

**PENGENDALIAN DIRI SANTRI MELALUI KEGIATAN
SALAT MALAM DAN PUASA SENIN KAMIS DI
PONDOK PESANTREN DARUSSALAM
BANGUNSARI PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh :

LUDFI HAFIDHOH
NIM. 201200111

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
2024**

ABSTRAK

Hafidhoh, Ludfi. 2024. *Pengendalian Diri Santri melalui Kegiatan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.* **Skripsi.** Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing: Nur Kolis, Ph.D.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Salat Malam, Puasa Senin Kamis.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya santri yang mayoritas mahasiswa yang sulit menerapkan pengendalian diri dalam kesehariannya. Masa remaja merupakan suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah, saat dimana individu mencari identitas, masa yang tidak realistis, masa yang banyak terjadi dorongan-dorongan kearah negatif, maka dari itu remaja sangat penting memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui rutinitas kedisiplinan menjalankan salat malam dan puasa senin kamis.

Peneliti ini bertujuan (1) Untuk mengetahui pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo; (2) Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo; (3) Untuk mengetahui implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian berasal dari pengasuh, pengurus, santri dan kegiatan di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo. Kemudian teknik dalam analisis data yaitu menggunakan analisis model Miles dan Huberman dengan langkah-langkah: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa (1) Pelaksanaan salat malam yaitu dilaksanakan berjamaah bersama santri tahfidz pada pukul 03.00. Sedangkan puasa Senin Kamis dengan cara menahan diri dari makan dan minum mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari. (2) Faktor pendukung yang mempengaruhi upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu adanya teladan, nasehat, dan fadhilah yang diberikan oleh pengasuh terkait salat malam dan puasa Senin Kamis, sedangkan faktor penghambatnya adalah belum memahami keutamaan salata malam dan puasa Senin Kamis dan belum terbiasa melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis. (3) Implikasi pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu ada 3 jenis pengendalian diri adalah a. Pengendalian perilaku yaitu untuk melatih disiplin, melatih keteguhan dan untuk berlatih konsisten ibadah. b. Pengendalian kognisi yaitu melalui latihan pengendalian emosi, dan melatih refleksi diri. c. Pengendalian keputusan yaitu santri dalam mengambil keputusan dengan bijaksana.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Ludfi Hafidhoh
NIM : 201200111
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : UPAYA PENGENDALIAN DIRI SANTRI MELALUI
KEGIATAN SALAT MALAM DAN PUASA SENIN KAMIS
DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BANGUNSARI
PONOROGO.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah

Pembimbing

Nur Kolis, Ph.D.

Tanggal, 22 Maret 2024

NIP. 197106231998031002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



Dr. Khairul Wathoni, M.Pd.I.

NIP. 197306252003121002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

PENGESAHAN

Skripsi atas nama:

Nama : Ludfi Hafidhoh
NIM : 201200111
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : Pengendalian Diri Santri Melalui Kegiatan Salat Malam dan
Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Darussalam
Bangunsari Ponorogo

Telah dipertahankan pada sidang munaqasah di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 15 Mei 2024

dan telah diterima sebagai dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 21 Mei 2024

Ponorogo, 21 Mei 2024
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



Tim Penguji :

Ketua Sidang : Dr. Athok Fu'adi, M. Pd.
Penguji 1 : Dr. Elfi Yuliani Rochmah, M.Pd.I.
Penguji 2 : Nur Kolis, Ph.D.

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

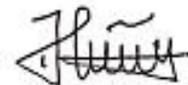
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ludfi Hafidhoh
NIM : 201200111
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Pengendalian Diri Santri Melalui Kegiatan Salat
Malam dan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren
Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 10 April 2024
Yang Membuat Pernyataan



Ludfi Hafidhoh
201200111

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

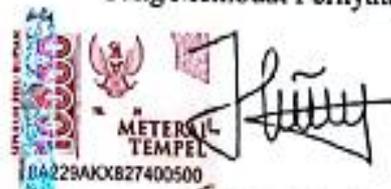
Nama : Ludfi Hafidhoh
NIM : 201200111
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Ponorogo
Judul Skripsi : Pengendalian Diri Santri Melalui Kegiatan Salat
Malam dan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren
Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat atau saduran dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikisi kelulusan dan gelar kesarjanaannya).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 10 April 2024

Yang Membuat Pernyataan

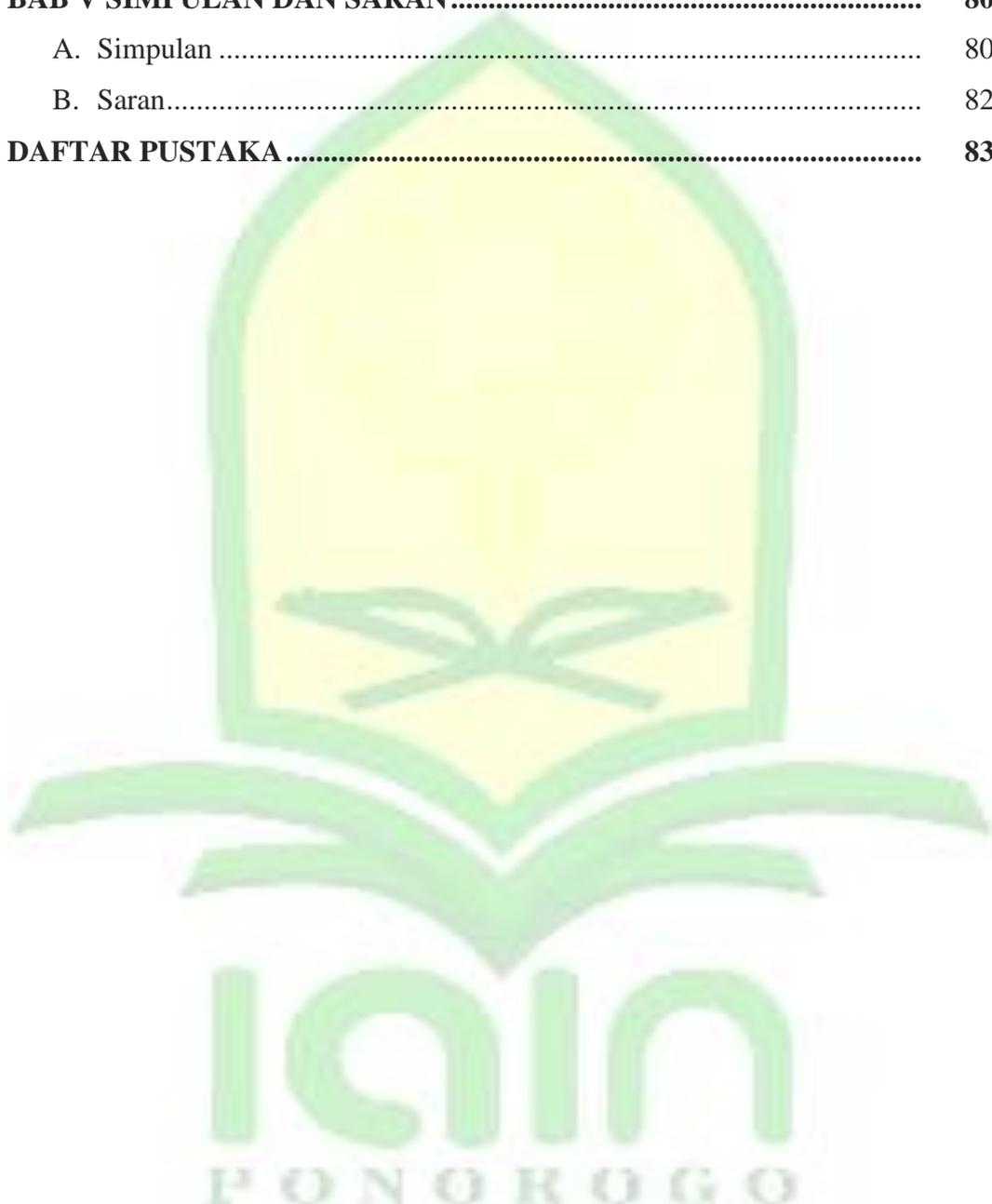
The image shows a blue official stamp of IAIN Ponorogo on the left, featuring the university's logo and the text 'UNIVERSITAS ISLAMIAH PONOROGO'. To its right is a red circular stamp with the text 'METERAL TEMPEL' and a unique identification number 'BA 229AKXB27400500'. A handwritten signature in black ink is written over the red stamp.

Ludfi Hafidhoh
201200111

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Sistematika Pembahasan	9
G. Jadwal Penelitian.....	11
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Data dan Sumber Data	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	39
F. Tahapan Penelitian	41
BAB IV	43

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Latar Penelitian.....	43
B. Deskripsi Hasil Penelitian	51
C. Pembahasan.....	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Simpulan	80
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengendalian diri merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif, dengan kata lain, membentuk pengendalian emosi dalam diri individu. Menurut Rasmini pengendalian diri adalah bagaimana kemampuan seseorang mengelola emosi diri sendiri, memelihara norma kejujuran, bertanggung jawab atas tindakan diri pribadi dan mempunyai keluwesan dalam penyesuaian diri.¹ Menurut Walter pengendalian diri merupakan salah satu aspek penting dalam mengelola dan mengendalikan perilaku kita. Pengendalian diri menjadi aspek yang penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kita dalam menghadapi setiap situasi. Seseorang yang dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif tentunya akan memperoleh penilaian yang positif dari orang lain, begitu pula sebaliknya. Pengendalian diri penting bagi santri agar santri mampu mengontrol respon dalam menentukan sikap terbaik yang harus dilakukannya. Selain itu, pengendalian diri penting untuk mengelola hawa nafsu agar tidak terjebak pada perilaku-perilaku yang tidak baik.²

¹ Petrisia Anas Waluwandja dan Zummy Anselmus Dami, "Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 109–23.

² Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor," *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3 (2019): 65–69.

Pengendalian diri tidak sebatas membahas tentang kontrol emosional saja. Lebih dari itu, Pengendalian diri juga melibatkan beberapa unsur, yaitu unsur kognitif dan unsur fisik. Evirille mengelompokkan pengendalian diri terdiri dari tiga aspek, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognisi, dan mengendalikan keputusan.³

Permasalahan yang dihadapi di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari menunjukkan rendahnya pengendalian diri santri sehingga banyak yang melanggar tata tertib yang telah diterapkan. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus dipatuhi membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan. Santri yang berada dalam tekanan melampiaskan kondisi emosional yang dirasakan dengan berperilaku menentang aturan yang ditandai dengan pelanggaran tata tertib. Seperti halnya di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yang berbasis mahasiswa. Seharusnya dengan begitu, banyak santri yang memiliki kesadaran akan mematuhi tata tertib yang ada. Namun malah sebaliknya, masih banyak santri yang melanggar tata tertib yang telah dibuat oleh pihak pondok dengan berbagai alasan seperti, ada kegiatan kampus atau memang malas untuk mengikuti kegiatan, selain itu banyak santri yang keluar tanpa izin pengurus pondok, terlambat datang ke pondok atau pulang melebihi batas waktu yang telah ditentukan dengan berbagai macam alasan, tidak menjalankan piket harian pondok, tidak mengikuti kegiatan mengaji kitab, tidak mengikuti sholat berjamaah, tidak mengumpulkan HP, dan lain sebagainya.⁴

³ J.F. Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Manusia* (Semarang: IKIP Semarang Press, 1990), 59.

⁴ Observasi awal pada 1 Oktober 2023 di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Adapun banyaknya watak dan latar belakang santri yang berbeda, juga menyebabkan santri kurang memahami peraturan yang ada di dalam pondok pesantren. Berdasarkan pengamatan yang peneliti peroleh di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo selama beberapa bulan terakhir (bulan oktober) yang kebetulan peneliti juga salah satu santri di pondok pesantren tersebut, menyatakan kurangnya sikap pengendalian diri santri disebabkan banyak santri yang melanggar peraturan atau jadwal di pondok pesantren, karena rendahnya motivasi diri pada santri.⁵

Permasalahan itu akan berakibat buruk kalau dibiarkan. Maka jika permasalahan ini tidak menjadi buruk harus ada solusinya. Pentingnya mengatasi masalah pengendalian diri agar para santri mematuhi peraturan di Pondok Pesantren karena dengan pengendalian diri dapat mengontrol perilaku santri agar tidak menyimpang sehingga terwujud suasana yang nyaman dan tertib. Selain itu, agar kegiatan akademik maupun kegiatan harian santri berjalan dengan efektif dan efisien, setiap santri hendaknya menaati tata tertib yang telah ditentukan oleh pondok pesantren. Cara-cara untuk mengatasi permasalahan ini yaitu melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis.

Berdasarkan pengamatan yang di dapat oleh peneliti, bahwasannya kegiatan salat malam yang dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam dulunya pada tahun 2021 kegiatan ini masih belum teratur dan santrinya masih belum banyak yang melakukan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis. Pada tahun 2022 kegiatan-kegiatan ibadah sunnah dari pengasuh mulai ada tekanan dalam pelaksanaannya. Setiap malam jumat pelaksanaan salat malam dilakukan

⁵ Observasi kedua pada 12 November 2023 di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

berjamaah di masjid bersama Bapak (Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam). Tetapi dalam berjalannya waktu masih banyak kendala dalam melaksanakan salat malam diantaranya banyak santri yang mayoritas disini mahasisnya, yang mana mereka banyak kegiatan dalam kesehariannya membuat mereka sudah kecapekan dan susah untuk dibangunkan. Sehingga pelaksanaan salat malam semakin kendor lagi. Tetapi pada tahun 2023 pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis mulai dihidupkan kembali yaitu santri disini minta kepada pengasuh bahwa pelaksanaan salat malam dilaksanakan sendiri-sendiri di aula Pondok Pesantren Darussalam. Karena santri disini lebih suka melakukan solat malam sendiri-sendiri. Tetapi untuk santri tahfidz dari pengasuh diwajibkan untuk melaksanakan salat malam dengan berjamaah yang di imami secara bergiliran oleh mbak-mbak hafalan. Misalnya yang sudah rutin berjalan sekarang ini salat tahajud yang dilaksanakan oleh santri tahfidz secara berjamaah di aula. Sambil berjalannya waktu santri yang tidak tahfidz mulai ikut untuk melaksanakan salat tahajud berjamaah bersama santri tahfidz. Dan sampai sekarang ini melaksanakan salat malam mulai rutin lagi.⁶

Dalam observasi awal di Pondok Pesantren Darussalam ada kegiatan untuk mengendalikan diri santri berupa salat malam (tahajud) yaitu salat sunnah yang dilaksanakan di malam hari di saat keadaan hening dan orang-orang sedang tertidur. Dari keheningan ini, tentu muncul pengalaman-pengalaman batin atau ruhani yang dialami oleh para pelakunya, itulah yang kemudian

⁶ Khusniati Rofi'ah, Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo, Wawancara oleh peneliti di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo, 1 November 2023.

merupakan salah satu manfaat dari dilaksanakannya salat tahajud.⁷ Banyak sekali nash-nash Al-Qur'an dan As-sunnah yang menunjukkan keutamaan salat tahajud dan anjuran untuk melaksanakannya, di antara nash-nash tersebut adalah firman Allah S.W.T. dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 113:

لَيْسُوا سَوَاءً ۗ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ

Artinya: “Mereka itu tidak sama; di antara ahli kitab itu ada golongan yang berlaku lurus, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (salat). Yakni: golongan ahli kitab yang telah memeluk agama Islam.

Adapun dalil dari As-sunnah adalah sebagai berikut: Diriwayatkan dari Abdullah bin Salam bahwa Rasulullah S.A.W. bersabda “Wahai manusia, sebarkanlah salam, berilah makan, sambunglah tali silaturahmi, dan shalatlah di malam hari pada saat orang-orang sedang tidur, niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat.⁸

Dan kegiatan untuk mengatasi pengendalian diri yaitu puasa Senin Kamis. Hal ini juga sesuai dengan firman Allah SWT

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِيَّ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), sesungguhnya nafsu itu lebih cenderung pada keburukan, kecuali jika disertai

⁷ Sayidah Syufiyah dan Mana Rasmanah, “Korelasi Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah Dengan Self Control Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muhtadi’in Tangerang,” *Jurnal Ghaidan* 2, no. 2 (2018): 33–34.

⁸ Anwar Ibrahim, Muhammad Sarbini, and Ali Maulida, “Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwiliang Bogor,” *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*, 2019, 1–10.

dengan rahmat tuhan-ku. Sesungguhnya tuhan maha pengampun lagi maha penyayang. (QS. Yusuf: 53)

Di dalam ajaran agama islam, mengendalikan diri dapat dilakukan dengan melakukan ritual ibadah puasa. Puasa sendiri adalah sebuah aktivitas menahan diri untuk tidak makan dan minum dimulai dari sejak subuh hingga maghrib. Dalam melaksanakan puasa seseorang perlu dibarengi dengan puasa bathiniyyah. Hal ini dimaksudkan supaya individu mampu menahan dirinya dari segala hawa nafsu serta tindakan dan ucapan yang tidak baik. Di dalam Islam, puasa tidak hanya dilaksanakan pada bulan ramadan saja, akan tetapi juga dapat dilaksanakan diluar bulan ramadan. Misalnya, puasa Senin dan Kamis, puasa Hari Arafah, puasa Yaumul Bidh dan puasa Daud. Puasa menjadi salah satu ajaran dalam Islam karena puasa adalah suatu bentuk tindakan latihan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah.⁹

Menurut pengamatan peneliti, di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo, dengan adanya masalah-masalah tersebut, pondok pesantren melakukan berbagai upaya untuk mengatasinya, maka dengan adanya kegiatan sholat malam dan puasa Senin Kamis bisa mengontrol emosi, mempertebal kesadaran dan menciptakan keseimbangan emosi. Selain itu, orang yang melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis tidak akan mudah terombang-ambing oleh godaan karena mereka telah dibantengi dengan iman dan taqwa. Ibadah sholat dan puasa pada umumnya diperintahkan kepada manusia agar menjadi orang yang bertakwa. Dengan salat malam dan berpuasa

⁹ Very Julianto dan pipih Muhopilah, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015): 32–40.

orang akan selalu terdidik dengan ketakwaan kepada Allah SWT dimanapun ia berada.

Berkaitan dengan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik ingin mengkaji lebih dalam terkait bagaimana upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis. Adapun lokasi yang penulis tentukan berada di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo. Peneliti memilih pondok pesantren ini, dikarenakan pada saat malam banyak santri yang melaksanakan salat tahajud, serta pada setiap hari senin dan kamis banyak santri yang melaksanakan puasa Senin Kamis.

Dengan melihat kenyataan yang ada penulis merasa tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang tertuang di dalam sebuah skripsi dengan judul **“Pengendalian Diri Santri Melalui Kegiatan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo”**

B. Fokus Penelitian

Setelah melihat realita yang ada di lapangan, maka fokus penelitian ini diarahkan dalam kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dalam upaya pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka pembahasan rumusan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini:

1. Bagaimana pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo?

2. Bagaimana faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo?
3. Bagaimana implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.
2. Untuk mengetahui bagaimana faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.
3. Untuk mengetahui bagaimana implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis memiliki harapan yang besar agar penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk setiap orang, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai implikasi salat malam dan

puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri serta dapat menambah pemahaman dan wawasan mengenai pengendalian diri santri melalui salat malam dan puasa Senin Kamis.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi lembaga

Di harapkan mampu dijadikan panduan atau pedoman keilmuan serta pengetahuan tentang pengendalian diri santri melalui salat malam dan puasa Senin Kamis.

b. Manfaat bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para pendidik atau orang yang mempunyai perhatian khusus pada dunia pendidikan khususnya bagi para tenaga pendidik yang ada di lingkungan pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo mengenai pengendalian diri santri.

c. Manfaat bagi peneliti

Mena mbah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti serta dapat menjadikan motivasi dalam pengendalian diri santri. Serta dapat mendapatkan pengetahuan baru yang akan memberikan manfaat bagi kehidupan peneliti ke depan-depannya.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam penulisan hasil penelitian ini dan juga menghasilkan tulisan yang sistematis, maka peneliti menyusun sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, pada bab ini berisi pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan dan jadwal penelitian. Bab pertama ini digunakan sebagai bagian untuk memudahkan dalam pemaparan data.

Bab kedua, membahas tentang kajian teori, kajian penelitian terdahulu dan kerangka pikir. Yaitu membahas salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri.

Bab ketiga, membahas mengenai metode penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, data dan sumber data, prosedur dan pengumpulan data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, pengecekan keabsahan penelitian, dan tahapan penelitian.

Bab keempat, berisi tentang pembahasan. Yaitu membahas salat malam dan puasa Senin Kamis yang dilakukan untuk memotivasi santri dalam pengendalian diri mereka.

Bab kelima, merupakan bab penutup. Bab ini berfungsi mempermudah para pembaca dalam mengambil inti dalam skripsi ini dan berisi kesimpulan dan saran.



G. Jadwal Penelitian**Tabel 1. 1 Jadwal Penelitian**

No.	Kegiatan	Bulan Pelaksanaan
1.	Pengajuan judul skripsi	Oktober
2.	Penyusunan proposal penelitian	November
3.	Ujian proposal	Desember
4.	Revisi proposal	Desember
5.	Bimbingan skripsi	Desember-Januari
6.	Penelitian	Januari
7.	Penyusunan laporan penelitian	Februari
8.	Ujian skripsi	Mei
9.	Revisi skripsi	Mei



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengendalian Diri

a. Pengertian Pengendalian Diri

Menurut Ghufron dan Risnawati pengendalian diri merupakan kemampuan dalam diri individu dalam memodifikasi perilaku yang diinginkan dan yang tidak diinginkan serta kemampuan dalam memilih tindakan yang diyakini. Maka dari itu, perlunya pengendalian diri penting untuk mengatur segala bentuk tindakan ke arah yang lebih positif. Pengendalian diri yang baik dalam diri seseorang individu dapat membawanya melewati proses kehidupan termasuk dalam menghadapi kondisi sekitar.¹⁰

Saat kontrol diri seseorang itu rendah maka akan berakibat pada pengendalian emosi yang dapat menimbulkan suatu permasalahan. Dengan begitu, seseorang yang tidak bisa mengatur emosi dalam dirinya cenderung bisa melakukan tindakan kriminal tanpa memperdulikan akibat yang akan terjadi. Menurut Ghufron dan Risnawati, ada tiga jenis pengendalian diri, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognisi, dan mengendalikan keputusan. 1) Pengendalian perilaku yaitu sebagai kemampuan individu dalam memodifikasi sesuatu keadaan yang tidak menyenangkan, pengendalian perilaku ini terdiri atas kemampuan

¹⁰ Desma Husni, *Menyoal Psikologi Manusia* (Yogyakarta: Pandiva Buku (Anggota IKAPI), 2023), 116.

mengendalikan perilaku dan kemampuan mengendalikan stimulus. 2) Pengendalian kognisi merupakan bahwa individu menggunakan segenap kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka positif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. 3) Pengendalian dalam pengambilan keputusan dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menentukan pilihannya sendiri terhadap sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.¹¹

Di dalam Islam, pengendalian diri termasuk dalam kategori kesabaran, bahkan dapat dikatakan kesabaran ini termasuk dalam tingkatan tertinggi diantara bentuk kesabaran lainnya. Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa tingkat kesabaran yang paling berat ialah menghindari larangan yang larangan itu adalah suatu hal yang digemari manusia, dalam artian orang harus bersabar dan menjaga dirinya agar meninggalkan kesenangan di dunia demi kesenangan di akhirat nanti.¹²

Dapat dipahami bahwa, pengendalian diri adalah upaya bagi individu untuk berusaha mengarahkan dirinya kearah yang positif dan dapat diterima oleh lingkungannya. Dengan menerapkan pengendalian diri (*self control*) dikehidupan maka individu mampu mengarahkan dirinya untuk berfikir dan berperasa sebelum bertindak dan berperilaku kearah yang lebih baik. Menjadikan individu untuk terdorong kearah

¹¹ Ibid.,.

¹² Ragwan Mohsen Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 15–27.

kebenaran dan tidak menyimpang dari peraturan yang diterapkan dilingkungannya.

b. Aspek dalam Pengendalian Diri

Berdasarkan konsep Averill, ada tiga aspek pengendalian diri yaitu pengendalian perilaku (*behavioral control*), pengendalian pikiran (*cognitive control*) dan pengendalian keputusan (*decisional control*).¹³

1. Pengendalian perilaku (*behavioral control*)

Pengendalian perilaku adalah kemampuan untuk mengubah situasi yang buruk. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a) Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan
- b) Kemampuan untuk mengubah stimulus

Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang menguasai suatu situasi dan kondisi, dirinya sendiri atau sesuatu dari luar. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak diinginkan. Ada beberapa metode yang bias dipakai yaitu meliputi menekan atau mencegah stimulus, memberika tenggang waktu antara urutan stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya habis dan membatasi intensitas.

2. Pengendalian pikiran (*cognitive control*)

¹³ Juli Yanti Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan," *Jurnal Edukasi* 3, no. 2 (2017): 131–45.

Pengendalian pikiran adalah kemampuan individu untuk memproses informasi dengan menafsirkan, mengevaluasi atau menggabungkan suatu peristiwa dalam kerangka mental sebagai penyesuaian psikologis atau pengurangan stres. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

- a) Memperoleh informasi
- b) Melakukan penilaian

Dengan informasi yang telah diterima oleh individu dapat mengantisipasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan hal-hal positifnya dan secara subjektif.

3. Pengendalian keputusan (*decision control*)

Pengambilan keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang mereka yakini atau setuju. Pengendalian diri dalam pengambilan keputusan ini cocok untuk kesempatan, kebebasan atau kemampuan individu untuk memilih dari berbagai kemungkinan tindakan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Diri

Dalam hal ini, pengendalian diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Pengendalian diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Pengendalian diri sebagai

mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan diri dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki pengendalian diri yang naik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus. Menurut Ghufron dan Risnawati membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian diri menjadi 2, yaitu :¹⁴

1. Faktor Pendukung

Faktor pendukung yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman social yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

2. Faktor penghambat

Faktor penghambat ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor

¹⁴ Desma Husni, *Menyoel Psikologi Manusia* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2023), 135.

penghambat dari pengendalian diri. Ketika orang tua menerapkan agar anak-anaknya menerapkan kedisiplinan yang ketat sejak usia dini dan juga orang tua konsisten dengan konsekuensi ketika anak melakukan penyimpangan dari yang ditetapkan.

d. Metode Pengendalian Diri

Metode pengendalian diri adalah keterampilan yang dapat dipraktikkan dan dikembangkan. Beberapa cara untuk mengendalikan diri sebagai berikut:¹⁵

1) Menahan Amarah serta Mengendalikan Diri

Ketika kita berada di situasi dimana emosi amarah sulit diatur, cobalah untuk tetap tenang dan mencoba menahan amarah yang keluar saat itu.

Siklus agresi yang merupakan siklus kemarahan yang terbentuk karena adanya eskalasi, eksplosif, serta pasca-eksplosif. Dengan memiliki pengendalian diri, maka *aggression cycle* menjadi tidak teratur dan tidak terjadi. Jika kita dapat mengendalikan diri maka pikiran kita akan lebih tenang dan dapat berpikir lebih logis.

2) Mengontrol Tingkat Kesadaran Diri

Mengontrol tingkat kesadaran diri itu sangat penting karena ketika kita emosi seringkali seseorang kehilangan kesadaran akan tindakan yang dilakukannya. Dalam berekspresi sendiri, kita harus mengetahui waktu dan tempat yang tepat untuk menuangkannya.

¹⁵ R Adinda, *Panduan Pengendalian Diri/Self Control*, diambil dari <https://www.gramedia.com/best-seller/pengendalian-diri-self-control/>, diakses pada tanggal 19 Januari 2024 pukul 14.30 WIB.

3) Melakukan Aktivitas yang Disukai Guna Mengalihkan Pikiran

Metode yang dilakukan dalam pengendalian diri adalah dengan melakukan aktivitas yang kita sukai seperti bermain, menonton, olahraga, dan belanja. Jika kita membutuhkan waktu sejenak, maka carilah untuk mengatur waktu agar tidak ada urusan yang terbengkalai.

4) Mengubah Sudut Pandang

Jika terdapat masalah kita harus bisa mengubah sudut pandang masalah tersebut, maka setiap perubahan akan ada hikmahnya baik itu positif maupun negatif. Setidaknya dengan adanya kejadian tersebut, kita menjadi belajar sehingga kedepannya bisa menjadi lebih baik lagi dan menghindari masalah yang dapat merugikan diri sendiri.

5) Mampu Saling Memaafkan

Harus mampu saling memaafkan, walaupun untuk memaafkan orang lain merupakan hal yang sulit. Namun, untuk dapat mengendalikan diri lebih baik, sikap memaafkan merupakan bagian yang paling penting dengan begitu kita terhindar dari berbagai pemikiran negatif.

2. Salat Malam

a. Pengertian Salat Tahajud

Pesantren mendidik santrinya dengan materi agama yaitu ibadah ritual sehari-hari dari yang wajib sampai sunah diajarkan dalam lingkup pesantren, seperti ibadah salat, dzikir, do'a, puasa dan sebagainya. Salah

satu pendidikan yang diterapkan di pondok pesantren ialah mengajarkan ibadah salat. Salat itu terbagi menjadi dua, yakni salat lima waktu (fardhu) dan salat-salat sunah. Di antara salat sunah adalah salat tahajud, yakni salat yang dikerjakan pada tengah malam di antara salat Isya' dan subuh, setelah bangun tidur. Jumlah rakaat salat tahajud minimal dua rakaat hingga tidak terbatas. Salat ini boleh dilakukan di awal, tengah, atau akhir malam, asalkan sesudah tidur. Namun, melakukannya pada sepertiga malam yang terakhir adalah lebih baik. Sebab, saat itu, terdapat waktu dikabulkannya doa para hamba oleh Allah SWT.¹⁶

Pelaksanaan ibadah salat yaitu ibadah dari kata kerja artinya menyembah, memuja, berbakti dan mengabdikan kepada Allah SWT. Salat adalah berharap hati (jiwa) kepada Allah SWT, secara membangkitkan takut kepada Allah SWT dan bisa menimbulkan didalam jiwa rasa kebesaran Allah dan keempurnaan kekuasaan Allah SWT.¹⁷

Syaiful menjelaskan Salat tahajud adalah salah satu salat sunnah yang dikerjakan seseorang setelah ia bangun dari tidurnya malam hari, meskipun hanya sebentar. Salat tahajud dapat dikerjakan sepanjang malam setelah sholat isya sampai dengan sebelum subuh.¹⁸

Salat tahajud dapat dilaksanakan pada permulaan, pertengahan, atau penghabisan malam, asalkan sesudah memunaikan salat Isyak.

¹⁶ Sayidah Syufiyah dan Mana Rasmanah, "Korelasi Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah Dengan Self Control Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muhtadi'in Tangerang," *Jurnal Ghaidan* 2, no. 2 (2018): 33-34.

¹⁷ A. Kadir Zaelani, *Pemahaman dan Pengamalan Islami* (Bandar Lampung: Enjoy Computer, 2017), 166-167.

¹⁸ Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta," *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 3 (2018).

Jumlah rakaatnya tidak dibatasi, namun setiap dua rakaat ditutup dengan salam.¹⁹

b. Hukum dan Anjuran Salat Tahajud

Banyak anjuran untuk melaksanakan salat tahajud Allah berjanji kepada hambanya yang mau mengerjakan salat tahajud, Allah akan memberi imbalan dan ganjaran yang sangat besar di dunia maupun di akhirat. Adapun salat tahajud merupakan salat paling utama setelah salat wajib. Begitu banyak keutamaan sebagaimana disebutkan di dalam Q.S. al-Isra' ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebagian malam hari bersalat tahajudlah kamu suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Rabb-mu mengangkat ke tempat yang terpuji”

Ketika seseorang melakukan salat di tengah malam. Ia akan merasakan dirinya sendirian menghadap Allah. Ia merasa kecil di hadapanNya sehingga minta dalam mengagungkan kebesarannya, saat itulah ia akan merasakan adanya “penyatuan” antara dirinya dengan Tuhannya. Batinnya (jiwanya) akan bermi'raj (naik) menghadap sang Kholiq untuk menyampaikan tujuannya. Itulah sebabnya, sholat malam memiliki arti penting bagi setiap orang yang menjalankannya. Sahabat Ali bin Abi Thalib dikenal orang yang tekun mengerjakan salat malam.

19 M. Khalilurrahman Al-Mahfani dan Abdurrahim Hamdi, *Kitab Lengkap Panduan Shalat*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2026), 436.

Beliau menganggap salat tahajud adalah kendaraan malam yang mengantarkan ke tempat tujuan.²⁰

c. Manfaat Salat Tahajud

Manfaat salat tahajud dapat dipandang dari segi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Seperti halnya, terhapus dosa, sehingga menimbulkan ketenangan hati, serta menjauhkan sifat iri, dengki dan kikir. Dengan demikian betapa besarnya arti dari peranan mengamalkan shalat tahajud sehingga mampu mengantarkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup seseorang. Salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas, dan kontinyu dapat menimbulkan persepsi, motivasi positif dan respons emosi positif (*positive thinking*) dapat mengontrol pengendalian diri santri. Dengan terbiasanya dalam mengimplementasikan salat tahajud dapat membentuk kepribadian remaja, sehingga ia mampu berusaha untuk memperbaiki perilakunya dan sangat bermanfaat untuk membangun self control seseorang, sehingga ia dapat mengendalikan jasmani, kendali impulsif dan reaksi diri dalam membentuk perilaku menjadi konsisten.²¹

Jika dijalani dengan penuh ketekunan dan keikhlasan, salat tahajud akan memberikan begitu banyak manfaat yang amat berlimpah

²⁰ Nur Hafifah and Muchammad Saiful Machfud, "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri," *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 63.

²¹ Muhammad Arif Ridwan, "Implementasi Shalat Tahajud Dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Putri Roudhotul Qur'an Cukir Jombang," *Uluwiyah Mojosari Mojokerto Roihatul Miskiyah Universitas Hasyim Asy, and ari Tebuireng Jombang*, 4, no. 1 (2017): 29-48.

bagi kita semua. Ada tiga dimensi manfaat yang layak kita resapi dengan penuh kesungguhan yaitu:²²

1) Membawa kita ke tempat terpuji dan mulia di sisi Allah SWT

Mendapatkan tempat yang terpuji, tempat yang terindah di sisi Allah Swt adalah sebuah impian yang layak didekap dengan penuh erat oleh berjuta-juta insan yang beriman.

2) Ritual salat yang mujarab untuk mengantarkan doa dan harapan

Salat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah yang utama, dan merupakan media yang mutajab untuk menghantarkan doa-doa kita kepada yang Maha Memberi. Harapan dan doa-doa tentang kehidupan yang barokah dan permohonan akan hadirnya hidayah yang semoga terus mengalir, bisa kita hantarkan dalam menjalankan salat tahajud.

3) Merajut kedekatan dengan sang Ilahi

Melakukan salat tahajud dengan tekun dan konsisten juga akan membuat kita makin dekat dengan Allah Swt. Kedekatan ini yang akan membuat hati dan batin kita tenang dalam menghadapi kehidupan yang sekarang ini.

3. Puasa Senin Kamis

a. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa dalam bahasa arab yaitu shaum yang artinya menahan atau mencegah. Sedangkan secara istilah puasa memiliki arti menahan diri

²² Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Penerbit Noura (PT. Mizan Publikasi), 2012), 15.

dari makan dan minum serta segala perbuatan yang bisa membatalkan puasa, mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan syarat tertentu, untuk meningkatkan ketakwaan seorang muslim. Puasa merupakan rukun islam yang keempat. Puasa Senin Kamis adalah salah satu puasa sunnah yang sangat dianjurkan oleh nabi Muhammad. Sama seperti puasa wajib puasa Senin Kamis ini dilakukan dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari.²³

Puasa Senin Kamis adalah puasa sunnah yang hanya dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis. Niat puasa sunnah dapat dilakukan di malam hari sebelum fajar atau pada pagi hari sebelum tengah hari, asalkan belum melakukan hal-hal yang membatalkan puasa.²⁴

b. Hukum dan Anjuran Puasa Senin Kamis

Puasa Senin Kamis merupakan puasa yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Sebagai keistimewaan, puasa Senin Kamis sendiri mempunyai keutamaan yaitu bisa menghapus kesalahan serta meninggikan derajat.²⁵ Dari Aisyah radhiyallahu ‘anha, Rasulullah SAW mengatakan:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَّخِرُ صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

²³ Hanifah Nur Ilmi, “Konsistensi Puasa Senin-Kamis Terhadap Self-Control,” *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 618–30.

²⁴ Yazid al-Busthomi, *Cerdas Intelektual dan Spiritual dengan Mukjizat Puasa*, (Yogyakarta: Diva Press, 2015), 50.

²⁵ Muhammad Rifa’i, “Makna Puasa Dalam Tafsir Al-Jailani (Studi Tentang Penafsiran Syekh Abdul Qadir Al-Jailani),” *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis* 5, no. 02 (2017): 363.

Artinya: Rasulullah shallahu alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari Senin dan Kamis. (HR. An Nasai)

Hadis di atas menggambarkan kecenderungan Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam untuk selalu berpuasa senin dan kamis. Hadis diatas tidak ada penjelasan tentang keutamaan dari berpuasa senin dan kamis. Akan tetapi dari hadis diatas menunjukkan bahwa siapa yang melaksanakan puasa senin dan kamis, maka ia telah melaksanakan sunnah nabi.²⁶

c. Manfaat Puasa Senin Kamis

Puasa Senin Kamis memiliki banyak manfaat. Maka dari itu puasa senin-kamis menjadi salah satu puasa sunah yang sangat dianjurkan oleh nabi Muhammad. Menjalankan puasa Senin Kamis juga berarti meneladani perilaku Rasulullah SAW. Manfaat lainnya, dengan puasa senin dan kamis, maka akan membina akhlak seseorang. Proses pembinaan akhlak ini untuk mencapai tingkat ketakwaan, tingkat yang paling agung di sisi Allah SWT. Lebih tepatnya puasa dapat menghindarkan seseorang dari dosa dan maksiat.²⁷

Puasa Senin Kamis membawa dampak positif dalam kehidupan. Puasa sunnah ini tidak hanya mengantarkan pelakunya pada kebahagiaan akhirat, tapi juga kebaikan hidup di dunia. Berikut ini

²⁶ Meta Malihatul Maslahat and Ludiyah Zauli Khaq, "The Impact of Fasting Mondays and Thursdays on Self-Control of Students at Al-Mustaqim Bugel Islamic Boarding School, Jepara," *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality* 1, no. 1 (2023): 25–33.

²⁷ Husnul Hidayati, "Riyadhah Puasa Sebagai Model Pendidikan Pengendalian Diri Untuk Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis," *Millah* 20, no. 1 (2020): 111–34.

beberapa manfaat yang dapat diambil dengan melakukan puasa Senin Kamis:²⁸

1) Mengajarkan sikap jujur

Kesanggupan menahan makan dan minum karena puasa, merupakan bentuk pembelajaran dari sikap jujur. Saat dia berada di tempat sepi sedang sendiri, yang tahu dia dan Allah saja. Bersikap jujur kepada Allah adalah modal untuk jujur kepada orang lain.

2) Mengajarkan sikap konsisten (istiqamah)

Konsisten dalam islam disebut dengan istiqamah (teguh pendirian), merupakan sikap terpuji yang mampu mengantarkan pelakunya pada kesuksesan. Sikap konsisten dalam hal ibadah adalah yang mampu menyatukan antara lisan dan perbuatan.

Merutinkan puasa Senin Kamis adalah mengajarkan kita untuk bersikap konsisten, mengajarkan tanggung jawab yang harus dipegang teguh.

3) Menghindarkan diri dari dosa

Puasa Senin Kamis dapat dijadikan sebagai latihan diri dan menghindarkan diri dari perbuatan dosa.

4) Meningkatkan amalan

Kadang ada rasa malas untuk beribadah dan aktivitas lain yang disebabkan kekenyangan. Puasa Senin Kamis menjadi solusi darikemalasan. Puasa menyebabkan hati lebih bersih sehingga

²⁸ Ridhoul Wahidi, *Inden Surga Pada Hari Senin Dan Kamis* (Yogyakarta: Al Barokah, 2013), 27.

produktivitas dalam meningkatkan amalan semakin tinggi. Biasanya orang yang berpuasa cenderung ingin berbuat baik lebih banyak dari hari-hari biasanya.

5) Mengajarkan kebersamaan

Orang yang berpuasa senin kamis merasakan adanya persamaan dengan saudaranya yang juga sedang berpuasa, mereka berpuasa bersama dan berbuka bersama-sama, serta merasakan adanya kesatuan dan persaudaraan seiman dan seagama islam yang menyeluruh.

6) Penyucian jiwa

Puasa dapat menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela, seperti dusta dan berkata kotor. Orang yang berpuasa berlatih menyingkirkan sifat dusta dan menjunjung kejujuran.

7) Mengajarkan sabar

Orang yang biasanya mudah marah, ketika berpuasa diajarkan untuk menahan amarahnya. Kata-kata dan pikiran yang jelek yang biasanya terlintas harus diredam bahkan jangan sampai terucap. Itu semua mustahil dapat dilakukan tanpa adanya sarana khusus untuk belajar sabar, tapi menjadi mungkin tercapai jika dilakukan dengan kesungguhan dan niat ibadah.

8) Mengajarkan sikap disiplin

Puasa Senin Kamis mengajarkan kedisiplinan dalam hal waktu, disiplin untuk sahur dan berbuka, disiplin melaksanakan salat lima waktu, dan disiplin bangun pagi, serta disiplin dalam membagi

waktu. Bagi yang berpuasa Senin Kamis akan selalu ingat bahwa pada dua hari tersebut amal seorang hamba dilaporkan kepada Allah Swt. Sehingga waktu yang dijalannya tidak akan sia-sia.

9) Mengajarkan mengendalikan nafsu syahwat

Syahwat merupakan suatu keinginan atau kecenderungan yang menjadi salah satu acuan dalam hidup terhadap sesuatu yang disukainya sehingga keluar dari batas syariat. Oleh karena itu manusia diperintahkan untuk mengendalikan hawa nafsunya agar selamat di dunia dan akhirat.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian ini selain menggunakan buku-buku sebagai referensi, peneliti juga menggunakan berbagai referensi yang relevan. Hal ini dilakukan agar nanti dalam penulisannya tidak ada kesamaan dengan penelitian terdahulu dan juga sebagai salah satu bahan acuan mengingat belajar dari sebuah pengalaman, berdasarkan penelitian terdahulu, yakni:

1. Jurnal Anwar Ibrahim, dkk (2019) yang berjudul ***“Implementasi Metode Pembiasaan Sholat Tahajud dan Puasa Senin Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwiliang Bogor”***²⁹

Penelitian yang menggunakan model penelitian kualitatif dengan pendekatan *deskriptif interpretatif*, sedangkan pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi atau pengamatan, dan

²⁹ Ibrahim, Sarbini, and Maulida, “Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwiliang Bogor,” *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2019)

dokumentasi. Hasil dari penelitian di lapangan menunjukkan bahwa secara umum peserta didik di SMA SUIS Bogor memiliki akhlak karimah atau akhlak yang baik. Sekolah SMA SUIS dalam membentuk akhlak karimah siswa mengimplementasikan metode pembiasaan shalat tahajjud, dan puasa Senin Kamis. Dalam praktek pembiasaan tersebut sekolah tidak mewajibkan siswa untuk melaksanakannya tetapi sekolah hanya memberikan peraturan khusus berupa penekanan untuk mengikutinya.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan model penelitian kualitatif. Selain itu, pada penelitian ini juga sama-sama membahas tentang implementasi puasa Senin Kamis dan salat malam.

Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah lebih memfokuskan tentang pembentukan akhlak karimah peserta didik, sedangkan penelitian ini memfokuskan pada pengendalian diri santri. Selain itu perbedaannya terletak pada tempat penelitian, penelitian tersebut dilakukan di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwiliang Bogor, sedangkan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

2. Skripsi Alfi Nurbaiti Rahmah (2018) yang berjudul ***“Implementasi Sholat Tahajud Untuk Meningkatkan Kemampuan Afektif Santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum Gayau Sakti Kecamatan Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah”***³⁰

³⁰ Alfi Nurbaiti Rohmah, “Implementasi Shalat Tahajud Untuk Meningkatkan Kemampuan Afektif Santri Di Pondok Pesantren Manbaul Ulum Gayau Sakti Kecamatan Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah,” *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, 1–120.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif. Sumber data utama dalam penelitian ini yaitu sumber data primer, dan menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Untuk alat pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, dan analisis data melalui reduksi data, penyajian data, kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh adalah: Penerapan shalat tahajud untuk mengetahui peningkatan kemampuan afektif yang ada pada santri di pondok pesantren Manbaul Ulum Gayau Sakti berjalan dengan baik dalam penerapan dan pelaksanaannya serta mampu meningkatkan kemampuan afektif yang ada pada para santri dikarenakan nilai dari hasil observasi sudah berada diatas nilai yang dikategorikan baik dengan persentase sebesar 56% yang dilihat dari keseharian santri.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang implementasi salat tahajud.

Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut fokus dalam meningkatkan kemampuan efektif santri melalui sholat tahajud, sedangkan penelitian ini membahas tentang pengendalian diri santri melalui salat malam dan puasa Senin Kamis.

3. Skripsi Santina (2019) yang berjudul ***“Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa”***³¹

Dalam penelitian tersebut menggunakan penelitian kuantitatif. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja

³¹ Santina, “Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa,” *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2019, 1–120.

dengan pengendalian diri pada mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Responden dalam penelitian ini berjumlah 57 mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala pengendalian diri dan skala intensitas puasa Senin Kamis. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *korelasi product moment* dengan bantuan *software SPSS 17,0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa, dimana nilai koefisien korelasi $r = 0,479$ dengan signifikan $0,001$ dimana $p < 0,01$. Sumbangan efektif (SE) variabel intensitas puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri sebesar 23% ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,230.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama yang diteliti mahasiswa, dipondok Darussalam Bangunsari Ponorogo mayoritas santrinya adalah mahasiswa. Selain itu, pada penelitian ini sama-sama membahas tentang puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut menggunakan model penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir adalah uraian pemikiran yang dibuat berdasarkan kegiatan yang akan dilakukan peneliti.³² Salat tahajud adalah shalat sunnah

³² Ningrum, "Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap Man 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017," *Promosi (Jurnal Pendidikan Ekonomi)* 5, no. 2 (2017): 145–511.

yang dilaksanakan di malam hari di saat keadaan hening dan orang-orang sedang tertidur. Dari keheningan ini, tentu muncul pengalaman-pengalaman batin atau ruhani yang dialami oleh para pelakunya, itulah yang kemudian merupakan salah satu manfaat dari dilaksanakannya salat tahajud. Puasa Senin Kamis adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT, karena memiliki manfaat dan keistimewaan tersendiri bagi yang melaksanakannya. Manfaat dari puasa Senin Kamis salah satunya mampu mengendalikan diri agar hidup lebih terarah.

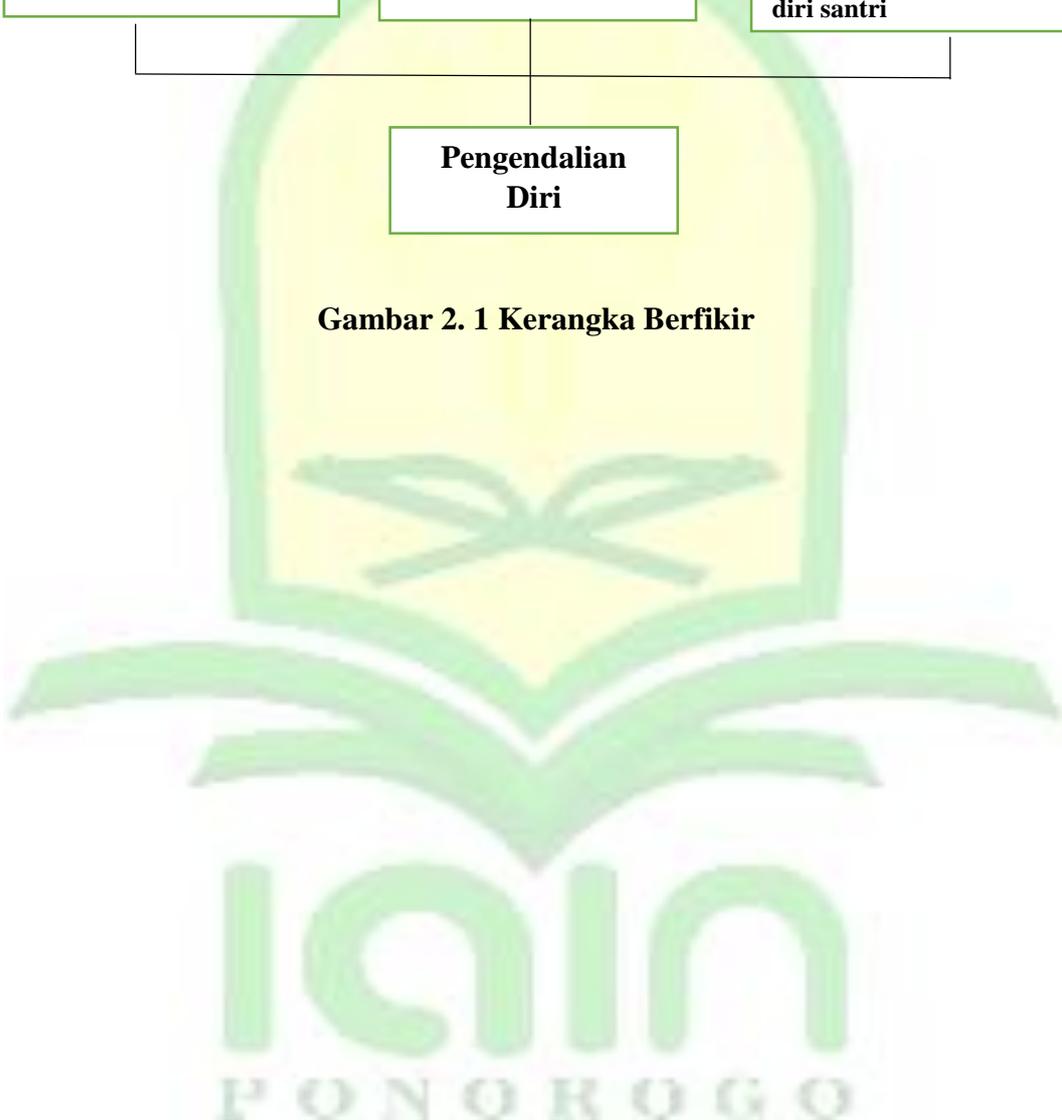
Pengendalian diri adalah karakter yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Ia merupakan seperangkat kemampuan mendasar dan atribut personal yang melekat pada diri individu untuk mengatur tindakan yang akan membentuk pola perilaku dilingkungkannya, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Kerangka berpikir inilah yang akan menjadi acuan dasar dalam melakukan penelitian, diharapkan dalam puasa Senin Kamis dan sholat malam ini dapat meningkatkan pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo. Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut dapat digambarkan proses dan realisasinya dalam bentuk peta konsep berikut ini:

The logo of IAIN Ponorogo is centered at the bottom of the page. It features the acronym 'IAIN' in a large, stylized green font, with 'P O N O R O G O' written in a smaller, spaced-out green font directly below it. The logo is partially overlaid by a faint, large watermark of a green archway with a yellow interior, which is the same watermark seen in the background of the text above.



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian dalam ilmu-ilmu sosial dan kemanusiaan yang kegiatannya didasarkan pada disiplin ilmu untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan fakta-fakta tentang hubungan antara fakta-fakta alam, masyarakat, perilaku manusia dan spiritualitas, untuk menggunakan prinsip-prinsip pengetahuan dan metode baru untuk temukan dalam upaya menjawab pertanyaan-pertanyaan ini.³³ Sedangkan Margono menyatakan bahwa pendekatan penelitian kualitatif, suatu penelitian dimana perhatiannya lebih banyak pada pembentukan teori substantif berdasarkan dari konsep-konsep yang timbul dari data empiris.³⁴

Pendekatan yang peneliti ambil dalam penelitian ini menggunakan metode yang dialami oleh subjek, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan sebagainya. Secara holistik dan dengan cara diskriptif dalam kata-kata dan bahasa dalam bahasa suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan metode alamiah.³⁵

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan filsafat postpositivisme atau enterpretif, digunakan untuk meneliti pada kondisi

³³ Imron Arifin, *Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu-Ilmu Sosial dan Keagamaan* (Malang: Kalimasahada Press, 1996).

³⁴ Margono, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Renika Cipta, 2007), 35.

³⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 3.

obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil dari penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena, dan menemukan hipotesis. Pengertian lain menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya.³⁶

Jenis Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field research*), yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan di lapangan, seperti di lingkungan masyarakat, lembaga-lembaga dan organisasi kemasyarakatan dan lembaga pemerintahan.³⁷ Adapun subjek penelitian ini adalah pengasuh pondok pesantren, pengasuh pondok, pengurus pondok, dan santri pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yang terletak di jalan Anggrek nomer 21A Bangunsari Kecamatan Ponorogo Jawa Timur dengan alasan adanya permasalahan yang menarik untuk dapat diteliti, serta sebagian dari santrinya setiap harinya sering melaksanakan sholat malam dan puasa Senin Kamis, dan lokasi penelitian mudah dijangkau sehingga memudahkan peneliti dalam kegiatan penelitian.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2017), 17-18.

³⁷ Ibid., 17-18.

C. Data dan Sumber Data

Sumber data bukti yang dibahas di sini adalah sumber bukti yang paling biasa digunakan dalam melakukan penelitian kualitatif berupa: (1) dokumentasi, (2) catatan arsip, (3) wawancara, (4) pengamatan langsung, (5) pengamatan partisipan, dan (6) artefak fisik. Namun harus sadar bahwa suatu daftar sumber data lengkap dapat sungguh-sungguh luas, termasuk film, foto, dan videotape.³⁸

Beberapa sumber data yang dimanfaatkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Sumber data utama (Primer) yaitu sumber data yang diambil peneliti melalui wawancara dan observasi. Sumber data tersebut meliputi:

a) Pengasuh Pondok

Merupakan orang yang sangat berpengaruh dalam memperoleh informasi tentang bagaimana upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

b) Ketua Pengurus Pondok dan Sebagian Pengurus Pondok

Untuk memperoleh informasi tentang kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dalam pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

c) Sebagian Santri

Untuk memperoleh informasi tentang bagaimana kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dalam membentuk pengendalian diri santri,

³⁸ Abdul Manab, *Penelitian Pendidikan* (Yogyakarta: Kalimedia, 2015), 155.

serta tentang faktor penghambat dan faktor pendukung dalam pengendalian diri santri.

2. Sumber data tambahan (Skunder), yaitu sumber data yang diperoleh di luar katakata dan tindakan yaitu berupa sumber data tertulis, foto, file, dan dokumen.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik tersebut digunakan peneliti, karena fenomena akan dapat dimengerti maknanya secara baik, apabila peneliti melakukan interaksi dengan subyek penelitian di mana fenomena tersebut berlangsung.

1. Observasi

Menurut Guba dan Linchon observasi pada hakikatnya, merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindra, mulai dari penciuman, penglihatan, atau pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil dari observasi berupa peristiwa, kejadian, aktivitas, objek, atau kondisi tertentu, dan perasaan emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk mendapatkan informasi yang riil dalam suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Beberapa bagian observasi yaitu:

- a. Observasi partisipasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan, sedangkan peneliti ikut terlibat dalam keseharian informan.

- b. Observasi tidak terstruktur adalah pengamatan yang dilakukan tanpa menggunakan pedoman observasi yang ada. Peneliti melakukan pengamatan berdasarkan perkembangan yang ada di lapangan.
- c. Observasi kelompok adalah pengamatan yang dilakukan oleh kelompok tim peneliti terhadap sebuah isu yang diangkat menjadi objek penelitian.³⁹

2. Wawancara

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, yang melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu.⁴⁰ Ciri utama dari wawancara adalah kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dan sumber informasi untuk memperoleh informasi yang tepat dan objektif setiap pencari informasi yaitu suatu situasi yang menunjukkan bahwa informan bersedia bekerja sama, bersedia menjawab pertanyaan dan memberi informasi sesuai dengan pikiran dan keadaan yang sebenarnya.⁴¹

Wawancara ada beberapa macam yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak berstruktur. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan jenis wawancara tidak berstruktur (wawancara mendalam) hal ini bertujuan agar mudah menggali informasi dan menemukan data penelitian. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas

³⁹ Eko Edy Susanto, Mochammad Doddy, Ardhana Januar Mahardhani, *Metode Penelitian Kualitatif* (Pradina Pustaka, 2022), 130.

⁴⁰ Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 180.

⁴¹ Amirul Hadi dan Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 1998), 135-136.

dimana dalam hal ini peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahannya yang akan ditanyakan.⁴²

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur, wawancara tidak terstruktur bersifat luwes, susunan pertanyaannya dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara, hal ini bertujuan agar wawancara dapat berlangsung luwes, arahnya lebih bias terbuka, percakapan tidak membuat jenuh kedua belah pihak sehingga diperoleh informasi, keterangan data yang lebih kaya.⁴³ Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam melakukan wawancara pada penelitian ini, yaitu menentukan siapa yang diwawancarai, mempersiapkan wawancara, pendahuluan, melakukan wawancara dan menjaga agar tetap produktif, mengakhiri wawancara. Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah:

- a) Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo
 - b) Ketua Pengurus Pondok dan Sebagian Pengurus Pondok
 - c) Sebagian Santri
3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumen. Dokumen adalah catatan tertulis yang isinya merupakan pernyataan tertulis yang disusun

⁴² Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2005), 144.

⁴³ M. DJunaidi Ghoni dan Fauzan Al-Manshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 178.

oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa dan berguna bagi sumber data, bukti, informasi kealamian yang sukar diperoleh, sukar ditemukan dan membuka kesempatan untuk lebih memperluas pengetahuan terhadap suatu yang diselidiki.⁴⁴

Data dan hasil dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap dan pendukung hasil wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini, teknik dokumentasi digunakan peneliti untuk memperoleh data tertulis mengenai upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis, teknik ini juga digunakan untuk mendapatkan data berupa sejarah berdirinya pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo, letak geografis, struktur kepengurusan pondok pesantren, serta data-data tertulis lainnya yang memperkuat hasil penelitian ini.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengatur urutan data mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar, analisis data merupakan aktivitas data dan merupakan pengorganisasian data. Analisis data dalam penelitian kualitatif ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data menurut Miles dan Huberman bahwa “aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu *data collection*, *data*

⁴⁴ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 183.

reduction, data display, dan conclusion drawing/verification” langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:⁴⁵

1. Data Collection (Pengumpulan data)

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang didasarkan data deskriptif dari status, keadaan, sikap, hubungan atau sistem pemikiran suatu masalah yang menjadi objek penelitian. Setelah mendapatkan data-data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka langkah selanjutnya adalah mengolah data yang terkumpul dengan menganalisis data, mendeskriptifkan data, serta mengambil kesimpulan. Untuk menganalisis data ini menggunakan teknik analisis data kualitatif, karena data-data yang diperoleh merupakan kesimpulan keterangketerangan. Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu, melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

2. Data reduction (Reduksi Data)

Reduksi data merujuk pada proses pemilihan pemfokusan penyederhanaan abstraksi dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatancatatan lapangan tertulis. Reduksi data adalah suatu bentuk analisis, yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang, dan menyusun data dalam suatu cara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan, misalnya dalam penelitian ini adalah pembukaan wawancara yang dibuat santai untuk membangun suasana yang mengalir agar tidak membuat jenuh dan tegang, maka percakapan itu

⁴⁵ Ibid.,.185.

dibuang tidak dimasukkan dan analisis, hanya diletakkan di transkrip wawancara.

3. Data display (Penyajian Data)

Model data, yaitu sebagai suatu kumpulan informasi yang tersusun yang membolehkan pendeskripsian kesimpulan dan pengambilan tindakan. Model (display) melihat suatu tayangan yang membantu kita memahami apa yang terjadi dan melakukan suatu analisis lanjutan atau tindakan didasarkan pada pemahaman tersebut. Bentuk yang paling sering dari model data kualitatif selama ini adalah teks naratif.

4. Conclusion drawing/verivication (Penarikan Kesimpulan)

Penarikan kesimpulan merupakan akhir dari hasil reduksi dan penyajian data. Penarikan kesimpulan dapat dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan telah ada dengan memperhatikan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi berupa data-data awal yang belum siap digunakan dalam analisis, setelah ada data tersebut direduksi dan disajikan.

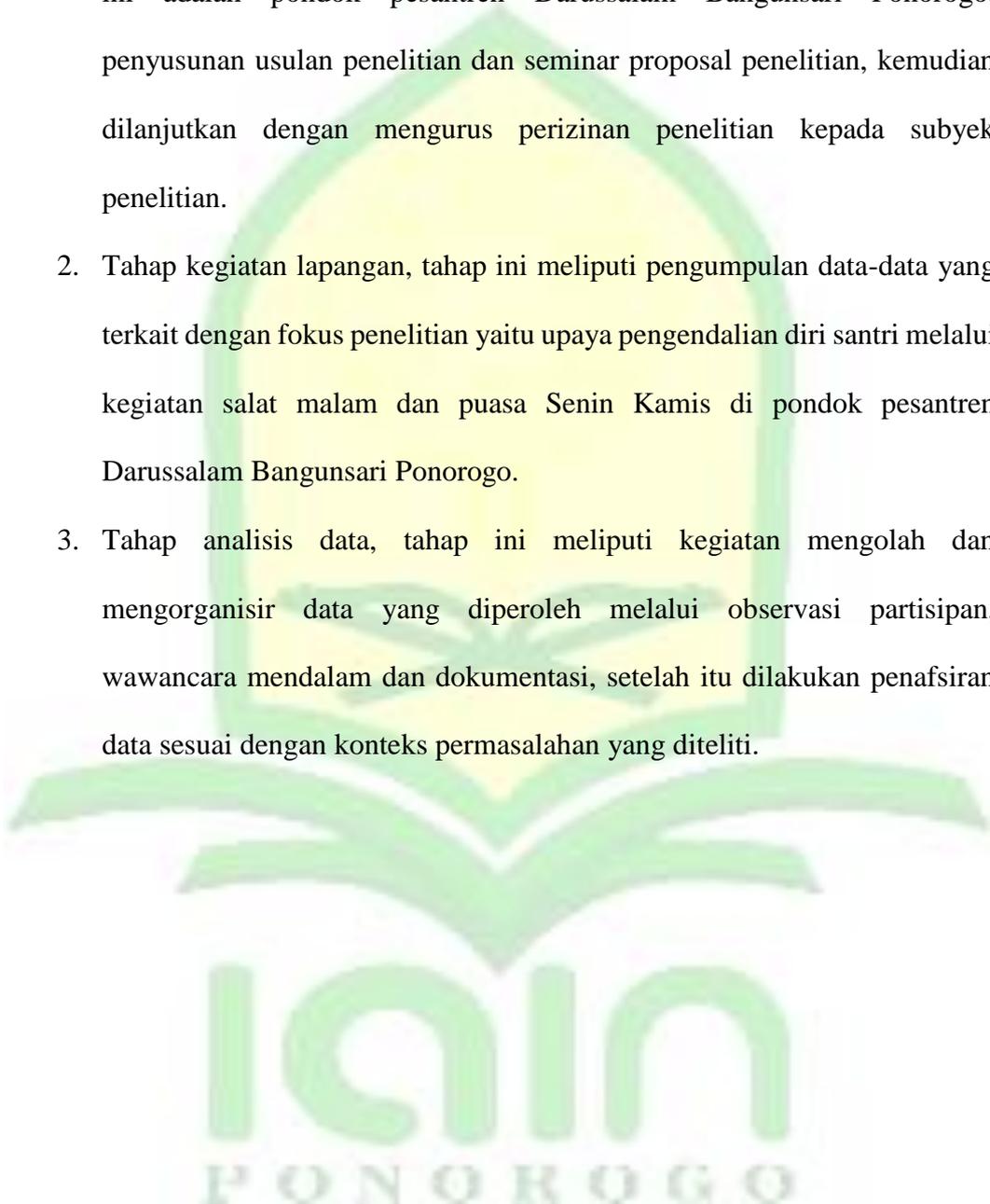
Penarikan kesimpulan juga merupakan langkah untuk meringkas data dalam bentuk kesimpulan sehingga peneliti dapat melihat data apa saja yang telah diperolehnya dan dapat mendukung penelitiannya serta menjawab permasalahan awal yang telah dirumuskan.

F. Tahapan Penelitian

Menurut Moleong ada tiga tahapan pokok dalam penelitian kualitatif antara lain:⁴⁶

⁴⁶ Ibid.,.145.

1. Tahap pra lapangan, yaitu orientasi yang meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian paradigma dengan teori dan disiplin ilmu, penjajakan dengan konteks penelitian mencakup observasi awal ke lapangan dalam hal ini adalah pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo, penyusunan usulan penelitian dan seminar proposal penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengurus perizinan penelitian kepada subyek penelitian.
2. Tahap kegiatan lapangan, tahap ini meliputi pengumpulan data-data yang terkait dengan fokus penelitian yaitu upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.
3. Tahap analisis data, tahap ini meliputi kegiatan mengolah dan mengorganisir data yang diperoleh melalui observasi partisipan, wawancara mendalam dan dokumentasi, setelah itu dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Latar Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Darussalam

Pondok pesantren Darussalam yaitu pondok pesantren yang berada di Jalan Anggrek No.2 A, terletak di kelurahan Bangunsari Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo. Lebih tepatnya yaitu satu setengah kilometer ke arah timur dari pusat Kota Ponorogo. dan Ibu Nyai Hj. Khusniati Rofiah merupakan pengasuh pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Asal mula berdirinya pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yaitu pada tahun 2009 ada beberapa anak yang di asuh oleh Romo KH Muhammad Yasin Ashari. Anak asuh disini dalam kesehariannya selain kuliah, mereka juga mengaji kitab kuning dan Al-Qur'an. Mengaji Al-Qur'an dilaksanakan sesudah sholat subuh bersama Romo KH Muhammad Yasin Ashari dan Ibu Nyai Hj. Khusniati Rofiah, sedangkan mengaji kitab kuning dilaksanakan sesudah sholat isya' bersama Ustadz Aziz Ali Murtadlo (Pak Tadlo) yang merupakan adik kandung dari Bu Nyai.

Semakin lama pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo mulai berkembang, pada tahun 2014 mulai datang rombongan mahasiswa baru yang kuliah di IAIN Ponorogo, mereka berasal dari Kota Bojonegoro yaitu sekitar 10 orang. Kedatangan mereka ingin mencari tempat tinggal dan mengaji. Setelah itu, banyak orang tua mahasiswa IAIN Ponorogo yang memondokkan atau menitipkan putra putrinya untuk mengaji di rumah

Romo KH Muhammad Yasin Ashari, orang-orang yang ikut mengaji di pondok pesantren Darussalam berasal dari berbagai daerah seperti Ngawi, Magetan, Madiun, Blora, Kebumen, Sumatra dan lain-lainnya.

Sehingga pada tahun 2015 jumlah santri yang ikut mengaji semakin banyak, maka Romo KH Muhammad Yasin Ashari mempunyai pandangan untuk mengelolanya menjadi pondok pesantren. Pondok yang akan dibangun ini diberi nama Pondok Pesantren Nurul Munawaroh. Tetapi pada tahun 2016, nama pondok pesantren tersebut diganti dengan alasan tertentu yaitu menjadi Pondok Pesantren Darussalam. Nama pondok pesantren tersebut diambil dari nama pondok pesantren yang pernah ditempati oleh Ibu Nyai Hj. Khusniati Rofiah dan adiknya Ustadz Ali Murdadlo selama mondok dulu.

Pelaksanaan pembelajaran yang berada di pondok pesantren Darussalam agar menjadi lebih terstruktur dan sistematis, maka akan didirikan Madrasah Diniyah Wustho Darussalam. Madrasah diniyah ini dilaksanakan setelah sholat isya' dan terbagi menjadi beberapa kelas yang terdiri dari kelas 1, kelas 2, kelas 3, kelas 4 dan kelas takhasus. Kurikulum yang digunakan di madrasah ini yaitu menggunakan kurikulum seperti pondok pada umumnya. Materi yang diajarkan di madrasah diniyah ini mencakup akidah akhlaq, fikih, nahwu, sorof dan lain-lain. Ustadz yang mengajar di madrasah diniyah ini berasal dari luar yang merupakan lulusan dari pondok pesantren ternama seperti pondok pesantren Lerboyo, pondok pesantren Ploso Kediri, pondok pesantren al-Falah, pondok pesantren Bahrul Ulum Jombang dan pondok pesantren Darussalam Banyuwangi.

Dulunya pondok pesantren Darussalam ini masih menggunakan bangunan yang sederhana, dimana asrama santri putra berada di belakang masjid dan santri putra itu sekaligus bertugas merawat serta menjaga masjid. Sedangkan untuk tempat asrama santri putri berada di rumah bagian belakang yang masih menyatu dengan ndalem Romo KH. Muhammad Yasin Ashari. Seiring dengan berjalannya waktu, pada tahun 2018 pondok pesantren Darussalam mulai mendirikan asrama baru untuk santri putri dan santri putri.

Sedangkan pada tahun 2017 pondok pesantren Darussalam sudah memiliki badan hukum berdasarkan Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia RI, Nomor AHV-0014928.AH.01.04. Tahun 2017, Akte Notaris Anisah Wahyuni, S.H No.5 Tanggal 2 Oktober 2017. Selain itu pondok pesantren Darussalam juga sudah memiliki izin operasional dari Kementerian Agama, Nomor Piagam: B-1847/Kk 13.023/PP.00.7/10/2018 dengan Nomor Statistik Pondok Pesantren: 510035020099.⁴⁷

2. Letak Geografis Pondok Pesantren Darussalam

Pondok pesantren Darussalam yaitu pondok pesantren yang berada di kelurahan Bangunsari Ponorogo Jawa Timur, secara geografis pondok pesantren ini bertempat di Jalan Anggrek No. 21 A Bangunsari Ponorogo. Lebih tepatnya kurang lebih 3 kilometer dari arah timur menuju pusat kota Ponorogo. Pondok pesantren Darussalam berada di sebelah utara kantor Pengadilan Negeri (PN) dan kantor Pengadilan Agama (PA), sedangkan di sebelah barat terdapat pondok pesantren Darul Huda Mayak Tonatan

⁴⁷ Lihat Transkrip Dokumentasi No. 1/D/23-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

Ponorogo, dan di sebelah selatan terdapat kampus STKIP PGRI Ponorogo dan IAIN Ponorogo.⁴⁸

3. Tujuan, Visi dan Misi Pondok Pesantren Darussalam

Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo memiliki dasar yaitu Ponorogo dan *Al- 'Aqidah Al-Islamiah*. Pondok pesantren ini bergerak di bidang pendidikan dan pengajian serta dalam usahanya pondok pesantren ini lebih mengutamakan prinsip-prinsip pendidikan.

a. Tujuan

- 1) Menjunjung tinggi pendidikan islam dan mendalami ilmu agama islam serta mengamalkan dengan sebaik-baiknya.
- 2) Membentuk karakter atau pribadi umat islam untuk berbudi luhur, berbadan sehat, mempunyai pengetahuan luas dan mengabdikan kepada masyarakat.
- 3) Bertumbuh kembangnya nilai-nilai agama yang diberikan kepada para santri, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam masyarakat, beramal dan beribadah.

b. Visi:

“Unggul dalam kompetensi agama, akademik dengan mengedepankan *Akhlaqul Karimah*, serta berlandaskan *Ahlus –Sunah Wal Jama'ah 'Ala Madzhab Imam Syafi'i*”

c. Misi:

⁴⁸ Lihat Transkrip Dokumentasi No. 01/O/13-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

- 1) Membentuk karakter-karakter santri yang tangguh, ulet, berkualitas dan berakhlak mulia untuk menjadi orang yang baik dan bermanfaat bagi masyarakat yang lain.
- 2) Mencetak kader-kader ulama dan menjadi pemimpin yang berkemampuan tinggi serta memiliki pengetahuan yang luas dari segi IPTEK dan IMTAQ. Mampu mengamalkan ilmunya, baik untuk diri sendiri, keluarga maupun lingkungannya, serta mampu berdakwah untuk beramar ma'ruf nahi munkar.⁴⁹

4. Data Ustadz dan Santri Pondok Pesantren Darussalam

Berikut ini data ustadz serta santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

a) Data Ustadz Madrasah Diniyah *al-Wustho* Pondok Pesantren Darussalam

Ustadz merupakan guru profesional di bidang ilmu mengajar, mendidik, membimbing, mengevaluasi peserta didik. Dilihat bahwa tugas ustadz itu tidak hanya sebagai pendidik tetapi juga sebagai guru saat berada di sekolah. Tingkah laku atau sikap ustadz sangat mempengaruhi kondisi santri, baik secara akademis maupun moral.

Pondok pesantren Darussalam mempunyai program unggulan yaitu Tahfidz al-Qur'an, Madin Wustho dan Madin Ulya. Dari program yang unggulan itu, santri disini juga dilatih beribadah yang lain oleh ustadz yang ahli dalam bidang ilmunya. Mengenai jumlah ustadz yang berada di pondok pesantren Darussalam ada 13 ustadz.⁵⁰

⁴⁹ Lihat Transkrip Dokumentasi No. 02/D/23-01/2024.

⁵⁰ Lihat Transkrip Dokumentasi N0.1/O/13-01/2024.

Tabel 4. 1 Ustadz/dzah Pondok Pesantren Darussalam

No.	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Jabatan
1.	M. Yasin Ashari	Ponorogo, 29 Juli 1972	Pengasuh
2.	Khusniati Rofi'ah	Ponorogo, 10 Januari 1974	Pengasuh
3.	M. Aziz Ali Murtadlo	Ponorogo, 6 Februari 1976	Kepala Madin
4.	Afif Atho'illah	Madiun, 26 Februari 1971	Ustadz
5.	Muhammad Thobroni	Ponorogo, 6 Mei 1972	Ustadz
6.	Badrus Sholeh Arif	Ponorogo, 17 Oktober 1973	Ustadz
7.	M. Noor Abidin	Ponorogo, 14 Jul 1979	Ustadz
8.	Ahmad Masruhin	Ponorogo, 19 April 1993	Ustadz
9.	Musta'in Billah	Mogomulyo, 12 November 1974	Ustadz
10.	Rifqi Nur Alfian	Madiun, 7 Maret 1992	Ustadz
11.	M. Fahrurrozi Muktafa	Ponorogo, 13 April 1998	Ustadz
12.	Ahmad Muzaka	Tuban, 21 Februari 1991	Ustadz
13.	Ahmad Subakhul Mubarak	Ponorogo, 18 Me 1987	Ustadz

b) Data Santri Pondok Pesantren Darussalam**Tabel 4. 2 Jumlah Santri Pondok Pesantren Darussalam**

No.	Santri	Jumlah
1.	Putra	20
2.	Putri	85

3.	Total	105
----	-------	-----

5. Program Kegiatan Pondok Pesantren Darussalam

a) Kegiatan Harian

Tabel 4. 3 Kegiatan Harian Santri

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	03.00	Sholat Malam (Tahajud)	Semua Santri
2	04.00	Sholat Subuh Berjamaah	Semua Santri
3	04.30	Mengaji Al-Qur'an Bin Nadzri	Santri Kitab
4	05.30	Setoran Al-Qur'an Bil Ghoib	Santri Tahfidz
5	07.00	Sholat Dhuha Berjamaah	Semua Santri
6	06.30	Piket Pondok	Semua Santri
7	07.30	Sarapan Pagi	Semua Santri
8	07.00-16.00	Kuliah/Sekolah	Semua Santri
9	12.30	Sholat Dhuhur Berjamaah	Semua Santri
10	15.30	Sholat Asyar Berjamaah	Semua Santri
11	16.00	Piket Pondok	Semua Santri
12	16.30	Muroja'ah	Santri Tahfidz
13	17.00	Makan Sore	Semua Santri
14	18.00	Sholat Magrib Berjamaah	Semua Santri
15	18.30	Sorogan Kitab Kuning	Santri Kitab
16	18.30	Tadarus Al-Qur'an Bersama	Santri Tahfidz
17	19.00	Sholat Isya' Berjamaah	Semua Santri
18	20.00	Sekolah Diniyah	Semua Santri

19	20.00	Murojaah	Santri Tahfidz
20	21.00	Pengajian Kitab Ihya Ulumuddin	Santri Kitab
21	21.00	Persiapan Ziyadah	Santri Tahfidz
21	23.00	Istirahat	Semua Santri

b) Kegiatan Mingguan

Tabel 4. 4 Kegiatan Mingguan Santri

No	Hari	Kegiatan
1	Senin dan Kamis	Puasa Sunah Senin Kamis
2	Kamis Malam	Sholat Tasbih dan Istighosah
3	Jum'at Malam dan Sabtu Pagi	Simaan Al-Qur'an Santri Tahfidz
4	Sabtu Malam	Mengaji Surat Yasin dan Surat Al Mulk
5	Sabtu dan Minggu	Ekstrakurikuler
6	Minggu	Lar-laran dan Ro'an (Kerja Bakti)

c) Kegiatan Bulanan

Tabel 4. 5 Kegiatan Bulanan Santri

No	Hari	Waktu	Kegiatan
	Minggu Legi	Ba'dha Isya'	Tahlil dan Musyawarah
	Minggu Pon	Ba'dha Isya'	Khitobah Kubro
	Minggu Kliwon	Ba'dha Isya'	Ziaroh Makam Tegal Sari
	Minggu Wage	Ba'dha Subuh Sampai Magrib	Khotmil Al-Qur'an
	Minggu Pahing	Ba'dha Isya'	Dzibaiyah Kubro
	Minggu Wage	Ba'dha Isya'	Syawir Kubro

d) Kegiatan Tahunan

- 1) Mengadakan Ziaroh Wali Songo
- 2) Peringatan Hari Besar Islam
- 3) Akhirussanah
- 4) Mengadakan Kegiatan Bulan Ramadhan
- 5) Ujian Muhafadhoh Jumumiyah, Imriti, Ma'sud, Shorof dan Alfiyah
- 6) Ujian Tasmi' 5 Juz Santri Tahfidz

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

a) Pelaksanaan Salat Malam

Pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yang sudah dijelaskan di atas bahwa di pondok ini mempunyai jadwal kegiatan yang sangat padat dalam kesehariannya. Semua kegiatan yang dilakukan di pondok ini tujuannya untuk mencetak santri agar bisa disiplin dalam kehidupannya. Santri dalam kehidupan bersosial di pondok pesantren, diajarkan untuk hidup bertatakrama dengan lingkungannya. Jadi santri di pondok pesantren ini dibekali dengan pendidikan spiritual.⁵¹

Sebagaimana hasil wawancara dengan pengasuh Ibu Nyai Hj. Khusniati Rofi'ah terkait pelaksanaan salat malam dan puasa Senin

⁵¹ Hasil wawancara dengan Bu Nyai Khusniati Rofi'ah (Pengasuh PP Darussalam Bangunsari Ponorogo) tanggal 26 Januari 2024 jam 19.30.

Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo ini, beliau mengatakan bahwa:

Untuk pelaksanaan salat malam di pondok pesantren Darussalam sebenarnya sejak awal semua santri diwajibkan untuk melaksanakan salat malam secara berjamaah di masjid bersama Bapak. Tetapi kemaren pernah ditawarkan agar program salat malam ini bisa berjalan dengan baik, pengasuh menawarkan bahwa pelaksanaan salat malam ini dilaksanakan secara rutin satu minggu satu kali pada malam jum'at. Sementara santri disini lebih memilih untuk melaksanakan salat malam sendiri-sendiri, karena mbak-mbak banyak yang minta sendiri-sendiri dan mereka enjoy dengan pilihannya.⁵²

Sedangkan hasil wawancara untuk pelaksanaan salat malam untuk santri tahfidz menurut Ibu Nyai Hj. Khustiati Rofiah yaitu:

Tetapi untuk santri tahfidz sendiri benar-benar dari pengasuh diwajibkan untuk melakukan salat malam secara berjamaah yang diimami secara bergiliran oleh mbak-mbak hafalan. Misalnya yang sudah berjalan sekarang ini salat tahajud yang dilaksanakan oleh santri tahfidz yaitu pada surat yang dibaca setelah surat al fatihah itu adalah surat hafalannya sebanyak satu per empat juz. Jadi selain setor hafalannya ke Bapak, santri tahfidz ini juga setor hafalannya kepada Allah lewat salat malam. Menurut Bapak dan Ibu pelaksanaan sholat malam yang dilaksanakan santri tahfidz itu sudah efektif dengan surat hafalannya satu per empat juz. Sementara untuk santri yang lain tidak diwajibkan salat malam berjamaah tetapi dianjurkan untuk melakukan salat malam. Jika santri yang lain ingin ikut salat berjamaah dengan mbak-mbak tahfidz tidak apa-apa dan sangat dibolehkan.⁵³

Berdasarkan wawancara mengenai pelaksanaan salat malam dapat dipahami bahwasannya salat malam yang di laksanakan di pondok pesantren Darussalam ini secara sendiri-sendiri. Tetapi untuk santri tahfidz melaksanakan salat malam dengan cara berjamaah.

⁵² Lihat Transkrip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

⁵³ Lihat Tran skip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

Adapun pelaksanaan sholat malam secara berjamaah lebih ditekankan kepada santri tahfidz. Hal tersebut sesuai dengan perkataan pengurus pondok putri yaitu Roidatun Nada bahwa:

Pelaksanaan salat malam di pondok pesantren Darussalam ini, dilaksanakan secara berjamaah yang di imami oleh mbak-mbak hafalan. Soalnya mbak-mbak hafalan itu ada tekanan tersendiri dari pengasuh untuk melaksanakan salat tahajud secara berjamaah dan surat-surat yang dibaca yaitu surat yang di hafalkan dan yang sudah disetorkan kepada pengasuh. Pengurus mulai bertugas mengelilingi setiap kamar sambil membawa gantungan baju mereka membangunkan santri dengan cara menggedor-gedor pintu kamar beberapa kali samapai ada santri yang bangun untuk beranjak mengambil air wudhu. Tapi ada sebagian yang bangun dan ada yang tidak bangun, trus dari pengasuh ya sudah salat tahajud sendiri-sendiri saja. Untuk penekanannya sendiri itu pengasuh mengarah ke mbak-mbak hafalan dan mbak-mbak kitab juga masih banyak yang melakukan salat tahajud walaupun sendiri.⁵⁴

Berdasarkan wawancara dengan pengurus dapat dipahami bahwa pelaksanaan salat malam di pondok pesantren Darussalam yang wajib berjamaah yaitu santri tahfidz dan untuk santri yang lain tidak wajib berjamaah, tapi boleh ikut berjamaah. Berkaitan dengan pelaksanaan salat malam penulis akan wawancara bersama santriwati yaitu Dewi Nur Mahmudah, sebagai berikut:

Salat malam dilaksanakan setiap hari sekitar pukul 03.00-04.00 (bel berbunyi 3 kali) waktu tarhim semua santri dibangunkan bagi yang tidak berhalangan, dan untuk imamnya yaitu mbak-mbak tahfidz sesuai jadwal yang sudah dibuat oleh mbak-mbak tahfidz. Tapi untuk salat tahajud ini yang wajib berjamaah hanya santri tahfidz, untuk santri yang lain tidak wajib tapi dianjurkan untuk salat tahajud. Tetapi dengan begitu banyak santri yang tidak tahfidz juga mengikuti salat tahajud berjamaah. Setelah itu pengurus mulai bertugas mengelilingi setiap kamar sambil mengedor-ngedor pintu kamar menggunakan gantungan baju sampai semua santri bangun untuk menganbil air wudlu dan bergegas ke aula pondok untuk salat berjamaah, biasanya para

⁵⁴ Lihat Transkrip Wawancara No. 3/W/03-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

santri melakukan salat tahajud sebanyak 4 rakaat. Setelah salat tahajud selesai biasanya santri ada yang mengaji Al-Qur'an sambil menunggu waktu salat subuh tiba dan biasanya santri ada yang tidur kembali untuk menunggu salat subuh tiba.⁵⁵

Berdasarkan wawancara dengan santriwati dapat dipahami bahwa pelaksanaan salat malam di pondok pesantren Darussalam wajib berjamaah untuk santri tahfidz dan untuk santri yang tidak tahfidz itu boleh berjamaah atau tidak berjamaah tidak apa-apa. Pukul 03.00 (bel berbunyi) waktu tarhim semua santri dibangunkan untuk melaksanakan salat tahajud, dan para pengurus mengelilingi setiap kamar untuk membangunkan santrinya dengan cara mengedor-ngedor pintu kamar dengan henger baju sampai ada salah satu santri yang bangun.

Dari penyajian data di atas, dapat dipahami bahwa pelaksanaan salat malam tersebut dilaksanakan secara berjamaah bagi santri-santri tahfidz. Untuk santri yang tidak tahfidz tidak diwajibkan berjamaah karena banyak kendala yang dihadapi oleh pengasuh, jika salat malam dilaksanakan secara berjamaah. Kendala yang dihadapi yaitu santri disini mayoritas mahasiswa biasanya kalau mahasiswa pasti mempunyai banyak acara-acara diluar dan banyak kegiatan yang dihadapi oleh santri saat di luar pondok. Sehingga santri banyak yang tidur larut malam dan susah dibangunkan dari pengurus sudah membangunkan tapi banyak yang tidak bangun. Maka dari itu untuk santri yang tidak tahfidz tidak mewajibkan berjamaah. Tetapi dari pengasuh untuk santri tahfidz wajib melaksanakan salat malam secara berjamaah, peneliti melihat bahwa

⁵⁵ Lihat Transkrip Wawancara No.4/W/06-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

santri yang tidak tahfidz juga banyak yang ikut salat malam berjamaah. Pukul 03.00 (bel berbunyi) waktu tarhim semua santri dibangunkan untuk melaksanakan salat tahajud, dan para pengurus mengelilingi setiap kamar untuk membangunkan santrinya dengan cara mengedongedor pintu kamar. Setelah salat tahajud selesai biasanya santri ada yang mengaji Al-Qur'an sambil menunggu waktu salat subuh tiba dan biasanya santri ada yang tidur kembali untuk menunggu salat subuh tiba.

b) Pelaksanaan Puasa Senin Kamis

Bu Nyai Kusniati Rofi'ah menjelaskan bahwa kehidupan di pondok pesantren banyak permasalahan yang dihadapi oleh beliau sebagai pengasuh. “Beliau juga menjelaskan dengan adanya peraturan di dalam pondok pesantren ini mampu menjadikan pengendalian diri santri dalam bertindak yang sesuai dengan lingkungan yang ada. Tetapi para santri belum sepenuhnya menjalankan peraturan yang sudah ada di dalam pondok pesantren ini”.⁵⁶ “Menurut beliau puasa Senin Kamis bisa untuk pengendalian diri santri, beliau mengatakan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda dalam hadist:”

صُومُوا تَصِحُوا

Yang artinya berpuasalah maka kamu akan sehat.⁵⁷ Beliau juga menjelaskan lebih lanjut bahwa hari senin merupakan hari yang mulia dimana Nabi Muhammad SAW lahir pada hari senin. Sedangkan pada hari kamis merupakan hari dimana pintu-pintu surga terbuka. Maka dari

⁵⁶ Lihat Transkrip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

⁵⁷ Lihat Transkrip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

itu alangkah baiknya jika kita bisa melakukan puasa Senin Kamis, bahwa pada dua hari itu mempunyai keistimewaan.⁵⁸ Sebagaimana hasil wawancara dengan pengasuh ibu Nyai Khusniati Rofi'ah terkait pelaksanaan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam ini, beliau mengatakan bahwa:

Bapak dan Ibuk tidak mewajibkan melakukan puasa Senin Kamis, karena kalau nanti pengasuh mewajibkan pasti ada yang tidak mau melaksanakannya, dari pengasuh memang untuk pelaksanaan hal-hal seperti itu istilahnya menganjurkan. Menganjurkan itu seperti sunah muakad. Sunah muakad itu setengah mewajibkan, karena itu adalah salah satu sarana tirakat untuk santri dan pengasuh tidak bisa memaksa melaksanakan puasa Senin Kamis karena tidak semua santri mampu, misalnya ada santri yang punya penyakit lambung, maag dan lain-lain. Jadi dari pengasuh tidak bisa memaksa melaksanakan puasa Senin Kamis tetapi yang sudah disampaikan oleh pengasuh bahwa dari pengasuh hanya bisa menganjurkan.⁵⁹

Berdasarkan wawancara tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam ini tidak mewajibkan santrinya untuk melakukannya, tetapi dari pengasuh menganjurkan untuk melaksanakan puasa Senin Kamis. Pengasuh juga sudah mencontohkan untuk santrinya berpuasa Senin Kamis dan itu bisa menjadi teladan bagi para santri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, bahwasanya pelaksanaan puasa Senin Kamis sudah terlaksana dengan baik dan juga ada banyak yang melaksanakannya. Tetapi juga ada yang tidak melakukannya karena ada yang mempunyai penyakit lambung, maag

⁵⁸ Lihat Transkrip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

⁵⁹ Lihat Transkrip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

dan lain-lain. Pernyataan ini diperkuat oleh pengurus pondok putri yaitu *mbak* Roidatun Nada bahwa:

Pelaksanaan puasa Senin Kamis dari pengasuh sendiri tidak diwajibkan untuk melaksanakan puasa Senin Kamis. Tapi dengan melihat kebiasaan-kebiasaan pengasuh yang melakukan ibadah sunnah seperti puasa Senin Kamis itu, jadinya santri ikut untuk melaksanakan kebiasaan tersebut. Di pondok pesantren ini kebanyakan santrinya itu sudah pernah mondok, jadi kebiasaan puasa Senin Kamis itu sudah dilaksanakan dari pondok sebelumnya, sehingga itu sudah menjadi kebiasaan dari para santri dalam melaksanakan puasa Senin Kamis tersebut.⁶⁰

Berdasarkan wawancara tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam ini sudah menjadi kebiasaan para santri sejak mereka mondok di tempat pondoknya yang dulu. Adapun pelaksanaan puasa Senin Kamis menurut santriwati yaitu Dewi Nur Mahmudah sebagai berikut:

Pelaksanaan puasa Senin Kamis sering saya lakukan, akan tetapi dengan adanya iven-iven tertentu kadang saya tidak puasa, karena saya tidak kuat untuk melakukan puasa Senin Kamis. Biasanya saya kalau puasa mengharuskan untuk sahur Mbak, karena puasa Senin Kamis tidak diwajibkan oleh pondok maka saya mencari makan untuk sahur dikantin. Selama saya melaksanakan puasa Senin Kamis, saya tetap semangat melakukan kegiatan seperti biasanya, seperti melakukan kegiatan-kegiatan di pondok dan kegiatan-kegiatan diluar pondok. Jadi puasa ini tidak menjadi alasan bagi saya untuk melaksanakan ibadah lainnya.⁶¹

Berdasarkan wawancara dan observasi mengenai pelaksanaan puasa Senin Kamis dapat dipahami bahwasanya para santri yang melakukan puasa Senin Kamis, mereka tetap semangat tidak pernah mengeluh, dan puasa Senin Kamis menurut mereka bukti tirakat yang

⁶⁰ Lihat Transkrip Wawancara No. 3/W/03-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

⁶¹ Lihat Transkrip Wawancara No. 4/W/06-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

baik untuk pengendalian diri santri, karena bisa menahan hawa nafsu dan bisa mengontrol dirinya untuk kebaikan.

Dari penyajian data diatas, dapat dipahami bahwa pelaksanaan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam ini tidak mewajibkan santrinya untuk melakukan puasa Senin Kamis. Tetapi pengasuh menganjurkan untuk berpuasa Senin Kamis. Menurut pengasuh menganjurkan disini seperti sunnah muakad, sunnah muakad itu adalah setengah mewajibkan karena itu adalah salah satu sarana tirakat untuk santri dalam pengendalian diri santri. Dan pengasuh tidak bisa memaksa untuk santrinya semua melakukan puasa Senin Kamis karena tidak semua santri mampu melakukannya misalnya ada yang punya sakit lambung, maag dan lain-lain. Tetapi dengan melihat kebiasaan-kebiasaan pengasuh yang melakukan ibadah sunnah seperti puasa Senin Kamis itu, jadinya santri banyak yang ikut untuk melaksanakan kebiasaan tersebut. Di pondok pesantren ini kebanyakan santrinya itu sudah pernah mondok, jadi kebiasaan puasa Senin Kamis itu sudah dilaksanakan dari pondok sebelumnya, sehingga itu sudah menjadi kebiasaan dari para santri dalam melaksanakan puasa Senin Kamis tersebut.

c) Manfaat Pelaksanaan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis

Pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis ini di dasari maksud dan manfaat tertentu yang bermacam-macam, diantaranya yaitu mampu mengantarkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup seseorang, bisa memperdekatkan diri kepada Allah SWT supaya

menumbuhkan jiwa spiritual keagamaan yang kuat dalam diri seseorang, dan bisa memotivasi diri sendiri dan dapat mengontrol pengendalian diri santri. Selain itu bisa untuk membina akhlak seseorang, pembinaan akhlak ini untuk mencapai tingkat ketakwaan, tingkat yang paling agung di sisi Allah swt. Hal ini sesuai dengan jawaban dari pengasuh pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo, yaitu Ibu Nyai Hj. Khusniati Rofi'ah, beliau mengatakan sebagai berikut:

Manfaat dari melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis yang sudah disampaikan oleh pengasuh bahwasannya wajib untuk melaksanakan salat malam karena salat malam itu banyak manfaatnya. Selain dianjurkan oleh agama, karena waktu satu per tiga itu waktu yang mustajabah, sehingga dianjurkan para santri untuk memanfaatkan waktu mustajabah itu biar keinginan dan yang dilakukannya bisa tercapai. Manfaat yang lain yaitu melatih santri agar membiasakan ibadah-ibadah sunnah seperti melaksanakan salat malam, selain itu ada juga sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt salah satu sarana meningkatkan keimanan selain dari salat jamaah, dan juga meriyadhohi badan kita, meriyadhohi iman kita biar semakin dekat dengan kepada Allah Swt. Kalau sudah seperti itu insyaallah Allah Swt akan dekat kepada kita dan semua keinginan kita, semua maksud kita yang baik-baik insyaallah juga akan dibantu oleh Allah Swt.⁶²

Berdasarkan wawancara tersebut, bahwasanya manfaat dari pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu untuk mendekatkan diri kepada Allah, selain itu manfaat salat tahajud dipandang dari segi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Seperti halnya, terhapus dosa, sehingga menimbulkan ketenangan hati, serta menjauhi sifat iri, dengki dan kikir. Serta puasa Senin Kamis bisa untuk

⁶² Lihat Transkrip Wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

meriyadhohi diri kita agar bisa menahan hawa nafsu dari godaan orang lain.

Pernyataan tentang manfaat melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis ini diperkuat oleh Roidatun Nada selaku pengurus pondok pesantren Darussalam Bangunsari putri yang menyatakan bahwa:

Manfaat dari salat malam itu lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Selain itu manfaat salat malam bagi santri tahfidz yaitu bentuk setoran atau murojaah kepada Allah Swt, karena surat-surat yang dibaca ketika melaksanakan salat malam yaitu surat-surat yang sudah disetorkan kepada pengasuh. Jadinya manfaat untuk santri tahfidz yaitu bentuk murojaah dengan Allah Swt. Manfaat selanjutnya lebih disiplin waktu, karena santri setelah mengaji diniyah jam ke 2 mereka disuruh untuk langsung tidur, biar nanti kalau sudah waktunya salat tahajud, para santri bisa dibangunkan.

Manfaat selanjutnya bisa membantu menghilangkan stres dan bisa menciptakan ketenangan jiwa. Sedangkan untuk manfaat puasa Senin Kamis yaitu bisa menahan hawa nafsu dan tidak terjerumus kedalam kemaksiatan.⁶³

Berdasarkan wawancara tersebut, bahwasanya manfaat dari melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu lebih mendekatkan diri kepada Allah swt, untuk santri tahfidz manfaatnya yaitu bentuk murojaah atau setoran kepada Allah swt dan bagi semua santri itu bisa untuk disiplin waktu, dan bisa menahan hawa nafsu dalam diri santri. Selain itu terdapat pernyataan tentang manfaat pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis oleh santri putri pondok pesantren Darussalam yaitu Dewi Nur Mahmudah yang menyatakan bahwa:

Manfaat dari pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis banyak sekali, selain untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, tentunya salat malam dan puasa Senin Kamis yang dirutinkan dipondok juga bermanfaat untuk tazkiyatun nafsi santri (membersihkan diri) agar terhindar dari kegiatan yang tidak

⁶³ Lihat Transkrip Wawancara No.3/W/03-02/2014 dalam lampiran skripsi ini.

bermanfaat dan nantinya terbiasa melaksanakan salat malam ketika saat dirumah.⁶⁴

Berdasarkan wawancara tersebut dapat dipahami bahwasanya manfaat dari pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu lebih mendekatkan diri kepada Allah swt, dapat membentuk pribadi yang lebih baik, sehat jasmani dan rohaninya, serta dapat menahan godaan dari hawa nafsu.

Dari penyajian data di atas, dapat dipahami bahwa manfaat dari pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis tersebut mampu mengantarkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup seseorang, bisa memperdekatkan diri kepada Allah SWT supaya menumbuhkan jiwa spiritual keagamaan yang kuat dalam diri seseorang, dan bisa memotivasi diri sendiri dan dapat mengontrol pengendalian diri santri. Untuk santri tahfidz manfaatnya yaitu bentuk murojaah atau setoran kepada Allah swt dan bagi semua santri itu bisa untuk disiplin waktu, dan bisa menahan hawa nafsu dalam diri santri. Salat malam itu adalah waktu yang paling mustajabah yaitu saat satu per tiga malam, sehingga semua santri dianjurkan untuk memanfaatkan waktu mustajabah itu dengan berdoa kepada Allah swt atau dekat kepada Allah swt biar keiinginan dan kegiatan yang dilakukannya bisa tercapai. Selain itu puasa Senin Kamis adalah dua hari yang sangat istimewa, pada kedua hari itu dosa-dosa yang diperbuat oleh semua orang islam mendapat ampun dari Allah swt.

⁶⁴ Lihat transkrip wawancara No.4/W/06-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Pengendalian diri sangat berperan penting dalam kehidupan santri. Pengendalian diri yang ada dalam diri santri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam pembentukannya. Hal tersebut pasti ada faktor pendukung dan penghambat dalam upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis. Adapun hasil wawancara dengan pengasuh pondok pesantren Darussalam yaitu beliau Ibu Nyai Khusniati Rofi'ah berkaitan dengan faktor pendukung dan penghambat dalam upaya ini, sebagai berikut:

Faktor pendukungnya sering adanya nasehat-nasehat dari pengasuh, sering diingatkan, sering diberi fadhilah-fadhilah dari pada salat malam dan puasa Senin Kamis. Kemudian dari faktor lingkungan kalau di lingkungan pondok pesantren banyak yang melakukan atau melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis secara teratur pasti pembiasaan itu akan terdorong. Faktor penghambat dalam kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu santri banyak yang belum memahami keutamaan salat malam dan puasa Senin Kamis.⁶⁵

Dari wawancara di atas dapat dipahami bahwasanya, sering adanya nasehat-nasehat dan fadhilah-fadhilah yang diberikan oleh pengasuh terkait dengan salat malam dan puasa Senin Kamis, banyak santri yang melakukan kegiatan tersebut, sehingga santri disini sudah bisa mengendalikan dirinya, karena mereka sudah lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan sudah menjalankan ajaran agama dengan sepenuh hati. Sedangkan faktor penghambat adalah banyak santri yang belum memahami keutamaan salat

⁶⁵ Lihat transkrip wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

malam dan puasa Senin Kamis, jadi juga ada yang belum melakukan kegiatan tersebut. Tapi ini akan berjalan dengan pelan-pelan sehingga semua santri bisa melakukan kegiatan tersebut.

Hal ini juga dikatakan oleh ketua pondok Siti Nur Jannah ditanyakan kembali terkait faktor pendukung dan penghambat dalam upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis, yaitu:

Ya mbak, jadi pengasuh itu juga ikut berpartisipasi dalam kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis, kalau misalnya salat tahajud itu ada pengurus yang tidak bangun saat mau melaksanakan salat malam pasti pengasuh menyalakan bell dan menyuruh santri putra untuk menyalakan sound qiro'ah agar santri putri bisa bangun dan melaksanakan salat malam. Sedangkan faktor pendukung untuk pelaksanaan puasa Senin Kamis, dari pengasuh dan pengurus sudah mencontohkan untuk santrinya melakukan puasa Senin Kamis.

Faktor penghambat kalau salat malam itu banyak santri yang sudah lelah, males, terus kegiatannya di pondok sampek malam. Jadi kadang-kadang tidak semua santri melaksanakan salat malam. Serta kurangnya niat dari para santri untuk melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis. Tapi pengasuh pelan-pelan mengajak santri untuk melaksanakan salat malam. Tetapi menurut pengasuh santri disini sudah banyak yang melakukan salat malam, jadi ketika banyak yang melakukan salat malam pasti juga ada banyak santri yang terpengaruh untuk melakukan salat malam.⁶⁶

Dari wawancara tersebut dapat dipahami bahwa pengasuh ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan salat malam, dimana ketika pengurus tidak ada yang bangun saat kelesahan, pengasuh ikut membangunkan santrinya dengan cara mengebel sebanyak 3 kali. Serta pengasuh dan pengurus juga mencontohkan rutin melakukan puasa Senin Kamis sehingga ini bisa untuk teladan bagi para santrinya. Sedangkan untuk faktor

⁶⁶ Lihat transkrip wawancara No.2/W/02-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

penghambat kurangnya niat dari para santri untuk melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis dan juga banyak yang malas karena sudah kelelahan dengan kegiatan di luar pondok sehingga tidak melakukan salat malam.

Dari hasil penyajian data di atas, dapat dipahami bahwa, faktor dalam upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis ada dua yaitu ada faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung berupa nasehat-nasehat dan fadhilah-fadhilah yang diberikan oleh pengasuh terkait dengan salat malam dan puasa Senin Kamis, serta pengasuh ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan salat malam, di mana ketika pengurus tidak ada yang bangun saat kelesahan, pengasuh ikut membangunkan santrinya dengan cara mengebel sebanyak 3 kali. Serta pengasuh dan pengurus juga mencontohkan rutin melakukan puasa Senin Kamis sehingga ini bisa untuk teladan bagi para santrinya. Faktor pengahambatnya adalah banyak santri yang belum memahami keutamaannya salat malam dan puasa Senin Kamis, jadi juga ada yang belum melakukan kegiatan tersebut. Pondok pesantren Darussalam ini mayoritas mahasiswa dan banyak kegiatan diluar pondok sehingga santri yang sudah lelah, males, terus kegiatannya di pondok sampek malam. Jadi kadang-kadang tidak semua santri melaksanakan salat malam. Serta kurangnya niat dari para santri untuk melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis. Tapi pengasuh pelan-pelan mengajak santri untuk melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis. Tetapi menurut pengasuh santri disini sudah banyak yang melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis, jadi ketika banyak yang melakukan salat malam dan puasa

Senin Kamis pasti juga ada banyak santri yang terpengaruh untuk melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis. Hambatannya ya mungkin males dan tidurnya larut malam menjadi begadang ini yang membuat santri gak cepat tidur.

3. Implikasi Salat Malam dan Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

Setelah melaksanakan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis tersebut, juga dilihat apakah ada perubahan dalam pengendalian diri santri setelah adanya ibadah-ibadah sunnah tersebut untuk mengetahui perubahan yang dimiliki santri dan melihat akibat setelah adanya penerapan kegiatan atau program tersebut. Pengasuh pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ibu Nyai Khusniati Rofi'ah mengatakan bahwa:

- 1) Akan berdampak kepada jiwa santri, santri semakin bisa mengendalikan emosinya, santri bisa berpikir lebih jernih, bisa lebih dewasa dalam menghadapi musibah. Pengendalian diri bagi santri saya kira sangat penting untuk mencapai keinginan kita dan untuk meningkatkan keimanan kita. Saya kira santri itu harus punya pengendalian diri masing-masing. Seumpaya kita mempunyai target otomatis ya kita harus bisa mencapai target itu dan kita harus bisa mengendalikan diri kita. Diantaranya menggunakan salat malam dan puasa Senin Kamis. Jadi sangat penting untuk kesuksesan santri karena itu ada kolerasinya.
- 2) Terutama untuk santri tahfidz wajib hukumnya melaksanakan salat malam dan riyadhoh-riyadhoh yang lain, karena itu untuk membantu kesuksesan dalam hafalan, karena hafalan itu tidak mudah.
- 3) Saya kira untuk santri yang tidak tahfidz juga sama untuk mencapai kesuksesan dirinya itu sangat penting dan harus percaya kalau kita melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis dengan ikhlas dan rutin pasti tidak secara langsung akan berhubungan dengan kesuksesan mereka, karena logikanya kalau kita dekat dengan Allah SWT pasti Allah SWT dekat dengan kita. Sehingga kesuksesan pasti akan diberikan oleh Allah SWT, karena kesuksesan itu dari Allah SWT.

- 4) Setelah santri ikut kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis ada perubahan dalam pengendalian diri santri hal itu bisa dilihat mbak, semakin lama santri semakin rajin mbak, saya merasakan santri semakin lama tingkat ketawadu'an semakin tinggi, dan semakin mudah diatur kalau ada masalah.
- 5) Kalau dulu itu santri masih belum terkendali dan kegiatan-kegiatan itu belum terlaksana dengan baik, serta belum adanya kesadarannya itu luar biasa, dan saya mengaturnya luar biasa mbak tapi sekarang alhamdulillah mbak. Saya yakin kalau santri mau melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis, pasti otomatis dia mengendalikan dirinya untuk melakukan hal-hal yang baik, saya yakin karena itu sudah tertanam dalam dirinya. Jadi implikasinya semakin bagus adapnya, sopan santunnya, tawaduknya dan lebih bagus penguasaan emosionalnya.⁶⁷

Berdasarkan wawancara di atas dapat dipahami bahwa pengendalian diri santri sangat penting untuk mencapai kesuksesan santri dan untuk meningkatkan keimanan kita kepada Allah SWT. Serta bisa mencapai target yang kita inginkan itu kita harus bisa mengendalikan diri santri dengan cara salat malam dan puasa Senin Kamis. Banyak santri yang melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis secara istiqomah, banyak perubahan yang dimiliki para santri, semakin lama santri semakin rajin, serta tingkat ketawadu'an semakin tinggi dan santri sekarang mudah diatur kalau mendapat masalah.

Kemudian ketua pondok pesantren Darussalam yaitu santriwati yang bernama Siti Nur Janah juga menjelaskan terkait dengan implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam, yaitu:

Dengan adanya kegiatan-kegiatan ibadah sunnah ini jelas berpengaruh terhadap pengendalian diri santri. Sudah banyak buktinya mbak salah satunya membentuk kesehatan mental yang baik, menumbuhkan ketenangan jiwa dan perasaan yang positif, sehingga santri akan mudah mengendalikan diri dan

⁶⁷ Lihat transkrip wawancara No. 1/W/26-01/2024 dalam lampiran skripsi ini.

perilakunya. Serta ada perubahan dalam diri santri ini terlihat berbeda saat sebelum santri rutin melaksanakan puasa Senin Kamis, santri yang sudah rutin melakukan kegiatan ini menjadi lebih rajin, tenang, sabar, dan dewasa dalam menyikapi masalah dan keadaan serta juga mudah menerima nasehat.⁶⁸

Kemudian di perkuat dengan perkataan salah satu santri yang telah mengikuti kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis, yaitu santriwati bernama Dewi Nur Mahmudah sebagai berikut:

Setelah saya mengikuti kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis ada perubahan dalam diri saya. Dulunya saya tidak bisa mengontor diri saya dan suka melanggar peraturan pondok. Setelah saya rutin melakukan kegiatan-kegiatan ibadah sunnah yang ada di pondok, sekarang saya sudah bisa mengontrol emosi dalam diri saya, amarah-amarah, kesedihan-kesedihan makin terkontrol. Terus lebih disiplin dalam mengatur waktu saat di dalam pondok maupun di luar pondok.⁶⁹

Dari wawancara di atas dapat dipahami bahwa implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo adalah setelah melakukan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dengan rutin, ada perubahan dalam diri santri. Dulunya santri tidak bisa terkontrol dirinya dan masih banyak santri yang melanggar peraturan pondok. Secara pelan-pelan sekarang santri sudah mulai bisa terkontrol dirinya, santri menjadi lebih rajin, tenang, sabar dan santri sekarang sudah bersifat dewasa dalam menyikapi masalah dan keadaan.

Dari hasil penyajian data di atas, dapat dipahami bahwa implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo adalah santri semakin

⁶⁸ Lihat transkrip wawancara No. 2/W/02-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

⁶⁹ Lihat transkrip wawancara No. 3/W/03-02/2024 dalam lampiran skripsi ini.

bagus adapnya, sopan santunnya, tawaduknya, dan santri lebih bagus penguasaan emosionalnya. Setelah melakukan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dengan rutin, ada perubahan dalam diri santri. Dulunya santri tidak bisa terkontrol dirinya dan masih banyak santri yang melanggar peraturan pondok. Secara pelan-pelan sekarang santri sudah mulai bisa terkontrol dirinya, santri menjadi lebih rajin, tenang, sabar dan santri sekarang sudah bersifat dewasa dalam menyikapi masalah dan keadaan. Pengendalian diri santri sangat penting untuk mencapai kesuksesan santri dan untuk meningkatkan keimanan kita kepada Allah SWT. Serta bisa mencapai target yang kita inginkan itu kita harus bisa mengendalikan diri santri dengan cara salat malam dan puasa Senin Kamis.

C. Pembahasan

Setelah peneliti memperoleh data lapangan dan dipaparkan pada bab sebelumnya. Kemudian pada bab ini peneliti berusaha untuk memaparkan dan menjelaskan serta menjawab rumusan masalah berdasarkan data yang telah ditemukan peneliti di lapangan, baik hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi. Dari hasil perolehan data tersebut peneliti mencoba untuk mendeskripsikan data-data yang telah diperoleh dan diperkuat dengan teori yang telah ada.

1. Analisis Pelaksanaan Kegiatan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo

Pelaksanaan salat tahajud di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yaitu dilakukan oleh para santri dalam melaksanakan salat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari setelah bangun dari

tidur walaupun tidurnya itu hanya sebentar saja dan dilakukan setiap hari di dalam pondok pesantren.⁷⁰

Adapun pelaksanaan salat tahajud di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yaitu wajib berjamaah, untuk pelaksanaannya pukul 03.00 bertempat di aula pondok, sedangkan imam dalam pelaksanaan salat tahajud yaitu dari santri tahfidz, salat tahajud termasuk program kegiatan harian santri yang harus dilakukan.

Puasa Senin Kamis adalah puasa sunnah yang hanya dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis. Niat puasa sunnah dapat dilakukan di malam hari sebelum fajar atau pada pagi hari sebelum tengah hari, asalkan belum melakukan hal-hal yang membatalkan puasa.⁷¹ Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo melaksanakan puasa dengan cara menahan diri dari makan dan minum mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari, dan dilaksanakan setiap minggunya pada hari Senin dan Kamis.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti bahwa pelaksanaan salat malam di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo memang tidak mewajibkan santrinya melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis, akan tetapi pengasuh menganjurkan seperti sunnah muakad yaitu juga mewajibkan santrinya untuk melakukan kegiatan itu. Hukum sunnah muakad (sangat dianjurkan) merupakan salat sunnah yang dikuatkan atau salat sunnah yang selalu dikerjakan oleh Rasulullah dan jarang

⁷⁰ Imam Nur Suharto, *Panduan Lengkap Shalat Tahajud* (Jakarta: Belanoor, 2011), 13.

⁷¹ Yazid al-Busthomi, *Cerdas Intelektual dan Spiritual dengan Mukjizat Puasa*, (Yogyakarta: Diva Press, 2015), 50.

ditinggalkannya. Sunnah muakad ini dianjurkan Rasulullah sehingga Rasulullah sendiri berat untuk meninggalkannya, karena begitu pentingnya salat malam ini hampir Rasulullah mewajibkan salat sunnah ini disetiap malamnya.⁷² Jadi pelaksanaan kegiatan ini memang tidak mengkhususkan salat malam dan puasa Senin Kamis untuk dilakukan oleh para santrinya pada setiap malam hari dan setiap minggunya. Para santrilah yang melakukannya dari kesadaran diri mereka melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis setiap harinya.

Adapun pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo dilakukan oleh kemauan para santri sendiri dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Selain itu beberapa santri juga berpuasa sebagai bentuk keistiqomahan dalam beribadah dan ingin mendekatkan diri kepada Allah.

Salat malam dan puasa Senin Kamis bermanfaat bagi santri untuk dapat mengarahkan diri mereka kearah yang lebih baik. Salat malam dan puasa Senin Kamis menurut mereka bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT serta untuk dilancarkan dalam menuntut ilmu di pondok pesantren. Manfaat dari salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu bisa membina akhlak seperti mencapai ketakwaan, tingkat yang paling agung di sisi Allah SWT, bisa menimbulkan ketenangan hati, serta menjauhkan sifat iri, dengki, dan kikir. Sehingga mampu mengantarkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup seseorang, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT.

⁷² Ilham Zainuddin dan Zamakhsyari, "Peranan Lingkungan Pendidikan Dalam Meningkatkan Pengamalan Ibadah Shalat Sunnah Siswa/I Di MDTA Arafah KPUM Kelurahan Terjun Medan Marelan," *Jurnal Sabilarrasyid* III, no. 01 (2018): 104.

Sedangkan untuk santri tahfidz manfaatnya sebagai bentuk murajaah kepada Allah SWT.⁷³

2. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Salat Malam dan Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo

Pada saat peneliti melakukan observasi di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo di temukan beberapa faktor pendukung dan penghambat.

a. Faktor pendukung

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan dapat diketahui bahwa faktor pendukung yang mempengaruhi pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis antara lain:

- 1) Adanya nasihat-nasihat dan fadhilah-fadhilah yang diberikan oleh pengasuh terkait dengan salat malam dan puasa Senin Kamis. Para santri memiliki perubahan yang sangat baik setelah mendapatkan nasehat dan fadhilah langsung dari pengasuh. Mereka merasa bahwa kegiatan tersebut mampu untuk mengontrol emosi dan bisa untuk mengendalikan diri dalam diri seseorang. Terdapat pendapat dari Al-Khathabi menyatakan nasihat adalah ungkapan yang mewakili banyaknya keinginan orang yang dinasihati akan adanya kebaikan, sedangkan Imam Ar-Raghib berpendapat nasihat yaitu memastikan

⁷³ Ibrahim, Sarbini, and Maulida, "Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwiliang Bogor. *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2019)"

adanya kebaikan dari perbuatan atau perkataan bagi orang yang melakukan atau mengatakannya.⁷⁴

- 2) Pengasuh ikut serta dalam pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis seperti mencontohkan kepada santrinya agar melaksanakan puasa Senin Kamis secara rutin, dengan memberi contoh ini bisa untuk menjadi teladan bagi para santrinya. Serta pengasuh ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan salat malam. Inti dari keteladanan adalah peniruan, yaitu proses meniru peserta didik terhadap pendidik, proses meniru yang dilakukan anak-anak terhadap orang dewasa, proses meniru yang dilakukan anak terhadap orang tuanya. Bahwa dalam keteladanan terjadi proses meniru.⁷⁵

Faktor di atas sesuai dengan teori pendukung kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis yaitu adanya nasehat dan fadhilah yang diberikan oleh pengasuh kepada santrinya, agar santrinya bisa melaksanakan salat malam dan puasa Senin Kamis. Seperti yang ditemukan Ghufroon dan Risnawati Faktor pendukung yaitu dari orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri.⁷⁶

⁷⁴ Hikmah Nafarozah, dkk “Nasihat Syeikh Muhammad Syakir Dalam Kitab,” *Az-Zahra: Journal Of Gender and Family Studies* 2, no. 2 (2022): 111–28.

⁷⁵ Azizah Munawwaroh, “Keteladanan Sebagai Metode Pendidikan Karakter,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2019): 141, <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i2.363>.

⁷⁶ Desma husni, *Menyoal Psikologi Manusia* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2023), 116

b. Faktor penghambat

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan dapat diketahui bahwa faktor penghambat yang mempengaruhi pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis antara lain.

- 1) Situasi dan lingkungan pondok sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan, yang membuat pengahambatan ketika kegiatan santri saat dibangunkan untuk melakukan salat malam mereka tidak langsung bangun, ada yang lelah, males, jadi kadang-kadang banyak yang tidak mengikuti kegiatan.
- 2) Belum adanya niat dari para santri untuk melakukan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis, karena mereka belum memahami keutamaan dari salat malam dan puasa Senin Kamis.
- 3) Rendahnya disiplin waktu juga menjadi penghambat terlaksananya kegiatan. Rendahnya disiplin waktu muncul pada diri santri dalam mengontrol waktu dalam kehidupannya, seperti contoh pada saat waktu tidur malam santri tidak langsung tidur, malah menonton film sampai larut malam, sehingga saat dibangunkan untuk salat malam mereka sulit untuk dibangunkan.

Dari hasil keterangan di atas penulis menganalisis bahwa faktor penghambat dari upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yaitu situasi dan kondisi lingkungan, belum adanya niat dan rendahnya disiplin waktu. Seperti yang ditemukan

Ghufron dan Risnawati faktor penghambat ini diantaranya dari faktor lingkungan dan keluarga, ketika orang tua menerapkan agar anak-anaknya menerapkan kedisiplinan yang ketat sejak usia dini dan orang tua konsisten ketika anak melakukan penyimpangan dari yang diterapkan.⁷⁷

3. Analisis Implikasi Salat Malam dan Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo

Dari data yang diperoleh penulis dengan penelitian kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dan implikasinya bagi pengendalian diri santri putri. Setelah melakukan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis dengan rutin, ada perubahan dalam diri santri. Dulunya santri tidak bisa terkontrol dirinya dan masih banyak santri yang melanggar peraturan pondok. Secara pelan-pelan sekarang santri sudah mulai bisa terkontrol dirinya, santri menjadi lebih rajin, tenang, sabar dan santri sekarang sudah bersifat dewasa dalam menyikapi masalah dan keadaan. Pengendalian diri termasuk dalam kategori kesabaran dengan tingkat tertinggi dalam islam. Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa kesabaran yang tinggi adalah sesuatu yang diinginkan manusia yang artinya bersabar terhadap hal-hal yang diinginkan oleh Allah SWT demi kebahagiaan di kehidupan selanjutnya.⁷⁸ Seperti yang dikatakan M. Nur Ghufron dan Risnawati, dimana pengendalian diri adalah cara individu mengarahkan diri kearah

⁷⁷ Desma husni, *Menyoal Psikologi Manusia* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2023), 116.

⁷⁸ Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience: *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no.2 (2017), 15-27."

perilaku yang positif. Pengendalian diri ini mencakup potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu dalam kehidupan.⁷⁹

Menurut Ghufron dan Risnawati ada tiga jenis pengendalian diri yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognisi, dan pengendalian keputusan.⁸⁰ Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa santri bisa mengendalikan diri dengan tiga jenis penelitian ini diantaranya:

a) Pengendalian Perilaku

1. Diantaranya melalui latihan disiplin yaitu santri melakukan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis, pasti dalam diri mereka tumbuh kedisiplinan yang tinggi dan santri cenderung lebih disiplin dalam menjalani kegiatan sehari-hari.
2. Latihan keteguhan yaitu santri yang kesulitan bangun malam dan menahan lapar selama puasa mengajarkan santri untuk teguh dan bersabar, sehingga bisa tercermin dalam perilakunya sehari-hari.
3. Berlatih untuk konsisten ibadah yang merupakan ibadah rutin sunnah yang dilakukan para santri melatih santri untuk konsisten dalam menjalankan kewajiban yang ada dalam pondok dan mengarah pada peningkatan komitmen terhadap tugas dan tanggung jawab.

b) Pengendalian Kognisi

1. Melalui latihan pengendalian emosi yaitu melalui salat malam dan puasa Senin Kamis, santri belajar mengendalikan emosi dan

⁷⁹ Zulfaah, "Karakter: Pengembangan Diri," *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

⁸⁰ Desma Husni, *Menyoal Psikologi Manusia* (Yogyakarta: Pandiva Buku Anggota IKAPI), (2023), 116.

dorongan impulsif. Proses menahan diri dari makan dan minum saat berpuasa, serta bangun malam untuk beribadah, membantu mengasah keterampilan pengendalian diri.

2. Juga dilalui dengan melatih refleksi diri yaitu dengan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis ini menyediakan waktu untuk merenung dan introspeksi. Santri dapat lebih mengenali diri sendiri, serta mencari solusi untuk perbaikan diri.

c) Pengendalian Keputusan

1. Diupayakan dengan melatih kebiasaan untuk mengambil keputusan yang bijaksana yaitu dengan latihan pengendalian diri melalui ibadah ini membantu santri membuat keputusan yang bijaksana dan matang. Santri belajar mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka dengan lebih cermat.
2. Latihan untuk berani mengambil keputusan yaitu dengan keteguhan dan disiplin, yang dibangun dari kebiasaan ibadah ini membuat santri lebih berani dan percaya diri dalam mengambil keputusan yang benar.

Peneliti juga menemukan bahwa santri berpendapat bahwa salat malam dan puasa Senin Kamis dapat membentuk kepribadian dalam diri kearah yang positif. Hal ini termasuk juga manfaat dari salat malam dan puasa Senin Kamis, dimana salat malam dapat merenungkan hati seseorang, sedangkan puasa Senin Kamis dapat membangun moral seseorang. Proses pembinaan akhlak yaitu untuk mencapai tingkat ketakwaan dan tingga

tertinggi di sisi Allah SWT, serta lebih tepatnya salat malam dan puasa Senin Kamis bisa mencegah dari berbuat dosa dan maksiat.⁸¹

Dalam menghadapi problem kehidupan di lingkungan pondok, apalagi santri yang hidup bersama-sama dalam satu tempat. Santri harus bisa menerapkan dirinya dalam kehidupan untuk mengendalikan amarah dalam hidup bersosial. Selain membentuk kepribadian yang baik, metode pengendalian diri bisa juga menahan amarah. Ketika kita berada di situasi emosi amarah sulit diatur, cobalah untuk tetap tenang dan mencoba menahan amarah yang keluar saat itu.⁸²

Dari hasil wawancara dengan santri yang melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis, implikasi dari salat malam dan puasa Senin Kamis merupakan termasuk mendidik pribadi mereka, dimana mendidik yaitu sebuah proses mengatur fisik, psikis, dan perilaku seseorang dalam rangka membentuk dirinya. Menurut Calhoun dan Acocella pengendalian diri yang diharapkan individu dapat mengendalikan dan mengarahkan perilakunya sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengembangkan keterampilan sosialnya untuk mengendalikan sikap.⁸³

Sudah pasti kesadaran mengendalikan diri berasal dari diri sendiri. Tetapi dengan salat malam dan puasa Senin Kamis juga berdampak pada pengendalian diri seseorang. Salat malam dan puasa Senin Kamis di

⁸¹ Hidayati, "Riyadhah Puasa Sebagai Model Pendidikan Pengendalian Diri Untuk Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis." Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience," *Jurnal Millah* 20, no. 1 (2020), 111-134."

⁸² Supriadi Susi Destriani, Rustiyarso, "Pengendalian Sosial Pelanggaran Tata Tertib Merokok Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Khairat Pontianak," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 53, no. 1 (2018): 1-8.

⁸³ Zulva Pujawati, "Hubungan Kontrol Diri Dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri," *Jurnal Psikoborneo* 3, no. 3 (2015): 321-30.

dalamnya terdapat aspek pengendalian diri, karena inti dari salat malam dan puasa Senin Kamis adalah pengendalian diri berisi latihan kesabaran dan latihan ketekunan serta pendidikan hati bagi manusia. Salat malam dan puasa Senin Kamis juga sebagai upaya pengendalian diri dari tindakan yang merugikan seseorang.⁸⁴ Dalam hadist Nabi Muhammad SAW bersabda:

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ الْبَاهِلِيِّ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ ذَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ. وَهُوَ قُرْبَةٌ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ وَمُكَفِّرٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ. رواه الحاكم وقال: هذا حديث صحيح على شرط البخاري

Artinya: Diriwayatkan dari Abu Umamah al-Bahili ra, dari Rasulullah ﷺ, beliau bersabda: ‘Kalian lakukanlah terus qiyâmyul lail (dengan melakukan shalat Tahajud), karena hal itu merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian. Qiyâmul lail (dengan melakukan shalat Tahajud) merupakan ibadah kalian kepada Tuhan kalian, melebur berbagai kesalahan dan mencegah dari dosa. (HR al-Hakim dan ia berkata, “Ini adalah hadits shahih sesuai syarat al-Bukhari).

Dalam riwayat lain, Rasulullah SAW bersabda:

لَيْسَ الصِّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ ، إِنَّمَا الصِّيَامُ مِنَ اللَّعْوِ وَالرَّفَثِ

Artinya: “Bukanlah puasa itu hanya (menahan) dari makan dan minum, tetapi puasa itu (juga menahan) perkataan-perkataan kotor dan caci maki.”

(HR. Ibnu Khuzaimah)

Dalam riwayat lain, Rasulullah SAW bersabda:

⁸⁴ Very Julianto dan pipih Muhopilah, “Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan, *Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015), 32-40.”

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: “Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat. Orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan dirinya saat marah.” (HR. Ahmad dan Ibnu Hibban).

Inti dari salat malam dan puasa Senin Kamis dalam pengendalian diri. Dalam arti mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghindari rasa lapar, haus, marah atau keinginan buruk lainnya. Memang sulit untuk mengendalikan diri, namun sebenarnya dibalik kesulitan kita dalam melawan hawa nafsu tersebut ada hikmah yang luar biasa.⁸⁵

Oleh karena itu, salat malam dan puasa Senin Kamis yang mempunyai makna bisa lebih dekat dengan Allah SWT, bisa menenangkan hati, menghindari hawa nafsu dan membimbing manusia kejalan yang benar. Maka salat malam dan puasa Senin Kamis juga bermanfaat untuk pengendalian diri dengan hasil yang dicapai yaitu memungkinkan seseorang mampu bersabar dalam menghadapi cobaan, juga memungkinkan orang tersebut mempunyai kepribadian perilaku yang lebih disiplin dan orang tersebut mampu mengontrol emosi dengan baik.

⁸⁵ Aulia Rahmi, “Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual,” *Jurnal Serambi Tarbawi* 3, no. 1 (2015): 92.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan salat malam dan puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yaitu pelaksanaan salat malam wajib berjamaah, untuk pelaksanaannya pukul 03.00 bertempat di aula pondok, sedangkan imam dalam pelaksanaan salat tahajud yaitu dari santri tahfidz, salat tahajud termasuk program kegiatan harian santri yang harus dilakukan. Sedangkan pelaksanaan puasa senin kamis dengan cara menahan diri dari makan dan minum mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari, dan dilaksanakan setiap hari Senin dan Kamis.
2. Faktor pendukung dan penghambat yang mempengaruhi pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo yaitu faktor pendukungnya adalah adanya teladan, nasehat dan fadhilah yang diberikan oleh pengasuh terkait dengan salat malam dan puasa Senin Kamis, serta pengasuh ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan salat malam. Faktor pengahambatnya adalah banyak santri yang belum memahami keutamaaan salat malam dan puasa Senin Kamis, jadi juga ada yang belum terbiasa melakukan kegiatan tersebut. Pondok pesantren Darussalam ini mayoritas mahasiswa dan banyak kegiatan di luar pondok sehingga santri yang sudah lelah, males, terus kegiatannya di pondok sampek malam. Jadi kadang-kadang tidak

semua santri melaksanakan salat malam. Serta kurangnya niat dari para santri untuk melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis.

3. Implikasi salat malam dan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo diantaranya:
 - a) Pengendalian perilaku yaitu dengan melatih disiplin, melatih keteguhan dan kesabaran terutama bagi santri putri yang kesulitan bangun malam dan menahan diri selama puasa, dan berlatih untuk konsisten ibadah yang merupakan ibadah rutin sunnah yang dilakukan para santri melatih santri untuk konsisten dalam menjalankan kewajiban yang ada dalam pondok dan mengarah pada peningkatan komitmen terhadap tugas dan tanggung jawab.
 - b) Pengendalian kognisi yaitu dengan melatih pengendalian emosi untuk menahan diri dari makan dan minum saat berpuasa, serta bangun malam untuk beribadah, dengan kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis ini untuk melatih refleksi diri.
 - c) Pengendalian keputusan yaitu untuk melatih kebiasaan untuk mengambil keputusan yang bijaksana yaitu dengan latihan pengendalian diri melalui ibadah ini membantu santri membuat keputusan yang bijaksana dan matang, dan untuk berani mengambil keputusan yaitu dengan keteguhan dan disiplin, yang dibangun dari kebiasaan ibadah ini membuat santri lebih berani dan percaya diri dalam mengambil keputusan yang benar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan kepada:

1. Pengasuh pondok

Diharapkan kepada pengasuh pondok untuk meningkatkan bimbingan bagi para santri dalam hal pengendalian diri yang masih membutuhkan bimbingan.

2. Wali Santri

Diharapkan kepada wali santri untuk menjadi contoh dalam hal pengendalian diri, menunjukkan sikap sabar dan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi, serta mengawasi aktivitas santri secara bijak tanpa bersikap terlalu mengontrol. Ini membantu santri belajar untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri dan memahami konsekuensi dari setiap pilihan yang mereka buat.

3. Santri

Diharapkan kepada santri untuk lebih rutin dalam melakukan salat malam dan puasa Senin Kamis karena kegiatan itu bagus bagi pengendalian diri santri.

4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti agar hasil penelitian ini dapat disajikan acuan untuk mengadakan penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan upaya pengendalian diri santri melalui kegiatan salat malam dan puasa Senin Kamis di pondok pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Manab. *Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Kalimedia, 2015.
- Alaydrus, Ragwan Mohsen. "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 15–27.
- Arif Ridwan, Muhammad, Uluwiyah Mojosari Mojokerto Roihatul Miskiyah Universitas Hasyim Asy, and ari Tebuireng Jombang. "Implementasi Shalat Tahajud Dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Putri Roudhotul Qur'an Cukir Jombang." *Implementasi Shalat Tahajud AL MURABBI* 4, no. 1 (2017): 29–48.
- Aulia Rahmi. "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual." *Jurnal Serambi Tarbawi* 3, no. 1 (2015): 92.
- Desma Husni. *Menyoal Psikologi Manusia*. Yogyakarta: Pandiva Buku (Anggota IKAPI), 2023.
- Faqih Purnomosidi. "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 3 (2018).
- Hafifah, Nur, and Muchammad Saiful Machfud. "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri." *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 63.
- Hanifah Nur Ilmi. "Konsistensi Puasa Senin-Kamis Terhadap Self-Control." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 618–30.
- Hidayati, Husnul. "Riyadhah Puasa Sebagai Model Pendidikan Pengendalian Diri Untuk Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis." *Millah* 20, no. 1 (2020): 111–34.
- Hikmah Nafarozah, dkk. "Nasihat Syeikh Muhammad Syakir Dalam Kitab." *Az-Zahra: Journal Of Gender and Family Studies* 2, no. 2 (2022): 111–28.
- Ibrahim, Anwar, Muhammad Sarbini, and Ali Maulida. "Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan

- Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwiliang Bogor.” *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*, 2019, 1–10. <http://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ppai/article/view/332>.
- Ilham Zainuddin dan Zamakhsyari. “Peranan Lingkungan Pendidikan Dalam Meningkatkan Pengamalan Ibadah Shalat Sunnah Siswa/I Di MDTA Arafah KPUM Kelurahan Terjun Medan Marelan.” *Jurnal Sabilarrasyid* III, no. 01 (2018): 104.
- J.F. Calhoun dan J.R. Acocella. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Manusia*. Semarang: IKIP Semarang Press, 1990.
- JULI YANTI HARAHAHAP. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan.” *Jurnal Edukasi* 3, no. 2 (2017): 131–45.
- M. DJunaidi Ghoni dan Fauzan Al-Manshur. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Marsela, Ramadona Dwi, and Mamat Supriatna. “Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor.” *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3 (2019): 65–69.
- Maslahat, Meta Malihatul, and Ludiyyah Zauli Khaq. “The Impact of Fasting Mondays and Thursdays on Self-Control of Students at Al-Mustaqim Bugel Islamic Boarding School, Jepara.” *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Sprirituality* 1, no. 1 (2023): 25–33.
- Moh. Sholeh. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Penerbit Noura (PT. Mizan Publikasi), 2012.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Mulyana, Dedy. *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi*

Dan Ilmu Sosial Lainnya. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

Munawwaroh, Azizah. "Keteladanan Sebagai Metode Pendidikan Karakter." *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2019): 141.

Ningrum, Ningrum. "Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap Man 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017." *Promosi (Jurnal Pendidikan Ekonomi)* 5, no. 2 (2017): 145–51.

Petrisia Anas Waluwandja dan Zummy Anselmus Dami. "Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok." *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 109–23.

Pujawati, Zulva. "Hubungan Kontrol Diri Dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri." *Jurnal Psikoborneo* 3, no. 3 (2015): 321–30.

Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna. "Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor." *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.

Ridhoul Wahidi. *Inden Surga Pada Hari Senin Dan Kamis*. Yogyakarta: Al Barokah, 2013.

Rifa'i, Muhammad. "Makna Puasa Dalam Tafsir Al-Jailani (Studi Tentang Penafsiran Syekh Abdul Qadir Al-Jailani)." *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis* 5, no. 02 (2017): 363.

Rohmah, Alfi Nurbaiti. "Implementasi Shalat Tahajud Untuk Meningkatkan Kemampuan Afektif Santri Di Pondok Pesantren Manbaul Ulum Gayau Sakti Kecamatan Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah." *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, 1–120.

Santina. "Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa." *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2019, 1–120.

Sayidah Syufiyah dan Mana Rasmanah. "Korelasi Intensitas Mengikuti Shalat

Tahajud Berjamaah Dengan Self Control Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang." *Jurnal Ghaidan* 2, no. 2 (2018): 33–34.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Susi Destriani, Rustiyarso, Supriadi. "Pengendalian Sosial Pelanggaran Tata Tertib Merokok Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Khairat Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 53, no. 1 (2018): 1–8.

Umi Latifah Hanum, dkk. "Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Bandungrejo Kalinyamatan Jepara." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, no. 8 (2022): 2443.

Very Julianto dan pipih Muhopilah. "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015): 32–40.

Zulfah. "Karakter: Pengembangan Diri." *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

