATAN MENTAL	
1.    Pengertian Kesehatan Mental .....	29
2.    Ciri-ciri Kesehatan Mental .....	30
3.    Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental ....	35
4.    Pandangan Islam terhadap Kesehatan Mental .....	40
<b>BAB III    PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG</b>	
A.    Gambaran Umum Islamic Boarding School (IBS) Gondang	
1.    Sejarah Islamic Boarding School (IBS) .....	44
2.    Visi .....	46
3.    Kurikulum .....	46
4.    Struktur Organisasi .....	47
B.    Pelaksanaan Puasa Sunnah di Islamic Boarding School (IBS) Gondang .....	52
C.    Kesehatan Mental Santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang .....	56

	D. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Puasa Sunnah Senin Kamis Santri di IBS Gondang .....	62
BAB IV	ANALISIS PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG	
	A. Analisis Pelaksanaan Puasa Sunnah di Islamic Boarding School (IBS) Gondang .....	64
	E. Analisis Kesehatan Mental Santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang .....	66
	F. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Puasa Sunnah Senin Kamis Santri di IBS Gondang .....	70
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan .....	73
	B. Saran-saran .....	74

#### DAFTAR PUSTAKA

#### LAMPIRAN

1. INSTRUMEN WAWANCARA
2. TRANSKRIP HASIL WAWANCARA
3. HASIL OBSERVASI
4. SURAT PENUNJUKKAN PEMBIMBING
5. SURAT KETERANGAN PENELITIAN
6. DAFTAR RIWAYAT HIDUP



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Puasa memberikan efek tenang dan damai yang pada gilirannya membangkitkan energi mental yang positif, penuh semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apapun. Puasa senin dan kamis merupakan indikator paling dominan terhadap peneladanan tokoh terbesar dunia sekaligus manusia pilihan Allah yaitu Nabi Muhammad SAW. Dari 'Aisyah, beliau mengatakan:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

Artinya: "*Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari senin dan kamis.*"

Puasa senin dan kamis secara rutin akan membentuk disiplin mental yang tinggi. Artinya, puasa itu akan menjadi media "latihan disiplin mental" untuk melaksanakan segala yang menjadi kewajiban secara bertanggungjawab dan profesional. Orang yang berpuasa tidak akan kendur semangat kerjanya walaupun tanpa diawasi pimpinan, karena ia merasa Sang Maha Pengawas selalu memantaunya. Jika "latihan disiplin mental" ini berhasil, maka ia akan membawa orang-orang disekelilingnya berjalan sesuai ketentuan yang berlaku, ketentuan dari Allah SWT. "Latihan disiplin mental"

ini seakan-akan menjadi upaya pembiasaan secara berkelanjutan serta mengandung nilai ibadah yang sangat tinggi.<sup>1</sup>

Kehidupan modern yang keras dan kompetitif banyak menimbulkan stres. Apalagi bagi mereka yang hidup dengan tingkat mobilitas yang tinggi. Jalanan yang macet, persaingan dalam usaha dan karir yang keras, serta beban hidup yang semakin berat menyumbangkan kadar stres yang tinggi terhadap setiap orang. Bila seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka ia dapat dikatakan sedang mengalami gangguan mental atau ketidakehatan mental yaitu ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas yang membuahkan banyak konflik mental pada dirinya.<sup>2</sup>

Ibadah puasa dapat menghilangkan rasa tertekan atau stres. Banyak masalah yang mengganggu ketentraman batin dan kebahagiaan hidup di zaman modern ini. Makin banyak masalah yang tidak menyenangkan menimpa seseorang, makin meningkatlah kesalahan dan kecemasannya dalam hidup ini. Keadaan kesal, cemas, takut, tertekan, dan sebagainya menyebabkan penderitaan batin, tekanan perasaan atau stres, baik stres ringan maupun stres berat.<sup>3</sup>

Begitu juga santri di sebuah pondok pesantren, kemungkinan pasti akan mendapat banyak konflik yang didapat dari lingkungan pondok tersebut,

---

<sup>1</sup> Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 180.

<sup>2</sup> Kartono Kartini, *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 13.

<sup>3</sup> Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2005), hlm. 101-102.



karena mereka tinggal dengan orang-orang yang mempunyai karakter dan kepribadian yang berbeda-beda. Sehingga kemungkinan akan muncul kesalahpahaman atau perselisihan diantara mereka. Apalagi persaingan dalam hal mendapatkan pengetahuan yang baru pasti akan terjadi dan segala carapun digunakan untuk mendapatkannya, sehingga dibutuhkan bekal mental yang baik untuk menghadapi kemungkinan yang tidak diinginkan. Oleh karena itu setiap santri diharuskan memiliki kesadaran dan usaha agar tercipta ketenangan hati ataupun kesehatan mental dalam diri mereka.

Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan adalah salah satu pondok pesantren yang melaksanakan pembiasaan bagi santri untuk menunaikan puasa sunnah senin kamis. Disamping usaha tersebut merupakan ibadah yang jika dilaksanakan mendapat pahala, juga dapat mendatangkan manfaat, baik secara fisik maupun psikis. Hasil akhirnya pun akan tercipta kesehatan mental bagi seseorang yang melaksanakannya. Puasa senin kamis dilaksanakan secara rutin oleh santri kelas 9 di Islamic Boarding School dan rutinitas tersebut menjadi sebuah anjuran bagi setiap santri dan para pembina asrama. Oleh karena itu, rutinitas puasa sunnah senin kamis yang sudah dikerjakan santri di Islamic Boarding School (IBS), tentunya akan menghasilkan sesuatu yang dapat diperoleh. Apakah santri yang mengerjakan puasa senin kamis akan memperoleh kesehatan mental atau sebaliknya.

Atas dasar pemikiran tersebut, maka penelitian ini mengangkat judul "PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS

DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG WONOPRINGGO PEKALONGAN”

Adapun alasan mengangkat judul penelitian tersebut adalah:

1. Puasa sunnah senin kamis merupakan syariat agama yang mendatangkan pahala bagi seseorang yang melaksanakannya dan mempunyai banyak manfaat.
2. Setiap santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan secara rutin melaksanakan puasa sunnah senin kamis.
3. Melakukan penelitian terhadap hasil dari rutinitas puasa sunnah senin kamis yang dikerjakan oleh santri kelas 9 di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.

**B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas, maka untuk memfokuskan penelitian ini disusunlah rumusan masalah guna memudahkan pencarian jawaban. Adapun rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan?
2. Bagaimana kesehatan mental santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan?



3. Bagaimana faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan puasa, sunnah  
senin kamis di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo  
Pekalongan?

Agar tidak terjadi perbedaan pemikiran dan pemahaman dalam permasalahan ini, maka perlu ditegaskan beberapa hal yang berkaitan dengan judul skripsi ini, sebagai berikut:

1. Rutinitas

Kecakapan (kepandaian) yang diperoleh karena telah kerap kali melakukan; kebiasaan: apa-apa yang biasa dikerjakan.<sup>4</sup>

2. Puasa

Puasa menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah salah satu rukun Islam berupa ibadah menahan diri atau berpantang makan, minum, dan segala yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai terbenam matahari.<sup>5</sup>

3. Sunnah

(Perbuatan) yang baik dijalankan meskipun tidak diwajibkan.<sup>6</sup>

4. Kesehatan

Keadaan (hal) sehat, kebaikan keadaan (badan, dsb).<sup>7</sup>

5. Mental

---

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), Edisi Ketiga, hlm. 999.

<sup>5</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Edisi Keempat (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 1110.

<sup>6</sup> Departemen Pendidikan Nasional. *Op. Cit.*, hlm. 1158.

<sup>7</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), Edisi Ketiga, hlm. 1051.

Tidak ada gunanya, tidak ada pengaruhnya (obat), yang (mengenai) batin.<sup>8</sup>

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui atau mencari jawaban dari rumusan masalah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan puasa sunnah senin kamis di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Sebuah penelitian harus mempunyai kegunaan, maka manfaat atau kegunaan penelitian dalam hal ini adalah:

1. Kegunaan Teoretis, antara lain:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan sumbangan berharga dibidang pendidikan, khususnya tentang menunaikan rutinitas puasa sunnah senin kamis untuk meningkatkan

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm. 762.



kesehatan mental santri Islamic Boarding School Gondang Wonopringgo  
Pekalongan.

2. Kegunaan Praktis, antara lain:
  - a. Bagi santri, sebagai contoh agar melaksanakan syariat agama dengan baik dan sebagai panduan agar menjaga kondisi mental yang sehat.
  - b. Bagi lembaga pondok pesantren, sebagai panduan agar mempunyai beberapa peraturan atau pembiasaan yang bermanfaat bagi fisik dan psikis para santri.

## **E. Tinjauan Pustaka**

### **1. Analisis Teoritis**

Agar penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah maka perlu adanya kajian-kajian karya ilmu maupun buku yang berkenaan dengan masalah yang diteliti. Adapun beberapa buku tersebut adalah sebagai berikut:

Keterkaitan kesehatan psikis dengan agama dinyatakan oleh Dadang Hawari, bahwa dari semua cabang ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama, bahkan ada titik temu antara keduanya. Berbagai laporan penelitian menunjukkan ada indikasi kuat bahwa komitmen agama mampu mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, atau mempertinggi



kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan dan mempercepat proses penyembuhan.<sup>9</sup>

Menurut Abdel Daem Al-Kaheel dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Pengobatan dengan Puasa*, menjelaskan bahwa puasa juga dapat meningkatkan kemampuan kita untuk menanggung beban stres, mengatasi kesulitan hidup, dan menghadapi kegagalan yang terus menerus. Di era yang penuh dengan frustrasi, kita sangat membutuhkan obat yang efektif untuk menghadapi bahaya ini.<sup>10</sup> Oleh karena itu puasa sunnah senin kamis merupakan salah satu bentuk ibadah puasa yang dapat dilakukan untuk memperoleh manfaat (hikmah) bagi kehidupan seseorang.

Dalam buku yang berjudul *Sehat Lahir Batin* karya Sudirman Tebba, menjelaskan bahwa puasa merupakan upaya menahan nafsu makan. Selain itu, puasa mempunyai peranan penting dalam menciptakan kesehatan mental, dan kesehatan mental merupakan cara efektif untuk memelihara kesehatan fisik, dan bahkan ia bisa menjadi awal penyembuhan penyakit yang sedang di derita.<sup>11</sup> Jadi ibadah puasa yang salah satunya yaitu puasa sunnah senin kamis memiliki manfaat bagi jiwa manusia.

Menurut Zakiah Daradjat, peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan maupun

---

<sup>9</sup> Zuhroni, dkk., *Islam untuk Disiplin Ilmu Kesehatan dan Ilmu Kedokteran 2 (Departemen Agama RI, 2003)*, hlm. 287.

<sup>10</sup> Abdel Daem Al-Kaheel, *Rahasia Pengobatan dengan Puasa* (Jakarta: Amzah, 2012), hlm. 37.

<sup>11</sup> Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2005), hlm. 95.

sebagai alat untuk membina kesehatan mental. Pengobatan kejiwaan yang paling baik adalah menghilangkan penyebab terjadinya gangguan itu. Diantara penyebab gangguan kejiwaan yang banyak terdapat adalah rasa berdosa atau bersalah dan rasa dendam.<sup>12</sup>

Pakar ilmu kesehatan mental, Zakiah Daradjat menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, menyesuaikan diri, dan memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.<sup>13</sup>

Puasa senin kamis termasuk puasa sunnah yang dikerjakan selain bulan Ramadhan dan sangat banyak sekali manfaatnya antara lain: bagi kesehatan jiwa raga, membuat pikiran tenang, menambah kesadaran sosial yang tinggi. Puasa senin kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis.<sup>14</sup>

Dari segi kejiwaan diakui bahwa suatu kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan akan mendorong orang untuk melakukannya pada waktu-waktu yang telah menjadi kebiasaannya itu. Sebab, pemenuhan kebutuhan itu mendatangkan kepuasan dan kelegaan. Sesuatu yang menghasilkan kepuasan dan kegembiraan mempunyai pengaruh dan kesan yang lebih lama

---

<sup>12</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003), hlm. 95.

<sup>13</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, cet.XXIII (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 287.

<sup>14</sup> Ridwan Malik, *Barokah Puasa Senin Kamis* (Jakarta: Kutabina, 2008), hlm.16.

teringat.<sup>15</sup> Oleh karena itu, apabila puasa senin kamis secara rutin dilakukan, maka hal itu akan menjadi sebuah kebiasaan dan usaha tersebut yaitu puasa pasti akan membawa pengaruh bagi kehidupan manusia.

Selain dari buku-buku yang dijadikan sebagai sumber penulisan skripsi ini, penulis menelaah beberapa skripsi yang berkaitan dengan judul skripsi, antara lain:

Skripsi Tonicha Widyastuti. (2009). Yang berjudul “*Nilai-Nilai Kesehatan Mental dalam Ibadah Puasa*”. Dari hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai kesehatan mental dalam ibadah puasa tidak hanya memberikan efek kesehatan pada jasmaniah saja tetapi juga ruhaniyah. Puasa juga dapat mendorong pembentukan karakter yang baik yang merupakan cermin jiwa atau mental yang sehat.<sup>16</sup>

Skripsi Fatah Mukhlisoh. (2011). Yang berjudul “*Pengaruh Ibadah Puasa terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus di Desa Kaligangsa Wetan Brebes)*”. Dari hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ibadah puasa mempunyai pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan, seseorang yang melakukan puasa mempunyai sifat dan tingkah laku yang baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak melakukan puasa.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2005), hlm.109.

<sup>16</sup> Tonicha Widyastuti, “Nilai-Nilai Kesehatan Mental Dalam Ibadah Puasa”, *Skripsi Sarjana Pendidikan* (Pekalongan: Perpustakaan STAIN Pekalongan, 2009), hlm. 86.

<sup>17</sup> Fatah Mukhlisoh, “Pengaruh Ibadah Puasa terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus di Desa Kaligangsa Wetan Brebes)”, *Skripsi Sarjana Pendidikan* (Pekalongan: Perpustakaan STAIN Pekalongan, 2011), hlm. 66-67.

Skripsi Imam Sholikhin. (2009). Yang berjudul “*Hubungan Mental Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo tahun 2006/2007 (Tinjauan BKI)*”. Dari hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa signifikansi kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Begitu sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa semakin tinggi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja dan terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.<sup>18</sup>

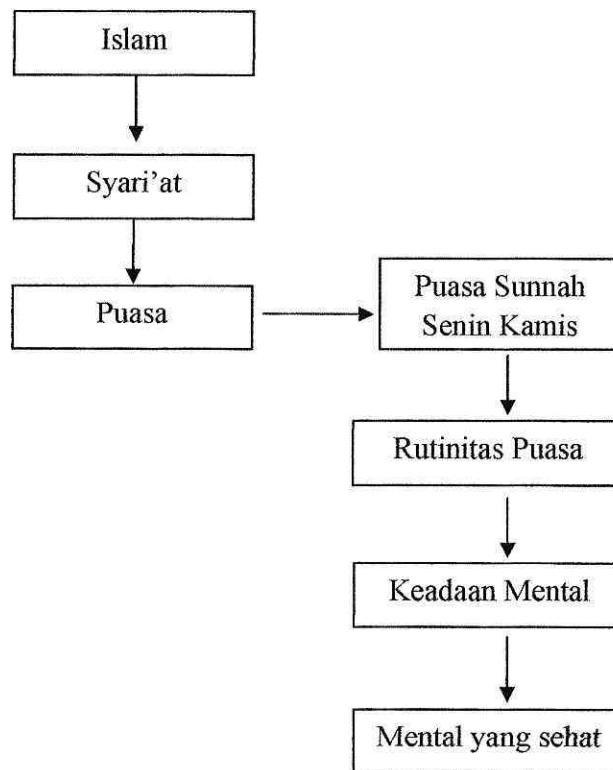
Dari beberapa teori yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini lebih menekankan pada rutinitas melakukan puasa sunnah senin kamis bagi kesehatan mental santri di IBS Gondang Wonopringgo Pekalongan. Sedangkan persamaan dari penelitian skripsi diatas adalah hasil akhirnya dapat memberikan pengaruh positif pada mental santri.

## 2. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

---

<sup>18</sup> Imam Sholikhin, “*Hubungan Mental Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo tahun 2006/2007 (Tinjauan BKI)*”, *Skripsi Sarjana Pendidikan* (Semarang: Perpustakaan IAIN Walisongo, 2009), hlm. 89.



## F. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan penelitian yang memerlukan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh, berhubungan dengan objek yang diteliti, menjawab permasalahan untuk mendapatkan data-data kemudian dianalisis dan mendapatkan kesimpulan penelitian dalam situasi dan kondisi tertentu.<sup>19</sup>

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yaitu penelitian yang dimaksud untuk menyimpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat

---

<sup>19</sup> Iskandar, *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)* (Jakarta: Gaung Persada Press, 2008), hlm. 17.





penelitian dilakukan, artinya tidak untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable, gejala, atau keadaan.<sup>20</sup>

## 2. Sumber Data Penelitian

Untuk mendapatkan data-data yang valid maka diperlukan sumber data yang valid pula. Dalam penelitian ini ada dua sumber data, yaitu:

### a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari objek yang diteliti. Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah Pembina asrama sebanyak 5 orang dan 10 santri Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.

### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder penelitian ini adalah data-data yang mendukung sumber data primer, yaitu buku-buku atau sumber-sumber lain yang relevan dengan penelitian ini.

## 3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

### a. Metode wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai

---

<sup>20</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 234.

(*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Di samping memerlukan waktu yang cukup lama untuk mengumpulkan data, dengan metode *interview* peneliti harus memikirkan tentang pelaksanaannya.<sup>21</sup>

Subjek wawancara dalam hal ini adalah Pembina dan santri Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan. Metode ini dilakukan secara inisiatif melalui tanya jawab.

b. Metode observasi

Observasi adalah proses pencatatan pola perilaku subjek, objek, atau kejadian yang sistematis tanpa adanya pertanyaan atau komunikasi dengan individu-individu yang diteliti.<sup>22</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai lokasi dan hal-hal yang berhubungan dengan rutinitas melakukan puasa sunnah senin kamis bagi kesehatan mental santri.

c. Metode dokumentasi

Metode dokumentasi adalah penelaahan terhadap referensi-referensi yang berhubungan dengan fokus permasalahan penelitian. Dokumen-dokumen yang dimaksud adalah dokumen pribadi, dokumen resmi, referensi-referensi, foto-foto, dan rekaman kaset.<sup>23</sup> Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data yang bersifat dokumenter seperti sejarah berdirinya IBS, letak geografis, keadaan santri, keadaan guru,

---

<sup>21</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 5.

<sup>22</sup> Etta Mamang Sangaji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010), hlm. 171-172.

<sup>23</sup> Iskandar, *op. cit.*, hlm. 219.

keadaan pembina, serta data-data mengenai sarana dan prasarana di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Pekalongan.

#### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari pengamatan, wawancara, catatan lapangan, dan studi dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kesintesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami diri sendiri dan orang lain.<sup>24</sup> Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu dari informasi kunci hasil wawancara, dari hasil pengamatan yang tercatat dalam berkas lapangan, dan hasil studi dokumentasi.

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

##### a. Keabsahan data

Keabsahan data merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif. Dengan kata lain, apabila peneliti mengadakan pemeriksaan terhadap keabsahan data secara cermat sesuai dengan tekniknya, sehingga jelas bahwa hasil upaya penelitiannya benar-benar bisa dipertanggungjawabkan dari segala segi.<sup>25</sup>

##### b. Triangulasi

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, hlm. 221-222.

<sup>25</sup> Lexy J. Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet. Ke-13 (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 320.



Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data yang diperoleh tersebut.<sup>26</sup> Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam analisis data ini antara lain:

1) Reduksi data (*Reduction Data*)

Reduksi data adalah proses pemilihan, pengabstrakan, penyederhanaan, pemusatan perhatian, dan transparasi data kasar yang muncul dalam catatan lapangan. Mereduksi kata berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema, dan polanya. Proses reduksi dalam penelitian ini difokuskan pada rutinitas melakukan puasa senin kamis serta kondisi mental santri IBS Gondang Wonopringgo.

2) Penyajian data (*Display Data*)

Display data adalah suatu proses pengorganisasian data sehingga mudah dianalisis dan disimpulkan. Penyajian data dalam penelitian ini berbentuk uraian, dapat disertai gambar, skema, tabel, rumus, dan lain-lain. Hal ini disesuaikan dengan jenis data yang terkumpul dalam proses pengumpulan data, baik dari data wawancara, observasi, maupun dokumentasi.

3) Kesimpulan data

---

<sup>26</sup> *Ibid*, hlm. 247.



Langkah ketiga ini dimulai dengan mencari pola, tema hubungan, dan hal-hal yang sering muncul yang mengarah pada peranan kepala madrasah dalam meningkatkan kompetensi pedagogik guru dan diakhiri dengan menarik kesimpulan sebagai hasil temuan di lapangan.

### **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I. Pendahuluan, yang berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II. Ibadah Puasa dan Kesehatan Mental, yang meliputi ibadah puasa terdiri atas: pengertian ibadah puasa, makna puasa sunnah *senin kamis*, sejarah puasa sunnah *senin kamis*, keutamaan puasa sunnah *senin kamis*, kemudian kesehatan mental terdiri atas: pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, pandangan Islam terhadap kesehatan mental.

BAB III. Pelaksanaan Rutinitas Puasa Sunnah *Senin Kamis* dalam Peningkatan Kesehatan Mental Santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, yang meliputi gambaran umum Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, pelaksanaan puasa sunnah *senin kamis* santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, kesehatan mental santri di Islamic Boarding School



(IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, dan faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.

BAB IV. Analisis Pelaksanaan Rutinitas Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Peningkatan Kesehatan Mental Santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, terdiri atas: analisis pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, analisis kesehatan mental santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan, dan analisis faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan.

BAB V. Penutup, yang berisi Simpulan dan Saran-saran.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan pemaparan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Rutinitas Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Peningkatan Kesehatan Mental Santri di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo Pekalongan”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan puasa senin kamis di Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo berjalan lancar. Santri yang melaksanakan puasa senin kamis mayoritas santri putri kelas IX MTs Gondang, sedangkan santri putra hanya sebagian kecil yang berpuasa. Pelaksanaan puasa sunnah di asrama IBS bukan merupakan peraturan asrama yang wajib dipatuhi oleh semua santri, namun sebuah anjuran yang diperbolehkan bagi santri dengan niat sungguh-sungguh berpuasa. Anjuran tersebut berlaku bagi semua pembina asrama, yang diharapkan dapat memotivasi semua santri supaya ikut berpuasa sunnah senin kamis. Disamping karena merupakan ibadah sunnah Rasul, juga banyak terdapat keutamaan-keutamaan dalam puasa tersebut.
2. Kesehatan mental santri IBS Gondang ketika dan setelah berpuasa senin kamis menunjukkan mental sehat atau kondisi jiwa yang normal. Hal tersebut bisa dilihat dari perilaku santri yang mengalami perubahan yang

lebih baik dibanding sebelum mereka berpuasa. Perubahan tersebut tidak hanya ketika berada di asrama, namun saat berada dimanapun.

3. Faktor yang mempengaruhi santri rutin berpuasa senin kamis, yaitu faktor intern, seperti niat dan motivasi yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain. Faktorn ekstern atau faktor yang berasal dari luar, seperti lingkungan keluarga, asrama dan ketika mereka di sekolah.

## **B. Saran-saran**

Dari kesimpulan di atas berkaitan dengan penelitian ini, maka peneliti menyarankan:

1. Bagi para pembina asrama

Hendaknya tetap istiqomah berpuasa senin kamis supaya dapat memotivasi semua santri untuk berpuasa, tidak hanya santri putri kelas IX, dan hendaknya mengontrol santri yang berpuasa agar tetap rutin berpuasa.

2. Bagi santri

Hendaknya semua santri menaati peraturan maupun anjuran dari asrama, seperti dalam melaksanakan puasa senin kamis. Pelaksanaan puasa sunnah tersebut sebaiknya dilakukan ketika di rumah, tidak hanya di asrama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Yusuf, *Akibat-akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2006. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Kaheel, Abdel Daem. 2012. *Rahasia Pengobatan dengan Puasa*. Jakarta: Amzah.
- Anshori, Ihsan. 2012. *Keberkahan Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Lentera Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi dengan islam Menuju Psikologi Islami (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)*, hlm. 133-134.
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Kesehatan Mental*, cet.XXIII. Jakarta: Toko Gunung Agung.
- . 2003. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Agama RI. 2015. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV. Penerbit Diponegoro.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka
- El-Hamdy, Ubaidurrahim. 2014. *The Miracle of Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Wahyu Qalbu.
- Handis, Arina. 2010. *Antologi Kajian Islam*. Surabaya: Pasca Sarjana IAIN Sunan Ampel Press.
- Iskandar. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosisal (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Kartini, kartono. 2003. *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

- Malik, Ridwan. 2008. *Barokah Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Kutabina
- Moloeng, Lexy J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mukhlisoh, Fatah. 2011. "*Pengaruh Ibadah Puasa terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus di Desa Kaligangsa Wetan Brebes*". Pekalongan: Perpustakaan STAIN Pekalongan
- Najati, Najati Muhammad. 2004. *Psikologi dalam Perspektif Hadits*. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Notosoedirjo, Moeljono. 2005. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Sangaji, Etta Mamang dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Sholikhin, Imam. 2009. "*Hubungan Mental Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo tahun 2006/2007 (Tinjauan BKI)*". Semarang: Perpustakaan IAIN Walisongo
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Susetyo, Wawan. 2015. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Suyadi. 2007. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Tebba, Sudirman. 2005. *Sehat Lahir Batin*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta
- Widyastuti, Tonicha. 2009. "*Nilai-Nilai Kesehatan Mental Dalam Ibadah Puasa*". Pekalongan: Perpustakaan STAIN Pekalongan
- Zuhroni, dkk. 2003. *Islam untuk Disiplin Ilmu Kesehatan dan Ilmu Kedokteran*. Jakarta: Departemen Agama RI



# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **INSTRUMEN WAWANCARA**

### **Wawancara terhadap Pembina Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah puasa sunah senin kamis merupakan peraturan di Islamic Boarding School Gondang ?
2. Bagaimana pelaksanaan puasa sunah senin kamis di Islamic Boarding School Gondang ?
3. Apa yang memotivasi santri Islamic Boarding School Gondang melaksanakan puasa sunah senin kamis ?
4. Apakah ada santri yang membatalkan puasa sunah senin kamis sebelum waktu berbuka ?
5. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap Pembina di asrama ?
6. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap teman di asrama ?
7. Apakah ada perbedaan sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa ?

## INSTRUMEN WAWANCARA

### Wawancara terhadap santri Islamic Boarding School Gondang

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?
8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?
9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikanmu dapat mengontrol amarahmu ?
10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?
11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?
12. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikanmu meninggalkan hal-hal yang tidak berguna ?

13. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?
14. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu laksanakan menjadikanmu dapat menjaga lisanmu ?
15. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis menjadikanmu semakin bertanggungjawab terhadap apa yang kamu perbuat ?

## TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

### Wawancara terhadap Indah Izzuna, Pembina santri putri Islamic Boarding School Gondang

1. Apakah puasa sunah senin kamis merupakan peraturan di Islamic Boarding School Gondang ?  
“Tidak, hanya dianjurkan”.
2. Bagaimana pelaksanaan puasa sunah senin kamis di Islamic Boarding School Gondang ?  
“Santri melaksanakan puasa senin kamis dengan semangat dan menjadi hari yang ditunggu-tunggu”.
3. Apa yang memotivasi santri Islamic Boarding School Gondang melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Santri lebih bisa mendekatkan diri pada-Nya, santri bisa menahan diri dari jajan berlebih”.
4. Apakah ada santri yang membatalkan puasa sunah senin kamis sebelum waktu berbuka ?  
“Tidak”.
5. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap Pembina di asrama ?  
“Sikap santri terhadap pembina, lebih sopan dan lebih bisa mengontrol diri”.
6. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap teman di asrama ?



“Santri yang rutin melaksanakan puasa senin kamis lebih bisa sabar dan toleran terhadap teman sesama asrama”.

7. Apakah ada perbedaan sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa ?

“Ada, dalam ber-etika, beribadah dan ketaatan”.



## Wawancara terhadap Haikal, Pembina santri putra Islamic Boarding School

### Gondang

1. Apakah puasa sunah senin kamis merupakan peraturan di Islamic Boarding School Gondang ?

“Tidak, hanya anjuran”.

2. Bagaimana pelaksanaan puasa sunah senin kamis di Islamic Boarding School Gondang ?

“Berjalan lancar”.

3. Apa yang memotivasi santri Islamic Boarding School Gondang melaksanakan puasa sunah senin kamis ?

“Bentuk mengikuti sunnah Rasul, bagi kelas IX puasa senin kamis adalah salah satu usaha mereka dalam bentuk ibadah untuk mendapatkan nilai yang bagus dan sukses dalam ujian.”

4. Apakah ada santri yang membatalkan puasa sunah senin kamis sebelum waktu berbuka ?

“Ada”.

5. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap Pembina di asrama ?

“Santri yang puasa sunnah senin kamis lebih patuh kepada pembina dan lebih mempunyai sikap sopan santun”.

6. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap teman di asrama ?

“Lebih toleran terhadap teman”.

7. Apakah ada perbedaan sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa ?

“Tetap ada”.

**Wawancara terhadap Harisul Umam, Pembina santri putra Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah puasa sunah senin kamis merupakan peraturan di Islamic Boarding School Gondang ?  
“Bukan, akan tetapi berupa anjuran”.
2. Bagaimana pelaksanaan puasa sunah senin kamis di Islamic Boarding School Gondang ?  
“Mendaftarkan diri sebagai peserta puasa di malam senin dan malam kamis. Sahur dilakukan jam 03.30 di asrama masing-masing. Sedangkan saat berbuka IBS memberikan takjil dilanjutkan makan malam setelah shalat isya”.
3. Apa yang memotivasi santri Islamic Boarding School Gondang melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Supaya mudah dalam belajar”.
4. Apakah ada santri yang membatalkan puasa sunah senin kamis sebelum waktu berbuka ?  
“Ada”.
5. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap Pembina di asrama ?  
“Lembut dan lebih menghormati”.
6. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap teman di asrama ?  
“Ramah dan tidak sombong”.

7. Apakah ada perbedaan sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa ?

“Ada”.



**Wawancara terhadap Mukhrizin, Pembina santri putra Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah puasa sunah senin kamis merupakan peraturan di Islamic Boarding School Gondang ?  
“Tidak, hanya anjuran”.
2. Bagaimana pelaksanaan puasa sunah senin kamis di Islamic Boarding School Gondang ?  
“Untuk santri putra hanya sebagian kecil yang melaksanakan puasa senin kamis”.
3. Apa yang memotivasi santri Islamic Boarding School Gondang melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Riyadloh / tirakat, mereka punya hajat atau keinginan, dengan meningkatkan ibadah mereka berharap hajatnya bisa tercapai, terutama kelas 9. Berharap bisa lulus dengan nilai yang memuaskan, biasanya mereka rajin berpuasa senin kamis”.
4. Apakah ada santri yang membatalkan puasa sunah senin kamis sebelum waktu berbuka ?  
“Ada”.
5. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap Pembina di asrama ?  
“Lebih baik”.
6. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap teman di asrama ?

“Lebih baik”.

7. Apakah ada perbedaan sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa ?

“Ada, mereka lebih rajin, lebih disiplin dan lebih taat”.

**Wawancara terhadap Syafilatun Nida, Pembina santri putri Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah puasa sunah senin kamis merupakan peraturan di Islamic Boarding School Gondang ?

“Tidak, hanya anjuran atau diperbolehkan bagi santri yang sungguh-sungguh mempunyai niat untuk berpuasa”.

2. Bagaimana pelaksanaan puasa sunah senin kamis di Islamic Boarding School Gondang ?

“Bagi santri yang benar-benar niat berpuasa, tentu mereka berpuasa dengan semangat, dalam hal ini mereka tidak malas-malasan atau tidak mengantuk saat mengikuti KBM / kegiatan yang dilakukan di sekolah dan mereka tekun atau merasa senang dan mempunyai keniatan untuk istiqomah ingin bisa merutinkan puasa, tanpa disuruh dan terkadang mereka tak sahur pun kuat menjalani puasa tersebut tanpa mengurangi rasa semangat mereka untuk melaksanakan tugas-tugas yang mereka dapatkan dari sekolah atau asrama. Namun kebalikannya minoritas santri ada yang berpuasa karena meniru / mengikuti temannya dan dampaknya mereka ini merasa ngantuk dan kurang semangat dalam mengikuti KBM / melaksanakan tugasnya”.

3. Apa yang memotivasi santri Islamic Boarding School Gondang melaksanakan puasa sunah senin kamis ?

“ - Mereka ingin belajar prihatin (taqwa) dan tirakat, karena sudah seyogyanya sebagai santri harus belajar melakukan amalan sunnah-sunnah ibadah seperti puasa.

- Mereka ingin belajar untuk hemat, menahan diri dari amarah, dan boros / jajan banyak”.

4. Apakah ada santri yang membatalkan puasa sunah senin kamis sebelum waktu berbuka ?

“Ada, minoritas santri yang tidak sahur pada pagi harinya dan kurang ada niatan untuk untuk berpuasa karena mereka hanya mengikuti atau ikut-ikutan teman dekatnya”.

5. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap Pembina di asrama ?

“Mereka lebih sopan dan santun, serta lebih patuh terhadap pondok dan jika dinasehati / diperintah langsung segera dilaksanakan”.

6. Bagaimana sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap teman di asrama ?

“Mereka lebih merasa hidup bersama, saling membantu dan toleran terhadap kawannya”.

7. Apakah ada perbedaan sikap santri yang rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa ?

“Ada, santri yang biasa puasa lebih mudah diatur, dibina dan diarahkan karena sudah tertanam jiwa ikhlas dalam beribadah dan jarang sekali membantah / menolak jika diperintah, namun sebaliknya santri yang tidak suka / jarang sekali puasa, sikapnya masih agak berani dan seringkali melakukan kesalahan, walaupun kesalahan ringan / kecil

## TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

### Wawancara terhadap M. Ubaidillah, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?  
“Kadang-kadang saya puasa dan kadang tidak.”
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?  
“Kelas VIII.”
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Karena saya berpikir jika puasa itu bisa menyehatkan badan dan terkadang ada keinginan sendiri dari hati untuk berpuasa ”.
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?  
“Saya berpuasa hanya di asrama”.
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?  
“Iya tentu saya, kan hikmah puasa diantaranya dapat mengontrol hawa nafsu”.
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?  
“Saya tidak tahu karena saya belum rutin menjalankan puasa senin kamis ”.
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?



“Iya, karena ketika hendak marah, saya selalu ingat jika saya sedang puasa”.

8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Iya, karena puasa bisa melatih kejujuran hanya karena Allah dan saya yang tahu tentang puasa saya”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya, saya merasa tenang jika sedang berpuasa”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Iya karena ketika puasa, saya tidak mengantuk di kelas dan saya menjadi lebih mudah memahami pelajaran”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Saya merasa keseharian saya menjadi lebih mudah”.



**Wawancara terhadap Rafli Ardani, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?  
“Iya saya rutin puasa senin kamis.”
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?  
“Kelas VIII.”
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Agar lebih bisa jujur dan tidak mudah marah ”.
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?  
“Di asrama”.
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?  
“Iya”.
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?  
“Bisa bersikap lebih dewasa dengan kesabaran dan amalan-amalan sunnah ketika puasa senin kamis”.
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?  
“Iya, karena ketika hendak marah, saya selalu ingat jika saya sedang puasa”.
8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Iya, karena puasa bisa melatih kejujuran hanya karena Allah dan saya yang tahu tentang puasa saya”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya,”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Iya karena ketika puasa selalu berpikir positif, jadi pikiran selalu jernih, apalagi kalau di sekolah”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Amarahnya lebih bisa dikontrol dari pada sebelum melaksanakan puasa senin kamis ”.

**Wawancara terhadap Tri Widiyanto, santri MTs kelas IX Islamic Boarding  
School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?

“Iya, InsyaAllah.”

2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?

“Mulai kelas 5 SD tapi tidak rutin.”

3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?

“Untuk melaksanakan sunnah Rasul”.

4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?

“Kadang-kadang saya laksanakan di rumah”.

5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?

“Iya, InsyaAllah”

6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?

“yang saya rasakan adalah sudah terbiasa jadi saya merasa senang.”.

7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?

“Iya, InsyaAllah

8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Iya, InsyaAllah”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya, lebih tenang dan juga senang”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Iya, pikiran saya lebih jernih dalam berpikir, salah satunya pada hal pelajaran”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Perbedaannya jika saya melaksanakan puasa sunah senin kamis hati saya lebih tenang dan bisa mengontrol amarah saya dan meredam amarah saya, dan juga saya lebih hemat.”.



**Wawancara terhadap Nanda Dwi Dayana, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?  
"Kadang-kadang."
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?  
"Mulai kelas VII."
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
"Untuk melatih kesabaran dan menghemat uang jajan".
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?  
"Puasa senin kamis kadang saya kerjakan di rumah".
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?  
"Iya, InsyaAllah"
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?  
"Saya lebih tenang dan bisa mengontrol amarah."
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?  
"Iya".
8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?  
"Iya".

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?  
“Iya, saya lebih tenang”.
10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?  
“Iya, tentu saja”.
11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?  
“Perbedaannya saya lebih semangat dan sekarang saya sudah tidak pernah sakit mag lagi.”.

**Wawancara terhadap Ahmad Zidan Ardan R, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?  
“Iya.”
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?  
“Dari kelas VI tapi tidak rutin.”
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Motivasi saya untuk berpuasa adalah untuk melaksanakan sunnah Rasul”.
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?  
“Kadang-kadang dilaksanakan di rumah”.
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?  
“Ya karena berpuasa saya bisa meredam amarah”.
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?  
“Iya.”
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?  
“Iya, hal tersebut kan sudah menjadi hikmah dari berpuasa”.
8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?  
“Iya, insyaAllah”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?  
“Iya, hati saya lebih tenang saat berpuasa”.
10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?  
“Iya, tentu saja”.
11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?  
“Perbedaan saat saya puasa, saya bisa hemat, mengontrol hawa nafsu, meninggalkan hal-hal yang tidak berguna.”.

**Wawancara terhadap Tatia Anzi, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?  
“Iya saya rutin puasa senin kamis.”
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?  
“Mulai kelas 6 SD tapi tidak rutin.”
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Agar dipermudahkannya UN dan Try Out, karena waktu itu dimulainya sejak kelas 6 SD, selain itu agar mendapatkan pahala dari Allah SWT”.
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?  
“Ya, saya juga melaksanakan puasa senin kamis di rumah dengan orang tua”.
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?  
“Iya”.
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?  
“Bisa melatih kesabaran dan lebih tenang”.
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?  
“Iya, tentu saja, kan itu sudah menjadi hikmah dari puasa”.
8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?



“Iya”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya.”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Iya karena ketika puasa selalu berpikir positif, jadi pikiran selalu jernih, apalagi kalau di sekolah”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Perbedaannya saya lebih bisa mengontrol emosi, hawa nafsu, dan hal-hal yang kurang baik (cerita dengan teman (dongeng)) bisa saya hindari”.

**Wawancara terhadap Suhailah Salma Maulida, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?

“Saya tidak rutin puasa senin kamis, kadang-kadang saya puasa dan kadang tidak.”

2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?

“Kelas VIII.”

3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?

“Melatih kesabaran, menghemat uang jajan, membayar hutang puasa bulan Ramadhan, melaksanakan sunnah Rasulullah SAW”.

4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?

“Kalau di rumah kadang-kadang tapi lebih sering di asrama”.

5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?

“iya, ketika di sekolah saya lebih bisa menahan melakukan perbuatan yang tidak baik, seperti pada waktu istirahat saya lebih suka di dalam kelas sendiri dari pada ngobrol dengan teman-teman di luar, yang biasanya menjadi menggunjing orang lain dan ketika puasa saya lebih bisa mengatur diri”.

6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?

“Bisa mengontrol amarah, lebih bisa sabar, dapat menjaga lisan”.

7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?

“Iya, saya yang biasanya gampang marah ketika diledek tapi saat puasa senin kamis jadi bisa meredam emosi untuk tidak marah”.

8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Tentu saja, ketika mengerjakan tugas di sekolah pun saya bisa lebih jujur terhadap pekerjaan sendiri”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya, saya merasakan perbedaan saat puasa dengan tidak, hati saya merasa tenang ketika berpuasa dan saya selalu berusaha melakukan perbuatan yang baik”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Tidak selalu, karena ketika waktu sudah agak siang, saya justru merasa susah berpikir karena kondisi badan yang agak lemas”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Menjadi lebih sabar dan meninggalkan hal-halk yang kurang bermanfaat”.

**Wawancara terhadap Farah Sakila, santri MTs kelas IX Islamic Boarding**

**School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?

“Kadang-kadang.”

2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?

“Mulai kelas VII.”

3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?

“Motivasi saya puasa karena dari teman dan kemauan sendiri”.

4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?

“Iya di rumah saat kamis menjelang pulang ke rumah ”.

5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?

“Iya, InsyaAllah”

6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?

“Saya menjadi terbiasa untuk puasa senin kamis.”.

7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?

“Iya”.

8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Iya”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya, saya lebih tenang”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Terkadang, karena jika saat siang terkadang lebih lemas jadi kurang konsen”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Dapat lebih mengontrol diri dan menghemat.”.



**Wawancara terhadap Sekar Ayu Prameswari, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?

“Tidak.”

2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?

“Mulai kelas VII.”

3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?

“Gak ada motivasi (emang udah kewajiban)”.

4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?

“Kadang-kadang di rumah juga melakukan puasa senin kamis”.

5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?

“InsyaAllah bisa”

6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?

“Belum bisa rutin, jadi belum bisa merasakan hasil setelah berpuasa sunah senin kamis.”.

7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?

“Di kelas IX (sembilan) ini insyaAllah bisa, tapi dulu belum terlalu bisa”.

8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Mungkin”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya, insyaAllah bisa”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Iya, tentu saja”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Saya tidak tahu, karena saya belum rutin mengerjakan puasa senin kamis”.

**Wawancara terhadap Putri Kumala, santri MTs kelas IX Islamic Boarding School Gondang**

1. Apakah kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin ?  
“Iya, saya rutin puasa senin kamis.”
2. Mulai kelas berapa kamu melaksanakan puasa sunah senin kamis secara rutin?  
“Mulai kelas VII.”
3. Apa yang memotivasi kamu untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis ?  
“Banyak manfaat yang bisa saya ambil jika puasa senin kamis, baik bagi tubuh saya dan juga keadaan psikis saya”.
4. Apakah puasa sunah senin kamis juga kamu laksanakan ketika di rumah atau hanya ketika di asrama ?  
“Iya”.
5. Apakah ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa mengontrol hawa nafsu ?  
“Iya tentu saja, saya bisa mengontrol sesuatu yang saya ingin lakukan, terutama perilaku yang tidak baik ”.
6. Apa yang kamu rasakan setelah rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis?  
“Banyak sekali yang saya dapat dari berpuasa senin kamis, diantaranya saya lebih bisa menjaga kesehatan tubuh dan juga saya lebih dapat mengontrol tindakan saya yang tidak baik, lebih bisa menjaga lisan saya”.
7. Apakah dengan melaksanakan puasa sunah senin kamis kamu bisa meredam amarahmu ?

“Iya, saya lebih bisa menahan emosi saya”.

8. Apakah puasa sunah senin kamis yang kamu jalankan menjadikanmu lebih jujur terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain ?

“Iya, karena saya berpikir jika saya berkata bohong, maka puasa saya kurang afdhol dan tidak dapat mengambil faedah dari saya berpuasa”.

9. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan suasana hatimu lebih tenang ?

“Iya, insyaAllah bisa”.

10. Apakah puasa sunah senin kamis menjadikan pikiranmu jernih ?

“Iya, saya bisa lebih mudah menangkap pelajaran dan berpikir dahulu sebelum bertindak”.

11. Bagaimana perbedaan setelah kamu rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis dalam aktifitas keseharianmu ?

“Aktifitas saya lebih dipermudahkan dan hati lebih tenang”.

## HASIL OBSERVASI



**Tempat** : Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo  
**Hari / tanggal** : Kamis, 10 September 2015  
**Tujuan** : Mengetahui Pelaksanaan Puasa Senin Kamis di IBS Gondang  
**Hasil Observasi:**

Pada tanggal 10 September 2015, peneliti melakukan observasi ke Islamic Boarding School (IBS) Gondang, pada hari itu para santri sedang berpuasa senin kamis. Setiap pagi mereka melaksanakan rutinitas kegiatan bahasa yang wajib diikuti oleh semua santri. Sebenarnya informasi pelaksanaan puasa senin kamis tidak hanya saya dapatkan ketika observasi saja, namun bisa saya ketahui dari rutinitas saya di asrama.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, diperoleh bahwa pelaksanaan puasa senin kamis di IBS berjalan lancar. Namun hanya sebagian kecil santri putra yang berpuasa. Mereka yang berpuasa karena merupakan sebuah anjuran dari asrama dengan disertai niat sungguh-sungguh. Sedangkan santri yang tidak berpuasa karena berbagai alasan, tidak akan dikenakan hukuman atau sanksi dari asrama. Walaupun demikian, santri putri yang mayoritas berpuasa sebagian dari mereka belum bisa rutin atau istiqomah puasa senin kamis.

Pelaksanaan puasa senin kamis merupakan puasa sunnah, walaupun puasa sunnah, asrama menyediakan makan sahur untuk menjaga puasa mereka. Menjelang magrib tiba mereka disediakan takjil sebelum makan malam. Sehingga jadwal di asrama tidak terganggu karena puasa sunnah yang mereka laksanakan.



## HASIL OBSERVASI

Tempat : Islamic Boarding School (IBS) Gondang Wonopringgo

Hari / tanggal : Senin, 14 September 2015

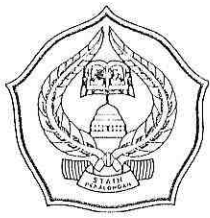
Tujuan : Mengetahui Sikap Santri yang Puasa Senin Kamis

Hasil Observasi:

Observasi yang peneliti lakukan untuk mengetahui sikap santri tidak hanya pada saat mereka berpuasa, tetapi sikap sehari-hari ketika di asrama dan di sekolah. Sikap santri yang berpuasa senin kamis dengan santri yang tidak berpuasa mengalami perbedaan. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap mereka dengan pembina asrama, guru maupun kepada teman.

Sikap santri yang berpuasa kepada pembina asrama lebih patuh dibanding santri yang tidak berpuasa, peraturan asrama pun mereka taati. Perubahan sikap mereka diantaranya dapat mengontrol hawa nafsu dan amarah. Terhadap teman pun mereka lebih toleran dan selalu membantu kepada teman yang membutuhkan. Perubahan sikap baik mereka tidak hanya terlihat ketika di asrama, namun ketika di sekolah pun pikiran mereka lebih jernih untuk konsentrasi dan dapat mengaktualkan potensi yang dimiliki.

Hikmah puasa senin kamis bagi santri dapat memperbaiki kondisi jiwa dan kesehatan mental. Namun dalam melaksanakan puasa senin kamis, selalu dipengaruhi faktor dari dalam dan luar diri santri, seperti keadaan lingkungan asrama, sekolah dan terutama lingkungan keluarga. Santri yang bisa rutin puasa senin kamis karena diantaranya didukung dengan orang tua yang juga puasa.



KEMENTERIAN AGAMA  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI  
(STAIN) PEKALONGAN  
JURUSAN TARBIYAH

Jl. Husein Sastranegara No. 9, Telp. 0273 421521, 421522, 421523, 421524, 421525, 421526, 421527, 421528, Pekalongan 52124

Website : [www.tarbiyah.stain-pekalongan.ac.id](http://www.tarbiyah.stain-pekalongan.ac.id) Email : [tarbiyah@stain-pekalongan.ac.id](mailto:tarbiyah@stain-pekalongan.ac.id)

Nomor : Sti.20.C-II/PP.00.9/952/ 2014

Pekalongan, 12 Agustus 2014

Lamp :

Hal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

**Kepada**

Yth. 1. Drs. Moh. Muslih, M. Pd. Ph. D

2. Dewi Puspitasari, M. Pd

di -

PEKALONGAN

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Diberitahukan dengan hormat bahwa mahasiswa :

Nama : RIJALUL FIKRI

NIM : 2021110215

Semester : IX

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan bimbingan dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul :

**"THE SIGNIFICANCE OF MORAL EDUCATION IN CONSTRUCTING PERSONALITY ACCORDING TO ISLAM"**

Sehubungan dengan hal itu, dimohon kesediaan Saudara untuk membimbing mahasiswa tersebut.

Demikian untuk dilaksanakan sesuai dengan peraturan yang berlaku dan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

a.n. Ketua  
Ketua Jurusan Tarbiyah

**Drs. Moh. Muslih, M.Pd.,Ph.D**

NIP. 19670717 199903 1001



شركة الوقفية لتجديد ومدارس خواتم

**YAYASAN BADAN WAKAF MASJID DAN MADRASAH GONDANG  
PONDOK PESANTREN MODERN GONDANG  
WONOPRINGGO – PEKALONGAN**

Kantor : Kampus Pendidikan Islam Gondang Wonopringgo Pekalongan Kode Pos 51181

Website : [www.yayasan-gondang.com](http://www.yayasan-gondang.com) Email: [yayasangondang@yahoo.co.id](mailto:yayasangondang@yahoo.co.id) Telp. (0285) 785154-785970

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A Muslih Albaihaqi, S.Pd.I  
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Modern Gondang  
Unit Organisasi : Islamic Boarding School Gondang

Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa STAIN Pekalongan :

Nama : Rijalul Fikri  
NIM : 2021110215  
Prodi : Tarbiyah PAI

Telah melaksanakan observasi PELAKSANAAN RUTINITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI ISLAMIC BOARDING SCHOOL (IBS) GONDANG WONOPRINGGO PEKALONGAN sejak tanggal 12 Agustus – 20 September 2015.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 25 September 2015  
Pengasuh IBS Gondang



A Muslih Albaihaqi, S.Pd.I

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

Nama : Rijalul Fikri  
Tempat, Tgl. Lahir : Pekalongan, 12 Agustus 1989  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat :Desa Sastrodirjan, Kecamatan Wonopringgo  
Kabupaten Pekalongan

### Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Rohadi  
Nama Ibu : Musyayadah  
Alamat : Desa Sastrodirjan, Kecamatan Wonopringgo  
Kabupaten Pekalongan

### Riwayat Pendidikan

SD Islam Jetak Kidul	Lulus tahun 2001
SMP Islam Wonopringgo	Lulus tahun 2004
KMI PMDG	Lulus tahun 2008
SI Tarbiyah STAIN Pekalongan	Masuk tahun 2010