

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus.

1. Profil Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Pondok Pesantren El Fath El Islami merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang terletak di daerah kota Kudus, Jawa Tengah. Lebih tepatnya, pondok pesantren ini berlokasi di Dukuh Botolor Desa Ngembalrejo RT 01 RW 05 Kecamatan Bae Kabupaten Kudus.¹

Pondok Pesantren El Fath El Islami adalah sebuah lembaga pendidikan Islam yang didirikan pada tahun 1986 oleh KH. Ahmad Fatkhi MN, pengasuh Pondok Pesantren Darul Ulum Kudus sebelumnya. Awalnya, pondok pesantren ini hanya berfungsi sebagai tempat mengajis, namun seiring berjalannya waktu, jumlah santri yang tinggal di sana semakin bertambah. Pada tahun 2008, pondok pesantren ini didirikan secara resmi sebagai lembaga pendidikan Islam terkemuka di wilayah tersebut dengan bimbingan dan dorongan dari istri KH. Ahmad Fatkhi MN, yaitu Umi Hj. Isti'anah Nikmah, dan saat ini dipimpin oleh KH. Sa'aduddin Annashih Lc.M.Pd. Selain itu, pondok pesantren ini juga memiliki TPQ (Taman Pendidikan Al-Qur'an) untuk anak-anak masyarakat desa yang ingin belajar mengaji dan belajar al-Qur'an. Pondok Pesantren El Fath El Islami memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas keimanan para santri, mencetak para santri yang berakhlak mulia dan meningkatkan akhlak sabar serta meningkatkan kemampuan santri dalam memahami ajaran al-Qur'an, Sunnah, dan kitab-kitab salaf.²

Visi Pondok Pesantren El Fath El Islami adalah untuk menciptakan sumber daya manusia yang memiliki kualitas

¹ Hasil Observasi di pondok pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 09 Februari 2023.

² Amrina Rosyada, "Kajian Kitab At-Tibyan Fi Adabi Hamalatil Qur'an dan Implementasinya Pada Akhlak Santri Tahfidz Qur'an di Pondok Pesantren El-Fath El-Islami Ngembalrejo Bae Kudus," *Skripsi IAIN Kudus*, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>. h.51-53

tinggi dalam intelektualitas keagamaan dan moral yang baik. Sementara itu, misinya adalah meningkatkan kualitas iman dan taqwa, meningkatkan kualitas intelektual religius yang berakhlakul karimah, meningkatkan kemampuan santri dalam mengaktualisasikan ajaran kitab-kitab salaf, meningkatkan kemampuan santri dalam kontekstualisasi ajaran al-Qur'an dan sunnah, serta meningkatkan semangat dan kemampuan santri dalam menghafal al-Qur'an.³

Visi dan misi tersebut banyak santri yang ingin belajar di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus. Selain itu para santri tertarik belajar dipondok ini karena melihat latar belakang sosok pengasuh pondok yakni Buya Saaduddin Annasich. Beliau adalah lulusan S2 di Mesir, yang merupakan salah satu pusat Pendidikan Islam terkemuka di dunia. Sosok Buya Saaduddin Annasich juga memiliki aura positif yang mampu memotivasi dan menginspirasi para santri dalam menuntut ilmu agama. Ia selalu memberikan dukungan dan dorongan kepada santri dalam mengembangkan potensi mereka dan berusaha keras dalam mengejar cita-cita di bidang keilmuan.

Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak santri memilih untuk bergabung di Pondok Pesantren El Fath El Islami dikarenakan kehadiran sosok Buya Saaduddin Annasich yang memiliki latar belakang pendidikan dan pengalaman keilmuan yang sangat berharga, serta aura positif yang memotivasi dan menginspirasi para santri dalam menuntut ilmu agama.

Adapun santri yang tinggal di Pondok Pesantren El Fath El Islami berjumlah 124 orang. Merupakan mahasiswa IAIN Kudus berjumlah 48 santri. Santri sekolah di MAN 1 Kudus berjumlah 26 santri Santri sekolah di MTS Islamic Centre berjumlah 11 santri. Sedangkan santri salaf atau yang hanya mondok saja berjumlah 39 santri.⁴

Setiap harinya, di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, para santri memulai hari

³ Hasil Dokumentasi di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 15 Februari 2023.

⁴ Hasil Dokumentasi Data Santri Pondok Pesantren El-Fath El-Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 15 Februari 2023

dengan Sholat Sunnah Tahajud pada pukul 03.00-04.00, dilanjutkan dengan Sholat Jamaah Subuh pada pukul 04.00-05.00. Pada pukul 05.30-06.30, mereka mengaji al-Qur'an bin Nadhar dan bil Ghoib. Setelah itu, pada pukul 07.00-08.00, dilakukan Sholat Sunnah Dhuha. Pukul 08.00-09.00 adalah waktu untuk mengaji Kitab Kuning Kifayatul Ashab. Pada tengah hari, tepatnya pukul 12.00-12.30, dilakukan Sholat Jamaah Dzuhur, dan setelah itu pada pukul 13.00-14.00 para santri melanjutkan kegiatan mengaji Kitab Kuning Riyadus Sholihin. Pada pukul 15.00-15.30, Sholat Jamaah Ashar dilakukan.

Saat waktu sore tiba, tepatnya pukul 18.00-18.30, para santri kembali melaksanakan Sholat Jamaah Maghrib, dan dilanjutkan dengan membaca al-Qur'an pada pukul 18.30-19.00. Pukul 19.00-20.00 adalah waktu untuk pengajian Kitab Kuning Sab'ah Kutub Mufidah dan Ghayatul Bayan. Kemudian, pada pukul 20.00-21.45, para santri mengikuti Madrasah Dinniyah Malam. Kegiatan harian di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus ditutup dengan Sholat Jamaah Isya' pada pukul 21.45-22.00.

Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, pada hari Selasa pukul 18.30-20.00, dilakukan kegiatan Tartil al-Qur'an bagi yang suci dan Mughaddah Shalawat Nabi bagi yang sedang haid. Kemudian, pada hari Rabu pukul 05.00-06.00, para santri melaksanakan kegiatan Tartil al-Qur'an. Pada hari Kamis, pada pukul 18.30-21.00, dilakukan kegiatan pembacaan Al Kahfi, Asmail Husna dan Maulid al-Barjanji dan Mauidhoh Hasanah. Adapun pada hari Jumat, para santri membaca Yasin, Tahlil, dan Ratibul Hadad bersama-sama pada pukul 05.00-06.00. Pada hari Jumat juga, ada kegiatan Semaan Mingguan bagi santri Tahfidz yang dilakukan dari pukul 07.00-16.00. Kegiatan Semaan Mingguan juga dilaksanakan pada hari Ahad dengan waktu yang sama, yaitu pukul 07.00-16.00.

Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, terdapat beberapa kegiatan tahunan yang dilakukan para santri. Pada tanggal 1 Muharram, dilaksanakan Peringatan Hari Besar Islam

(PHBI). Kemudian, pada tanggal 17 Agustus, para santri melakukan Tirakatan Peringatan Kemerdekaan NKRI. Selanjutnya, pada bulan Rabi'ul Awwal dilakukan Evaluasi Semaan al-Qur'an bagi Santri Tahfidz al-Qur'an, dan pada tanggal 12 Rabi'ul Awwal, dilakukan PHBI Maulid Nabi dan Peringatan Harlah Pondok Pesantren El Fath El Islami. Pada tanggal 27 Rajab, dilakukan PHBI Isra Mikraj, sedangkan pada bulan Sya'ban, dilakukan kegiatan Taftisy Kutub, Muhafadhoh, dan Ikhtibar Diniyyah Malam. Pada tanggal 27 Sya'ban, dilaksanakan Haul Kh Ahmad Fatkhi MN serta Hafilah Akhirusannah Pondok Pesantren El fath El Islami. Selama bulan Ramadhan, para santri mengadakan Pengajian Siyaman untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan. Semua kegiatan tahunan tersebut dilakukan secara rutin dan menjadi bagian penting dari kehidupan di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus.

2. Struktur Organisasi Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Pembuatan struktur organisasi ini bertujuan untuk memudahkan kinerja anggota dan proses belajar-mengajar di Pondok Pesantren El Fath El Islami. Oleh karena itu untuk menjamin dan memastikan konsistensi dan tanggung jawab dalam mekanisme kerja anggota, struktur organisasi kepengurusan pada Pondok Pesantren El Fath El Islami dianggap perlu. Setiap periode kepengurusan memiliki jarak waktu selama tiga tahun. Berikut adalah struktur organisasi untuk periode 2021-2024 M / 1443-1446 H:

Struktur Organisasi Pondok Pesantren El Fath El Islami Putri Ngembalrejo Bae Kudus Periode 2021-2024

Pengasuh	: KH. Saaduddin Annasih, Lc
Penasehat	: Hj. Istianah Ni'mah
Pengawas	: Jum'iyatin Rohmawati
Ketua	: Yanti Ismayasari
Sekretaris	: Zubdatut Thoyyibah, Khoiri Maroja, Durrotun Nafisah
Bendahara	: Lili Faridloh, Zumrotus Syarifah

- Pendidikan : Zukhanita Arwaniyah, Marwa Fajrin, Shifa Khoirun Nikmah
- Keamana : Dwi Retnosari, Anni Khirza Millati, Naila Darojatil Ulya, Zahrotul Millah
- Kesejahteraan : Nailin Nikmah, Feni Ariska Nur Azizah, Munirotul Ulya
- Kebersihan : Maulidatul Ulum, Amrina Rosyada, Novia Ardana, Ulfiana Aula Tsani.⁵

3. Sarana Prasarana pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus memiliki beberapa sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan santri dan pengurus pondok. Sarana dan prasarana tersebut antara lain 4 kamar tidur, 1 kantor, 1 kamar tamu, 3 koperasi, 12 kamar mandi, 2 aula, 3 rak sepatu, 12 almari, 1 joglo, 1 parkir, 5 pengeras suara, 3 wifi, 6 kipas angin, 2 tempat jemur pakaian, dan 7 papan tulis. Semua sarana dan prasarana tersebut digunakan dengan maksimal untuk mendukung kegiatan pembelajaran dan keagamaan santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus.⁶

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Pelaksanaan Puasa di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Peneliti melakukan kegiatan penelitian pada tanggal 06 Februari 2023 dan menemukan beberapa hasil terkait dengan judul penelitian. Pertama-tama, narasumber yang diwawancarai oleh peneliti adalah seorang santri yang sedang menjalankan puasa, kemudian diikuti oleh pengasuh dari Pondok Pesantren El Fath El Islami di Ngembalrejo Bae Kudus.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, Pondok Pesantren El Fath El Islami memiliki jadwal yang padat

⁵ Hasil Dokumentasi di pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 15 Februari 2023.

⁶ Hasil Dokumentasi Sarana Prasarana Pondok Pesantren El-Fath El-Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 15 Februari 2023.

sepanjang hari untuk membentuk santri yang disiplin dalam kehidupannya. Buya Saaduddin Annasich mengatakan bahwa di Pondok Pesantren ini juga mengajarkan santri untuk hidup dengan bertatakrama dalam bermasyarakat di lingkungan pesantren serta dilatih untuk memiliki akhlak sabar. Oleh karena itu, santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami diberikan pendidikan spiritual untuk memperkuat nilai-nilai agama dan keberagamaan dalam kehidupan mereka.⁷

Pendidikan spiritual merupakan pedoman hidup bagi seseorang untuk memperkuat iman dan membangun akhlak yang baik. Salah satu nilai spiritual yang diajarkan adalah akhlak sabar, yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan sabar. Melalui pendidikan spiritual, individu dapat menumbuhkan prinsip dan teladan hidup yang ideal, serta mengembangkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun Pendidikan spiritual yang diterapkan di Pondok Pesantren El Fath El Islami dalam rangka membentuk akhlak sabar santri salah satunya yaitu melalui puasa.

Sebagai peneliti yang meneliti di pondok pesantren tempat saya nyantri sekarang, saya telah memilih 6 sampel orang yang berpuasa sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjadi narasumber utama. Kriteria tersebut mencakup puasa *Dalail Khairat*, puasa *Dalail al-Quran*, puasa Senin Kamis, puasa Ayyumul Bidh, puasa bulan Rajab, puasa *Tibil Qulub*. Implementasi dari puasa sunah terhadap akhlak sabar menurut pengalaman santri telah saya amati dan hasilnya sebagai berikut.

Subyek yang pertama ialah SNR, menurut SNR puasa tidak hanya menahan diri dari makan dan minum dari terbit matahari hingga terbenamnya matahari. Namun puasa juga mengajarkan SNR untuk menahan diri dari perilaku dan kata-kata yang tidak baik serta meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT. Menurut santri yang saya wawancarai, mengatakan puasa yang dikerjakan oleh SNR adalah puasa

⁷ Wawancara dengan Buya Saaduddin Annasich, Pengasuh Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 26 Februari 2023, transkrip.

Dalail Khairat 3 tahun yang mana sudah berjalan selama 2 tahun. SNR tidak mengetahui alasan mengapa melakukan puasa *Dalail Khairat* selama 3 tahun, melainkan hanya ingin berpuasa saja. Hal pertama yang dilakukan oleh SNR ketika hendak melakukan puasa *Dalail Khairat* ialah dengan sowan meminta Ijazah kepada kyai Badawi Basyir. SNR berpendapat bahwa melakukan puasa harus didasarkan pada ijazah yang sah agar dapat dilaksanakan dengan benar.

Kyai Badawi Basyar menyampaikan bahwa sebelum menjalankan puasa *Dalail Khairat*, seseorang harus terlebih dahulu melakukan puasa *Nyireh* selama 7 hari. Selama puasa *Nyireh*, seseorang harus menghindari makanan yang bernyawa seperti ayam, telur, ikan, dan sejenisnya. Setelah selesai puasa *Nyireh*, barulah seseorang dapat memulai puasa *Dalail Khairat* selama 3 tahun berturut-turut. Selama puasa tersebut, SNR harus membaca doa yang terdapat pada kitab *Dalail Khairat*"setiap harinya. SNR merasa mengalami perubahan dalam kesabaran pada dirinya setelah menjalani puasa selama 2 tahun, sehingga ia merasa lebih mampu mengontrol emosinya saat menghadapi masalah.⁸

Subyek kedua ialah N, Menurut N, puasa merupakan sebuah tindakan untuk menahan lapar dari makanan dan minuman serta menahan hawa nafsu. N mengakui bahwa saat ini ia sedang menjalankan puasa *Dalail al-Quran* selama 1 tahun 1 bulan 15 hari. N menjalankan puasa ini sebagai bentuk tirakat agar dapat mencapai kesuksesan dan tidak mudah putus asa dalam menjalani kehidupan, serta agar lebih dekat dengan Allah. N menjelaskan hal pertama yang harus dilakukan untuk melakukan puasa *Dalail al-Quran* ialah dengan sowan meminta ijazah kepada Kyai Badawi Basyar, karena menurut N puasa *Dalail* itu harus ada ijazahnya.

Kyai Badawi Basyar menyampaikan bahwa sebelum N memulai puasa *Dalail al-Quran*, N harus menjalankan puasa *Nyireh* selama 2 minggu dengan membaca surat al-

⁸ Wawancara dengan SNR, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

Fatah setelah sholat maktubah. Selama menjalankan puasa *Nyireh*, N harus menghindari makanan yang bernyawa seperti ayam, telur, ikan, dan sejenisnya. Setelah N selesai menjalankan puasa *Nyireh*, N dapat memulai puasa Dalail al-Quran selama 3 tahun berturut-turut. Selama menjalankan puasa tersebut, N harus membaca 1 juz al-Quran setiap harinya sesuai dengan ijazah yang diberikan oleh Kyai Badawi Basyar. Terdapat banyak manfaat yang dapat N peroleh selama menjalankan puasa, seperti tubuh yang lebih sehat, merasa lebih istiqamah dalam membaca al-Quran, tidak mudah putus asa dalam menghadapi kehidupan, serta N merasa lebih hemat dalam pengeluaran uang.⁹

Subyek ketiga ialah NN, menurut N puasa adalah “*ngeker awak*” (menahan diri) dari segala godaan dan nafsu dalam rangka beribadah kepada Allah. NN mengaku bahwa ia pertama kali mencoba untuk berpuasa senin kamis selama 7 kali berturut-turut karena disuruh oleh ibunya, dan setelah itu ia terus melakukannya agar dapat lebih istiqomah dalam ibadah. NN juga menyatakan bahwa ia sering berpuasa senin kamis sejak SMA hingga saat ini. Bagi NN, langkah pertama yang harus dilakukan sebelum memulai puasa senin kamis adalah dengan meniatkan ibadah tersebut karena Allah SWT, agar diberikan kemudahan dalam mencari ilmu di pondok. Selanjutnya yang harus dilakukan adalah berpuasa pada hari senin dan kamis di setiap Minggu.¹⁰

SFZ adalah subyek keempat yang memiliki pandangan bahwa puasa merupakan menahan makan, minum dan nafsu, baik nafsu secara lahiriah maupun batiniah. Menurut santri yang saya wawancarai, mengatakan puasa yang dikerjakan oleh SFZ adalah puasa bulan Rajab. Puasa Rajab yang dilakukan oleh SFZ dilatar belakangi oleh karena faktor teman di sekitarnya, di mana banyak santri yang melakukan puasa di bulan Rajab. Hal ini membuat SFZ

⁹ Wawancara dengan N, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

¹⁰ Wawancara dengan NN, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 18 Februari 2023, transkrip.

tertarik untuk mencoba berpuasa di bulan Rajab dan hingga kini SFZ terus melaksanakan puasa tersebut setiap tahunnya dengan niat karena Allah. Menurut SFZ, langkah pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan puasa Rajab adalah niat yang ikhlas karena Allah SWT. Setelah niat, langkah berikutnya adalah memulai berpuasa di bulan Rajab pada tanggal 1 sampai dengan 10 Rajab.¹¹

Subyek kelima ialah M, M menjelaskan bahwa puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, melainkan juga untuk melatih kesabaran dalam menahan emosi dan untuk memahami bahwa ada orang yang lebih menderita daripada dirinya. M mengatakan bahwa selama dua tahun terakhir, dia telah sering melakukan puasa *Ayyamul Bidh* (pada tanggal 13, 14, dan 15 di setiap bulan Hijriyah), terutama sebagai pengganti puasa Ramadhan yang belum terlaksana. Selain itu, M melihat puasa *Ayyamul Bidh* sebagai bentuk *istiqomah* dalam beribadah, dengan harapan dapat lebih dekat dengan Allah SWT. Hal pertama yang dilakukan oleh M dalam berpuasa *Ayyamul Bidh* adalah dengan niat yang tulus karena Allah, yang dapat juga disertai dengan niat-niat baik seperti meningkatkan daya ingat atau hal lainnya.¹²

Subjek keenam ialah ANH. Menurut ANH, puasa merupakan suatu bentuk menahan diri dari makan, minum, serta nafsu dari waktu sahur hingga waktu berbuka puasa. ANH selalu berpuasa *Tibil Qulub* setiap tahunnya. ANH mengatakan bahwa puasa *Tibil Qulub* dilaksanakan selama 10 hari berturut-turut dengan niat untuk membersihkan hati serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. ANH juga menambahkan bahwa dirinya terbiasa melakukan puasa tersebut setiap tahunnya karena terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya yang selalu melaksanakan puasa tersebut pada awal bulan Muharram.

Menurut penjelasan ANH, tata cara melaksanakan puasa *Tibil Qulub* sama seperti puasa pada umumnya.

¹¹ Wawancara dengan SFZ, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 20 Februari 2023, transkrip.

¹² Wawancara dengan M, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 19 Februari 2023, transkrip.

Namun, puasa ini memerlukan *ijazah* dari Kyai. Di pondok tempat ANH belajar dulu, para santri diwajibkan untuk menjalankan puasa *Tibil Qulub* yang dilakukan pada awal bulan Muharram selama 10 hari. Selain berpuasa, mereka juga harus mengamalkan membaca shalawat *Tibil Qulub* 7 kali sesudah shalat *maktubah*. ANH juga menjelaskan bahwa puasa *Tibil Qulub* dilakukan secara serentak pada awal bulan Muharram. Ia menerima ijazah dari Kyai Ahmad Munawwar yang menyatakan bahwa puasa *Tibil Qulub* dapat dilakukan pada awal bulan Rajab atau Muharram.¹³

Menurut Buya Saaduddin Annasich pelaksanaan puasa tidak boleh dijadikan sebagai alasan untuk bermal-malasan atau menghindari tanggung jawab. Puasa harus dilakukan dengan penuh kesadaran dan ketaqwaan, sebagai upaya untuk mendekati diri kepada Allah dan membentuk karakter sabar. Buya Saaduddin Annasich juga mengatakan bahwa pembentukan karakter sabar tidak bisa dilakukan secara instan atau cepat, tetapi memerlukan usaha yang terus-menerus dan konsisten. Oleh karena itu, santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami juga harus dikerjakan secara istiqomah (berkelanjutan).¹⁴ Puasa bisa menjadi peluang bagi santri untuk meningkatkan kesabaran dan ketekunan dalam beribadah. Namun, tetap diingatkan bahwa puasa bukanlah alasan untuk menghindari tanggung jawab dan harus dijalankan dengan penuh kesadaran serta ketaqwaan.

2. Implikasi Puasa terhadap Akhlak Sabar Santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Santri di Pondok Pesantren EL Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus memiliki beragam latar belakang dan berasal dari wilayah yang berbeda-beda. Setiap santri

¹³ Wawancara dengan ANH, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 19 Februari 2023, transkrip.

¹⁴ Wawancara dengan Buya Saaduddin Annasich, Pengasuh Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 26 Februari 2023, transkrip.

juga memiliki kemampuan yang berbeda-beda untuk berpuasa seperti yang dikatakan oleh Buya Saaduddin Annasich bahwa para santri memiliki tingkat kesabaran yang bervariasi pula ada yang tingkat kesabarannya tinggi ada juga yang rendah.¹⁵ Para santri menyadari bahwa tingkat kesabaran mereka belum konsisten, maka dari itu berawal dari diri mereka sendiri muncul keinginan untuk meningkatkan sabar salah satunya dengan melaksanakan puasa. Menurut Zahrotul Mila selaku pengurus di Pondok Pesantren El Fath El Islami puasa juga di anggap sebagai usaha untuk meningkatkan kesabaran karena dengan puasa seseorang diharapkan menjadi manusia yang sadar, peka, dan peduli terhadap orang lain.¹⁶ Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa santri yang sedang menjalankan puasa.

Tabel 4. 1 Identitas Umum Narasumber

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	JENIS PUASA	USIA
1.	SNR	P	Puasa <i>Dalail Khairat</i>	20 Tahun
2.	N	P	Puasa <i>Dalail Quran</i>	23 Tahun
3.	NN	P	Puasa Senin Kamis	25 Tahun
4.	SFZ	P	Puasa di bulan Rajab	21 Tahun
5.	M	P	Puasa <i>Ayyamul Bidh</i>	19 Tahun
6.	ANH	P	Puasa Tibil Qulub	21 Tahun

¹⁵ Wawancara dengan Buya Saaduddin Annasich, Pengasuh Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 26 Februari 2023, transkrip.

¹⁶ Wawancara dengan Zahrotul Millah, Pengurus Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 25 Februari 2023, transkrip.

Informan pada penelitian ini terdiri dari 6 santri perempuan, pengurus, dan pengasuh Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus. Keenam informan tersebut merupakan santri yang melakukan berbagai macam puasa antara lain, puasa Dalail Khairat, puasa Dalail al-Quran, puasa Senin Kamis, puasa di bulan Rajab, puasa *Ayyamul Bidh*, puasa *Tibil Qulub*.

Informan pertama berinisial SNR berusia 20 tahun yang berasal dari kota Lampung. Selain menjadi santri SNR juga merupakan mahasiswa di IAIN Kudus. SNR sedang menempuh puasa *Dalail Khairat* selama tiga tahun yang sudah berjalan selama 2 tahun ini. Pada awalnya SNR merupakan santri yang memiliki kesabaran yang rendah dan sering emosional. Misalnya, Ketika SNR dimarahi biasanya SNR senang membalas dengan amarah. Tetapi setelah melakukan puasa *Dalail Khairat* ini SNR mampu mengelola emosi dan tidak terlalu membawa perasaan saat suatu masalah menghampiri dan memilih untuk sabar.¹⁷

Informan kedua, yang berinisial N dan berusia 23 tahun, adalah seorang santri yang dekat dengan kyai dan telah menyelesaikan pendidikan S1 di IAIN Kudus. N pernah melaksanakan puasa *Dalail al-Quran* selama 1 tahun 1 bulan 15 hari dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengendalikan nafsu. Selama menjalankan puasa, N belajar bagaimana menahan diri dari hal-hal yang negatif, serta mengalami berbagai kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Pada awalnya, N mengalami rasa lemas dan malas saat menjalankan puasa, namun N tidak putus asa dan terus bertahan. Puasa membantu N untuk lebih mengenal dirinya sendiri dan meningkatkan kemampuan sabarnya. Setelah berpuasa N mengatakan bahwa dirinya lebih tidak mudah putus asa ketika menghadapi situasi sulit di lingkungan sekitarnya.¹⁸

Informan ketiga berinisial NN berusia 25 tahun, merupakan seorang santri dan sedang menempuh Pendidikan

¹⁷ Wawancara dengan S, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

¹⁸ Wawancara dengan N, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

S2 di IAIN Kudus. Ia dikenal sebagai salah satu santri yang rutin menjalankan puasa Senin dan Kamis sejak SMA hingga saat ini. NN memulai puasa Senin Kamis atas motivasi dari ibunya, N yang mengatakan bahwa di pondok itu diperlukan tirakat, dan tirakat seorang ibu untuk anaknya agar kelak menjadi anak yang lebih sholeh dan sholehah. Menurut NN, puasa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku sabar seseorang. Sebelum NN mulai berpuasa, NN mengakui bahwa ia kurang sabar dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapinya. Namun setelah mulai berpuasa, NN merasa lebih dekat dengan Allah dan menjadi lebih sabar dalam menjaga lisan serta dalam menghadapi masalah.

NN mengakui bahwa puasa senin kamis bukanlah hal yang mudah dilakukan, terutama di tengah kesibukan dan tekanan di pondok pesantren. Namun, ia percaya bahwa dengan niat yang kuat dan tekad yang teguh, puasa senin kamis dapat memberikan banyak manfaat bagi dirinya, seperti meningkatkan keimanan dan ketakwaannya kepada Allah SWT, serta meningkatkan kedisiplinan dan kesabaran dalam menjalani kehidupan di pondok.¹⁹

Informan yang keempat berinisial SFZ berusia 21 tahun SFZ adalah salah satu santri penghafal-Qur'an di pondok pesantren El Fath El Islami. Selain puasa Ramadhan SFZ termasuk salah satu santri yang sering mengamalkan puasa sunnah seperti puasa Senin Kamis dan puasa di bulan bulan mulia. SFZ menjalankan puasa tersebut dengan mengharapkan pahala dari Allah Taala serta memperkuat keimanan dan ketaqwaannya. Awal-awal menjalankan puasa sunnah, SFZ merasakan beberapa tantangan seperti merasa lemas dan lesu seperti orang pada umumnya. Namun setelah terbiasa, hal tersebut tidak lagi menjadi penghalang baginya untuk terus berpuasa. SFZ mengakui bahwa dirinya sering boros dalam menggunakan uang, sering menghibah, dan mengalami kesulitan dalam menahan emosi ketika menghadapi masalah. Setelah mulai menjalankan puasa Senin Kamis, SFZ merasakan banyak manfaat yang diperoleh dari berpuasa. Salah satunya adalah merasakan peningkatan kesabaran dalam

¹⁹ Wawancara dengan NN, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 18 Februari 2023, transkrip.

mengelola keuangan pribadinya. SFZ menjadi lebih disiplin dalam membelanjakan uangnya, tidak lagi bersikap konsumtif dan boros dalam pengeluaran. Dengan menjalankan puasa secara rutin, SFZ juga menjadi lebih jarang menghibah.²⁰

Informan kelima berinisial M, berusia 19 tahun, adalah seorang santri yang sedang menempuh pendidikan S1 di IAIN Kudus dan saat ini semester enam. Selain menjalankan ibadah puasa Ramadhan, M juga rutin melaksanakan puasa-puasa sunnah, seperti puasa Rajab, puasa Syaban, puasa Tarwiyah, puasa Arafah, Puasa Senin kamis, dan sebagainya. Pelaksanaan puasa-puasa tersebut dijalankan oleh M dengan niat mengharap pahala dari Allah SWT. Dari pengalaman pribadinya, M merasakan banyak manfaat ketika melaksanakan puasa, salah satunya adalah dapat memperkuat daya ingat. Sebelum memulai berpuasa M merasa bahwa dirinya telmi (telat mikir), pelupa dan susah dalam menghafal sesuatu, namun Ketika M mulai berpuasa dirinya lebih mudah untuk mengingat sesuatu.²¹

Informan keenam bernama ANH, berusia 21 tahun dan merupakan salah satu santri penghafal al-Qur'an di pondok pesantren El Fath El Islami. ANH rutin melaksanakan puasa sunnah seperti puasa nyireh selama 41 hari, puasa Tibil Qulub selama 10 hari, puasa Dalail Quran selama 3 tahun, puasa *Nyireh* (tidak makan makanan yang bernyawa seperti: ayam, telur, ikan, dan semacamnya), puasa Senin Kamis, dan puasa sunnah lainnya. Melalui pelaksanaan puasa ANH merasakan banyak manfaat, antara lain memperkuat spiritual dirinya, meningkatkan kapasitas ingatan, meningkatkan kecerdasan, memperkuat keimanan, serta dapat menahan hawa nafsu. ANH sangat percaya bahwa dengan menjalankan puasa, ANH mampu menguatkan perjalanan rohaninya dan memperbaiki hubungannya dengan Allah. Pada awalnya ANH mengaku sering sakit hati atau tersinggung, namun ketika melaksanakan puasa, ANH lebih mampu bersabar dan tidak memasukkan

²⁰ Wawancara dengan SFZ, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 20 Februari 2023, transkrip

²¹ Wawancara dengan M, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 19 Februari 2023, transkrip.

perkataan ke dalam hati karena ANH sadar bahwa dirinya sedang berpuasa.²²

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dijelaskan bahwa puasa memiliki implikasi yang signifikan terhadap akhlak sabar yang dimiliki oleh santri sebelum dan sesudah melakukannya. Implikasi ini menunjukkan bahwa puasa dapat membawa perubahan positif pada akhlak sabar santri, meskipun perubahan tersebut belum sepenuhnya dan masih memerlukan kesadaran diri dari santri itu sendiri. Santri juga perlu memiliki kesadaran diri dan tekad untuk memperbaiki diri dan memperkuat akhlak sabar mereka. Oleh karena itu, penting bagi santri untuk mengembangkan kemampuan introspeksi diri dan meningkatkan kualitas puasa, sehingga mereka dapat memahami lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan melakukan perubahan yang positif dalam kehidupan mereka. Adapun indikator akhlak sabar terhadap puasa yang dijalankan oleh santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami di antaranya : *pertama* mampu mengendalikan emosi, *kedua* tidak mudah putus asa, *ketiga* meningkatkan spiritual, *keempat* mampu menahan hawa nafsu, *kelima* mampu memperkuat daya ingat. *Keenam* dapat membersihkan hati.

C. Analisis data Penelitian

1. Analisis Pelaksanaan Puasa di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Hasil penelitian yang dipaparkan dengan menggunakan metode observasi wawancara dan dokumentasi dari pihak terkait yang berada di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus. Pengasuh dari pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus memang tidak mengkhususkan puasa tertentu untuk dilakukan para santrinya.²³

²² Wawancara dengan ANH, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 19 Februari 2023, transkrip.

²³ Hasil Wawancara Buya Saaduddin Annasich, pengasuh Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, pada tanggal, 26 Februari 2023, transkrip.

Adapun pelaksanaan Puasa di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus dilakukan dari kesadaran diri masing-masing santri dan tanpa paksaan serta motivasi dari luar diri. Seperti yang diungkapkan oleh Maryam Muhammad bahwa motivasi merupakan dorongan internal yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan demi mencapai tujuan yang diinginkan.²⁴ Mereka melakukan berbagai macam puasa seperti puasa *Dalail Khairat*, puasa *Dalail al-Quran*, puasa Senin Kamis, puasa di bulan Rajab, puasa *Ayyamul Bidh*, puasa *Tibil Qulub*.²⁵

Pelaksanaan ibadah puasa di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus menunjukkan bahwa para santri di sana memiliki motivasi yang sangat kuat dalam menjalankan puasa. Penulis menemukan dua faktor yang memengaruhi seseorang untuk berpuasa. Motivasi tersebut terdiri dari faktor internal dan eksternal yang memengaruhi keputusan mereka untuk berpuasa. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Fairuz Silmi Nabilah bahwa faktor internal seseorang melakukan sesuatu ialah seperti keyakinan dan ketulusan hati untuk beribadah kepada Allah, sedangkan faktor eksternal ialah seperti dorongan dari orang tua dan teman-teman di lingkungan pondok.²⁶ Pelaksanaan ibadah puasa di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus menunjukkan bahwa motivasi internal dan eksternal yang kuat menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan dan pola pikir para santri. Lingkungan islami, dorongan orang tua, kewajiban beribadah, solidaritas teman-teman di pondok pesantren, tirakat, keistiqomahan, dan kecintaan pada agama dan Allah.

Salah satu faktor eksternal yang memengaruhi santri-santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus untuk berpuasa adalah dorongan dari orang tua, terutama ibu. Seperti yang dikatakan oleh NN bahwa ia

²⁴ Maryam Muhammad, "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran," *Lantanida Journal* 4, no. 2 (2017): 87, <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>. h.92.

²⁵ Hasil Wawancara SNR, N, NN, SFZ, M, ANH, NAM, santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, transkrip.

²⁶ Nabilah, "HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SUNNAH DENGAN SELF CONTROL." 34-35.

berpuasa karena termotivasi dari ibunya.²⁷ Hal ini sebagaimana yang telah disampaikan oleh Aria Fadli bahwa dorongan dari orang tua sering kali terjadi karena orangtua ingin anaknya terbiasa berpuasa dan memahami pentingnya ibadah puasa dalam agama Islam.²⁸ Santri-santri yang merasa terdorong oleh dorongan orang tua biasanya berpuasa dengan penuh semangat.

Selain dorongan dari orang tua, kewajiban berpuasa juga menjadi faktor eksternal yang memengaruhi santri-santri di pondok pesantren tersebut. NAM mengatakan bahwa ia berpuasa karena untuk menggugurkan kewajibannya sebagai seorang muslim.²⁹ Hal ini sebagaimana yang dikatakan oleh Jazariyah dari kewajiban berpuasa di bulan Ramadhan dalam Islam adalah salah satu rukun Islam yang harus dipenuhi oleh setiap muslim.³⁰

Selain faktor eksternal, Adapun faktor internal dalam motivasi santri-santri tersebut untuk berpuasa. Beberapa di antaranya melaksanakan ibadah puasa untuk mencapai kesuksesan dalam bentuk tirakat. Seperti yang dikatakan oleh N bahwa ia berpuasa *Dalail a-Quran* dikarenakan sebagai bentuk tirakatnya sebagai santri agar mencapai kesuksesan.³¹ Hal ini sebagaimana yang dikatakan oleh Ulil Hidayah bahwa tirakat adalah bentuk ibadah yang dilakukan untuk memperkuat iman dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah disertai dengan harapan agar mendapatkan kesuksesan di dunia dan akhirat.³²

²⁷ Wawancara dengan NN, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 18 Februari 2023, transkrip.

²⁸ Aria Fadli, "Upaya Orang Tua Dalam Melatih Anak Berpuasa Ramadhan Di Desa Nanga Serawai Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang," 2020, 8.

²⁹ Hasil Wawancara NAM. Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 20 Februari 2023, transkrip.

³⁰ Jazariyah Jazariyah et al., "Strategi Pengenalan Konsep Berpuasa Ramadhan Pada Anak Usia Dini," *AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational Journal)* 31, no. 2 (2021), 104.

³¹ Wawancara dengan N, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

³² Ulil Hidayah, "Laku Tasawuf Orang Tua Untuk Pencapaian Kecerdasan Moral Dan Spiritual Anak," *Ta'Limuna: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 2 (2020), <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/talimuna/article/view/488>, 119.

Selain itu, beberapa santri juga berpuasa sebagai bentuk keistiqomahan dalam beribadah dan ingin mendekatkan diri kepada Allah. Keistiqomahan merupakan sikap konsisten dan tekun dalam melaksanakan ibadah kepada Allah. Dengan berpuasa sebagai bentuk keistiqomahan, santri-santri tersebut berusaha untuk mendapatkan keridhaan dan keberkahan dari Allah.

Terakhir, ada santri-santri yang berpuasa tanpa alasan yang jelas atau hanya ingin berpuasa saja. Meskipun tidak memiliki alasan yang jelas, keinginan untuk berpuasa ini tetap menunjukkan rasa cinta dan ketulusan hati para santri dalam menjalankan ibadah puasa.

Secara keseluruhan, motivasi kuat para santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus dalam menjalankan ibadah puasa menjadi bukti nyata bahwa kecintaan mereka pada agama dan Allah sangatlah besar. Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi mereka untuk berpuasa menunjukkan bahwa pengaruh dari lingkungan sekitar sangatlah kuat dalam membentuk kebiasaan dan pola pikir para santri.

Selain itu, lingkungan teman-teman di pondok pesantren juga berperan penting dalam membentuk motivasi para santri untuk berpuasa. Teman-teman yang seiman dan sejalan dalam beribadah menjadi sumber dukungan yang sangat penting bagi para santri, sehingga mereka merasa termotivasi untuk berpuasa bersama-sama. Hal ini menunjukkan bahwa solidaritas antar santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus sangatlah kuat.

Selain itu, kebiasaan berpuasa secara rutin juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental para santri, serta membentuk sikap kesadaran sosial dan empati terhadap sesama. Dengan begitu, pelaksanaan ibadah puasa di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus bukan hanya menjadi bentuk ibadah semata, tetapi juga dapat membentuk karakter dan kepribadian para santri yang lebih baik.

Santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus melaksanakan puasa dengan cara menahan diri dari makan dan minum mulai dari terbitnya

matahari hingga terbenamnya matahari, seperti halnya puasa pada umumnya. Namun, terdapat perbedaan antara puasa satu dengan yang lainnya dalam hal waktu pelaksanaan, amalan yang dilakukan, dan tujuannya.

2. Analisis Implikasi Puasa Terhadap Akhlak Sabar Santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Melalui puasa yang dilakukan secara istiqomah (berkelanjutan) maka akan meningkatkan akhlak sabar seseorang. Adapun dampak yang dirasakan antara lain:

Pertama mampu mengendalikan emosi. Hal ini sebagaimana pendapat S bahwa dengan berpuasa S lebih mampu mengontrol emosinya untuk menahan amarah dan menghadapi masalah dengan sabar.³³ Hasil ini juga disampaikan oleh Pipih Muhopilah yang mana puasa diartikan sebagai proses menahan diri dari emosi negatif seperti menahan amarah, menahan diri untuk tidak marah-maraha, tidak ngomel, tidak ghibah, dan sebagainya.³⁴

Ketika seseorang berpuasa, ia dilatih untuk menahan diri dari keinginan dan godaan yang berpotensi memicu emosi negatif, seperti kemarahan, kecemburuan, dan kesedihan. Statement ini juga diperkuat oleh Alhamdu dan Dian Sari bahwa puasa merupakan ibadah yang amat mulia, yang dapat menjadi media yang sangat tepat untuk membangun dan melejitkan kecerdasan emosional seseorang.³⁵

Kedua tidak mudah putus asa. Hal ini sebagaimana pendapat N bahwa dengan berpuasa N menjadi lebih bersemangat ketika menjalani kehidupan sehari-hari meskipun pada awalnya N merasa lemas dan hampir putus asa.³⁶ Analisis

³³ Wawancara dengan S, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

³⁴ Muhopilah, Gamayanti, dan Kurniadewi, "Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan." h.26.

³⁵ Alhamdu Alhamdu dan Diana Sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 9, no. 1 (2018): 1–12, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10375>. h.10.

³⁶ Wawancara dengan N, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 17 Februari 2023, transkrip.

ini diperkuat pendapat Pipih Muhopilah yang mengatakan bahwa puasa diartikan sebagai proses menahan diri dari emosi negatif seperti menahan amarah, menahan diri untuk tidak marah-marah, tidak ngomel, tidak ghibah, tidak putus asa dan sebagainya.³⁷

Puasa dapat membantu seseorang untuk tidak mudah putus asa karena menahan diri dalam situasi lapar dan haus selama berpuasa dapat membangun kekuatan dalam diri seseorang. Hal ini membuat seseorang lebih bersemangat dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi setiap tantangan dalam kehidupannya. Statement ini diperkuat oleh Ahmad Mahmud Mustafa bahwa orang yang berpuasa memiliki kemampuan control diri yang baik, sehingga tidak akan gegabah dalam mengatasi masalahnya. Ia tidak akan terburu buru, sabar, dan tidak mudah putus asa.³⁸

Ketiga meningkatkan spiritual. Hal ini sebagaimana pendapat NN bahwa puasa memberikan pengaruh positif pada perilakunya dan membantu dalam meningkatkan hubungan spiritualnya dengan Allah.³⁹ *Statement* ini diperkuat juga oleh pendapat dari Ahmad Khoiron Mustafit bahwa puasa berdampak pada aspek spiritual yang mana puasa mampu mengembangkan sifat takwa pada diri seseorang.⁴⁰

Ketika berpuasa, seseorang dilatih untuk mendekati diri kepada Allah dan mengamalkan banyak hal positif. Dalam puasa terdapat beberapa ibadah yang harus dilakukan, sehingga seseorang diharapkan dapat memperbanyak ibadah serta meningkatkan kualitas hubungan dengan Allah. Seperti yang diungkapkan oleh Miftah Faridl, tujuan utama dari puasa adalah untuk mencari keridhaan Allah dan meningkatkan ketakwaan kepada-Nya.⁴¹

³⁷ Muhopilah, Gamayanti, dan Kurniadewi, "Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan." h.26.

³⁸ Mustafa, *Puasa Senin Kamis bikin hidup lebih mudah*. h.75.

³⁹ Wawancara dengan NN, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 18 Februari 2023, transkrip.

⁴⁰ Ahmad Khoiron Mustafit, *Kupas Tuntas Puasa* (Jakarta: Qultum Media, 2004), h.21-22.

⁴¹ Mifta Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna* (Jakatra: Gema Insani, 2007), h.74.

Keempat mampu menahan hawa nafsu. Hal ini sebagaimana pendapat SFZ bahwa dengan berpuasa dirinya mampu menahan diri dari hal-hal yang tidak baik, seperti berbicara kasar atau melakukan perbuatan yang merugikan orang lain, dan ghibah. Hal ini sejalan dengan pandangan SFZ bahwa puasa bukan hanya menahan diri secara fisik, tetapi juga menahan diri dari segala bentuk keburukan, baik itu dalam pikiran maupun perbuatan.⁴² Analisis ini juga diperkuat oleh Pipih Muhopilah yang mana puasa diartikan sebagai proses menahan diri dari emosi negatif seperti menahan amarah, menahan diri untuk tidak marah-marrah, tidak ngomel, tidak ghibah, dan sebagainya.⁴³

Saat berpuasa, seseorang mengalami penurunan energi dan nutrisi karena tidak mengonsumsi makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu. Hal ini dapat membantu seseorang lebih memusatkan perhatian pada ibadah dan menghindari aktivitas dunia yang memicu hawa nafsu seperti makan dan minum secara berlebihan, bergaul dengan lawan jenis, atau terlibat dalam perilaku yang tidak sehat. statement ini sebagaimana yang dikatakan oleh Taufik Mukmin bahwa puasa itu mempersempit gerak setan dalam aliran darah manusia, sehingga pengaruh setan melemah. Dengan demikian maksiat dapat dikurangi, karena puasa itu secara umum dapat memperbanyak ketaatan kepada Allah SWT. 48

Kelima mampu memperkuat daya ingat. Hal ini sebagaimana yang disampaikan ANH bahwa dengan berpuasa ANH merasa bahwa daya ingatnya lebih meningkat. Analisis ini diperkuat oleh Amirullah Syarbini dan Novi Hidayati yang mana puasa mampu bermanfaat dalam meningkatkan daya ingat, kemampuan memahami lebih cepat, dan memaksimalkan hasil belajar.⁴⁴

Pada saat berpuasa, aliran darah ke otak menjadi lebih fokus karena tidak digunakan untuk mencerna makanan. Sehingga kinerja otak meningkat. Statement ini sebagaimana

⁴² Wawancara dengan SFZ, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 20 Februari 2023, transkrip.

⁴³ Muhopilah, Gamayanti, dan Kurniadewi, "Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan." h.26.

⁴⁴ Syarbini dan Afgani, *Dahsyatnya Puasa Sunah: Kunci Utama Meraih Sukses Dunia & Akhirat*. h.8.

yang dikutip oleh M Shabir bahwa ketika seorang sedang berpuasa organ pencernaan sedang istirahat. Lambung punya waktu yang cukup untuk beristirahat yang mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar sehingga otak dapat bekerja secara maksimal.⁴⁵

Keenam puasa dapat membersihkan hati. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh M bahwa dengan berpuasa M tidak mudah sakit hati atau tersinggung dan lebih dapat mengontrol emosinya.⁴⁶ Hasil ini juga diperkuat oleh Ahmad Khoiron Mustafit bahwa puasa dapat menunjukkan sifat takwa di dalam diri seseorang.⁴⁷

Selain melatih seseorang untuk menahan emosi negatif, puasa juga menuntun seseorang untuk lebih memperbanyak ibadah dan melakukan kebaikan. Ketika seseorang melakukan hal-hal yang baik dan merasa lebih dekat dengan Allah, maka hatinya akan semakin bersih dan jauh dari keburukan. Statemen ini juga diperkuat oleh Amhad Mahmud Mustafa bahwa orang yang berpuasa dapat berpikiran jernih. Dan kejernihan pikiran disebabkan oleh makan yang tidak terlalu banyak sehingga kerja otak tidak terganggu oleh kantuk dan emosi yang rendah sehingga pikiran kita tidak mudah suntuk jengkel.⁴⁸

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa para santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus memiliki permasalahan akhlak sabar yang berbeda-beda. Namun, puasa yang dilakukan oleh para santri memiliki dampak besar dalam meningkatkan akhlak sabar mereka. Selain itu, puasa juga bermanfaat bagi kesehatan baik jasmani maupun rohani. Dalam segi rohani, puasa dapat membantu meningkatkan keimanan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁴⁹ Oleh karena itu, pelaksanaan puasa di pondok

⁴⁵ M Shabir, "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa," *Lentera Pendidikan* 14 (2011): h.26.

⁴⁶ Wawancara dengan ANH, Santri Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus pada tanggal, 19 Februari 2023, transkrip.

⁴⁷ Ahmad Khoiron Mustafit, *Kupas Tuntas Puasa* (Jakarta: Qultum Media, 2004), h.21-22.

⁴⁸ Mustafa, *Puasa Senin Kamis bikin hidup lebih mudah*. h.76.

⁴⁹ Rahmi, "Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual." h.101.

pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus memiliki manfaat yang cukup signifikan bagi para santri.

Melakukan Puasa memiliki manfaat bagi santri untuk mengembangkan kepribadian mereka. Puasa dapat melatih kesabaran individu yang sedang berpuasa. Hal ini juga disampaikan oleh Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah bahwa kesabaran yang tinggi merupakan hal yang diinginkan manusia, dimana seseorang bersabar dalam menjalankan segala hal yang dikehendaki oleh Allah SWT demi kebahagiaan di kehidupan selanjutnya.⁵⁰ Penelitian juga mengungkapkan bahwa santri berpendapat bahwa Puasa dapat membentuk akhlak sabar seiring berjalannya waktu. Manfaat lain dari Puasa adalah dapat meningkatkan akhlak sabar seseorang.⁵¹



⁵⁰ Ahmad Ainur Rofiq, "KONSEP SABAR IBNU QAYYIM AL-JAUZZY DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL," *Skripsi UIN Walisongo Semarang*, 2019. h.66.

⁵¹ Muna, "Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Akhlak Sabar Santri Darul Falah Be-Songo Semarang." h.33.