

**PELAKSANAAN PUASA SENIN KAMIS SEBAGAI  
UPAYA *TAZKIYATUN NAFS* PADA SANTRI REMAJA  
PUTRA DI PONDOK PESANTREN DARUL  
MUBAROK JEKULO KUDUS**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata (S.1)  
Dalam Bidang Tasawuf Dan Psikoterapi (TP)**

*Oleh :*

**CHOIRUL ANAM**  
**NIM: 1930310035**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS USHULUDDIN  
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818  
Faksimile 441613 Email : [akademik@iainkudus.ac.id](mailto:akademik@iainkudus.ac.id) website :  
[www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

**PERSETUJUAN  
PEMBIMBING SKRIPSI**

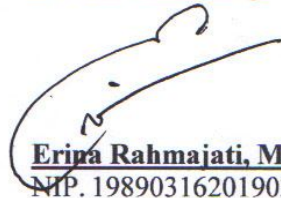
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa

Laporan Skripsi saudara :

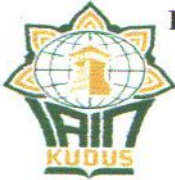
**Nama : CHOIRUL ANAM**  
**NIM : 1930310035**  
**Fakultas : Ushuluddin**  
**Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi**  
**Judul : PELAKSANAAN PUASA SENIN KAMIS SEBAGAI  
UPAYA TAZKIYATUN NAFS PADA SANTRI  
REMAJA PUTRA DI PONDOK PESANTREN  
DARUL MUBAROK JEKULO KUDUS**

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak **11 Mei 2023** sampai dengan **06 Juli 2023** dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 05 April 2023  
Dosen Pembimbing,



**Eriana Rahmajati, M.Psi.**  
NIP. 198903162019032011



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51 Kudus 59322

Telp (0291) 432677 Faks 441613

Email : [akademik@iainkudus.ac.id](mailto:akademik@iainkudus.ac.id) Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

**PENGESAHAN MUNAQOSAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

**Nama** : Choirul Anam  
**NIM** : 1930310035  
**Fakultas/Prodi** : Ushuluddin/Tasawuf dan Psikoterapi  
**Judul** : Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra Di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus

Telah diujikan pada 21 September 2023 dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Hj. Ulva, M.Ag.</u> NIP. 197012071998032001 Penguji I/Ketua Sidang	05/10 2023	
<u>Dr. Irzum Fariyah, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197601292007012019 Penguji II/Utama	05/10 2023	
<u>Aziizatul Khusniyah, M.Hum.</u> NIP. 199205222022032003 Penguji III/Sekretaris Sidang	05/10 2023	44
<u>Erina Rahmajati, M.Psi.</u> NIP. 198903162019032011 Dosen Pembimbing	05/10 2023	
<u>Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	05/10 2023	

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Choirul Anam** NIM: **1930310035** menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

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

Saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari ditemukan ketidakbenaran dari pernyataan saya ini.

Kudus 06 Juli 2023

Yang menyatakan,



**Choirul Anam**  
NIM. 1930310035



## MOTTO

“Allah mengabulkan doa-doa ketika kita sudah siap, bukan ketika kita menginginkannya”

(K.H. Ahmad Baha'uddin Nursalim)

“Belum pernah aku berurusan dengan sesuatu yang lebih sulit daripada jiwaku sendiri, yang terkadang membantuku, dan terkadang menentang ku”

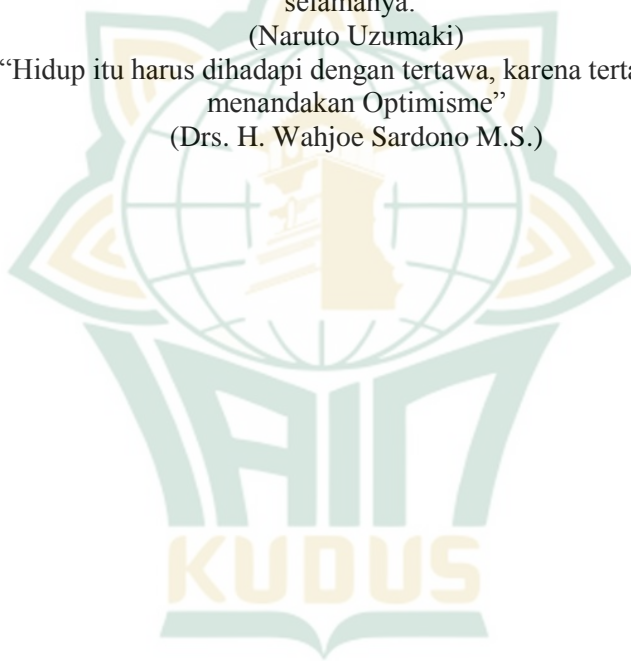
(Al-Ghazali)

“ Jika kau menungguku untuk menyerah, kau akan menungguku selamanya.”

(Naruto Uzumaki)

“Hidup itu harus dihadapi dengan tertawa, karena tertawa itu menandakan Optimisme”

(Drs. H. Wahjoe Sardono M.S.)



## PERSEMBAHAN

Dengan rasa hormat, syukur, bakti dan terima kasih saya atas pencapaian penyelesaian tugas akhir kuliah Strata Satu (S1) IAIN Kudus, saya mempersembahkan hasil karya skripsi ini kepada :

1. Pertama saya persembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan keyakinan dalam menjalani proses penulisan serta penyusunan skripsi, sehingga banyak ucapan syukur Alhamdulillah dalam setiap proses yang saya lakukan.
2. Kedua, persembahan teramat besar saya berikan kepada diri saya sendiri, karena dari awal kuliah sampai sekarang semua yang saya harapkan dapat terwujud dan berjalan dengan baik meskipun banyak kendala di awal dengan pertengahan semester. Kehidupan yang mengajarkan, memberi pengalaman hidup, membuat saya lebih kuat.
3. Persembahan yang ketiga, saya berikan kepada kedua orang tua, pertama kepada Ibu Marpuah yang sedang berkerja di rumah, dan Alm Bapak Solkan yang senantiasa saya doakan, serta kedua kakak perempuan saya. Terimakasih banyak do'a, usaha, suportt berupa segala hal yang selalu diberikan kepada saya. Semoga kedepan saya mampu memberikan yang terbaik untuk membahagiakan Ibu, kedua kakak perempuan, dan Alm Bapak, dan semoga menjadi yang pribadi yang bermanfaat.
4. Persembahan yang keempat, saya berikan kepada segenap keluarga besar penulis, terima kasih atas kebaikan, kepedulian, dukungan, doa, dan kasih sayang yang selalau disertakan bagi penulis. Semoga diberikan kebaikan dan keberkahan dunia akhirat oleh Allah SWT.
5. Persembahan Kelima, saya berikan kepada teman-teman seperjuangan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi kelas B angkatan 2019, serta semua pihak yang bersangkutan dan ikut serta dalam menyelesaikan skripsi saya, dan kepada 3 teman saya: Andi Firmansyah, Ahmad Shofiyul A'la, Ahmad Nurus Syifa, yang telah memberi warna di setiap hari pada saat masa perkuliahan. Kali ini saya ucapkan terima kasih semoga

keberkahan dan kenikmatan selalu menyertai kalian, sehingga saya ucapkan “*jazakumullah khairan katsiran*”.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT, dengan limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw yang selalu kita nantikan syafa'atnya di dunia dan yaumul akhir kelak.

Skripsi ini yang berjudul “Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus” telah disusun dengan kesungguhan hati oleh penulis guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata 1, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis berusaha untuk memfokuskan pikiran, perhatian, dan kemampuan sehingga dapat memperoleh pengetahuan dan saran yang diberikan dari berbagai pihak dan terealisasikan menjadi karya tulis ini. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih dan segala hormat kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Abdurrahman Kasdi, Lc. M.Si, selaku rector Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menuntut ilmu yang belum pernah didapatkan penulis sebelum di IAIN Kudus.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I. selaku ketua Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus yang sudah memberi kesempatan kepada penuls sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Erina Rahmajati, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing selama menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan memberikan banyak masukan, saran, dan arahan begitu banyak. selain itu telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memberi saran pada penyusunan skripsi ini.
4. H. Nur Said, S.Ag., M.A., M.Ag., selaku kepala perpustakaan beserta staff IAIN Kudus yang telah dengan memberikan izin dan layanan perpustakaan guna mendapatkan referensi yang memadai dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen dan staff pengajar IAIN Kudus, khususnya dosen Tasawuf dan Psikoterapi yang telah dengan penuh



keikhlasan dalam membekali mahasiswanya dengan berbagai macam kajian keilmuan sehingga dapat mempermudah penyusunan skripsi ini.

6. Kedua orang tua yang penulis sayangi dan cintai, yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk penulis dalam hal apapun. Yang doanya selalu menyertai penulis dengan ketulusan hati. Dengan mengharapkan ridho-Nya agar beliau selalu dalam rahmat dan kasih sayang Allah SWT.
7. Keluarga besar yang telah memberikan keceriaan dan kebahagiaan dalam menjalani hari-hari penulis. Yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah penulis menjadi jauh lebih baik.
8. Terima kasih kepada keempat subjek yang telah bersedia meluangkan waktu serta membagi pengalaman berharga mereka kepada saya. Sehingga, dengan hal itu saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Seluruh teman-teman, khususnya kelas TP-B Angkatan 2019 yang selama ini memberikan banyak do'a, motivasi, dan dukungan. Terima kasih pula atas kesediaan dalam menerima dan memberi keceriaan penulis selama dalam dunia perkuliahan hingga saat ini dan penulis selama dalam dunia perkuliahan hingga saat ini dan penulis berharap silaturahmi senantiasa terjaga meskipun langkah kedepannya berbeda.
10. Kepada seluruh pihak yang mungkin tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih.



Kudus 06 Juli 2023

Yang menyafakan,

**Choirul Anam**

**NIM. 1930310035**