

**MANFAAT PUASA DALAIL AL-KHAIRAT BAGI
PENGENDALIAN EMOSI MARAH SANTRI DI PONDOK
PESANTREN ITTIHADUL UMMAH JEKULO KUDUS**



SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**

Disusun oleh:

NAJATUL HIMMAH

NIM . 1930310025

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI
Jl. Conge Ngembalrejo Kode Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 432677
Email : Ushuluddin@iainkudus.ac.id Website : www.iainkudus.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara:

Nama : Najatul Himmah
Nim : 1930310025
Fakultas : Ushuluddin
Psogram Studi : Tasawuf & Psikoterapi
Judul : “Manfaat Puasa Dalail Al-Khairat Bagi Pengendalian Emosi Marah Santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus”

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 19 Desember 2022 sampai dengan 24 Januari 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus 26 Januari 2023
Dosen Pembimbing

Salmah Fa'atin, M. Ag
NIP.198001082015032002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo Kode Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 432677

Email : Ushuluddin@iainkudus.ac.id Website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudari:

Nama : Najatul Himmah
Nim : 1930310025
Fakultas/Prodi : Ushuluddin/ Tasawuf & Psikoterapi
Judul : “Manfaat Puasa Dalail Al-Khairat Bagi Pengendalian Emosi Marah Santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus”

Telah diujikan pada tanggal **08 Februari 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Ma'mun Mu'min, M. Ag., M. Si., M.Hum</u> NIP. 196805251998031001 Penguji I/Ketua Sidang	16/2-23	
<u>Shofaussamawati, S.Ag., M.S.I.</u> NIP. 197408281999032004 Penguji II/Utama	16/2-23	
<u>Moh. Muhtador, M.Hum</u> NIP. 198802162019031013 Penguji III/Sekretaris Sidang	16/2-23	
<u>Salmah Fa'atin, M. Ag</u> NIP. 198001082015032002 Dosen Pembimbing	16/2-23	
<u>Dr. H. Ahmad Atabik, LC., M.S.I</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	16/2-23	

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya **Najatul Himmah NIM : 1930310025** Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun; serta
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apapun apabila dikemudian hari ditemukan ketidakbenaran dalam isi skripsi dan pernyataan ini.

Kudus 26 Januari 2023

Penulis



Handwritten signature of Najatul Himmah.

Najatul Himmah
NIM.1930310025

MOTTO

“Hidup terus berlanjut, baik itu kau tertawa maupun menangis. Jangan jadikan hidup penuh kesedihan yang tak bermanfaat.”

Prof. Quraish Shihab

“Kalau hidup selalu tentang pencapaian, lalu bagaimana caranya belajar dari kesalahan...?”

Gus Hasan Al Wafa



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'almin saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan berkah, rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang saya nanti syafaatnya di Yaumul Qiyamah. Dalam rasa syukur dan gembira, saya ucapkan banyak terima kasih kepada beberapa pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun material sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, laporan tugas akhir ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Siti Nur Asiatun dan Bapak Khasanan yang selalu mendoakan dan selalu memberikan dukungan
 2. Teruntuk kakak saya dan segenap keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan semangat
 3. Teruntuk abah kyai Khoiruddin selaku pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus yang sudah membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi ini serta santri-santri yang dengan besar hati turut ikut serta membantu
 4. Ibu Salmah Fa'atin, M. Ag selaku dosen pembimbing skripsi
 5. Mas Ilham Fahmi support sistem saya
 6. Kepada semua teman saya di program Tasawuf dan Psikoterapi dan teman-teman saya dimanapun berada yang telah memberikan semangat dan juga motivasi
 7. Dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan tugas akhir ini
- Penulis sangat berterima kasih, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. *Aaamiinn....*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	Tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ş/ş	م	M/m	اَ..	A/a
ث	Ş/s	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...ِ	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H/h	ظ	Ẓ/ẓ	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع ^{awal}	‘A/‘a	ء ^{akhir}	A/‘a’	بَا	Bā
د	D/d	ع ^{akhir}	A/‘a’	بَا ^{awal}	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/z	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydid		Ya’ nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَكَيَّ	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	أَلَمِيَّ	‘alamiy
‘Ain/Hamzah di Belakang		‘Ain/Hamzah di-waqf		الْ		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara’a	الْفُرُوعُ	al-furū’	القَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gai’rī
قَرَأَ	qara’a	القَضَاءُ	al-qaḍā’	الشَّمْسُ	al-syams	شَيْءٌ	syai’un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Tā’ Marbūtah	
جَمَالُ الدِّينِ		Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّينِ		Jamāl al-Dīn	سَاعَةٌ	sā’ah

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji atas kehadiran Tuhan yang maha esa yang telah memberikan taufiq, rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan pertolongan-Nya. Sholawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. bersama keluarga dan teman-temannya yang menjadi pelita besar di antara kegelapan waktu.

Skripsi ini yang berjudul “Manfaat Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Pengendalian Emosi Marah Santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus” merupakan karya ilmiah yang disusun dengan sungguh-sungguh untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana (S.1) di Institut Agama Islam Negeri Kudus (IAIN).

Dalam beberapa tahapan peneliti dan pelaporan untuk penelitian skripsi ini, penulisannya mendapat bantuan tentunya tak terhitung dari berbagai pihak, saran, serta masukan yang diberikan keduanya secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ucapkan banyak terima kasih dengan rasa hormat untuk:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrahman Kasdi, Lc., M.S.I, selaku Rektor dari Institut Agama Islam Negeri Kudus yang sudah memberikan tempat untuk menimba ilmu di IAIN Kudus.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Attabik, Lc., M.S. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus yang berpesan kepada fakultas untuk memimpin dan membimbing mahasiswa selama pengerjaan skripsi.
3. Ibu Salmah Fa'atin, M. Ag, selaku kaprodi Tasawuf & Psikoterapi yang telah memberikan saran juga masukan sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Salmah Fa'atin, M. Ag, juga selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. H. Nur Said, S.Ag., M.A., M.Ag., Selaku Kepala Perpustakaan IAIN Kudus bersama pegawai dan staff lainnya yang telah memberikan jasa dan sumber daya yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi.
6. Semua dosen beserta staff pengajar yang ada di IAIN Kudus terutama dosen fakultas Ushuluddin yang telah memberikan ilmunya selama menimba ilmu.
7. Teruntuk kedua orang tua saya Bapak Khasanan dan Ibu Siti Nur Asiatun serta kakak saya Nadhifatul Fuadah yang telah memberikan dukungan, motifasi, serta doa selama menimba ilmu sehingga saya bisa menempuh sampai saat ini.

8. Kepada abah kyai Khoiruddin selaku pengasuh pondok pesantren Ittihadul Ummah Jekulo Kudus yang telah membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
9. Kepada mas Ilham Fahmi selaku support sistem saya.
10. Kepada teman-teman semua dimanapun berada yang ikut serta dalam penyelesaian ini, yang telah memberikan ide, dukungan, semangat, serta motivasi semoga kalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT.
11. Semua pihak yang ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini saya ucapkan terima kasih.

Akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini meskipun masih jauh dari kata sempurna, namun demikian penulis harap untuk masukan, kritik, dan juga saran bagi pembaca untuk progress kedepannya dan untuk peneliti selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan juga dapan berguna sebagai referens ataupun hal lain dalam menimba ilmu.

Kudus 26 Januari 2023

Penulis

Najatul Himmah

NIM.1930310025