

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. *Tazkiyatun Nafs*

##### a. Pengertian *Tazkiyatun Nafs*

Menurut Al Ghazali, *tazkiyah al-nafs* adalah upaya membersihkan jiwa, hati dan diri dari kekotoran sifat-sifat buruk. Melalui proses tahapan, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Padahal tujuan Ibnu Qayyim *tazkiyah al-nafs* adalah untuk melepaskan hati dari nafsu dan godaan setan.<sup>1</sup> Bersuci dalam bahasa Arab dikenal dengan *tazkiyah* (تزكية), yang merupakan kata benda dari *zakka* (زكى), sedangkan *zakka* berarti tumbuh, bersih, berkembang baik dan baik. *al-nafs* dipahami sebagai organ spiritual dalam tubuh manusia dan memiliki pengaruh yang besar terhadap perintah organ fisik untuk bereaksi terhadap sesuatu.<sup>2</sup> Beberapa kali kata *nafs* disebutkan di dalam Al-Qur'an maupun Hadist. Kata tersebut mempunyai banyak arti tergantung mana ia disebutkan. Kata *nafs* dalam bahasa berarti darah, jiwa, tubuh, atau pribadi. Pada leksikon besar bahasa Indonesia, himo (*nafs*) kini juga dapat dipahami sebagai dorongan yang kuat untuk berbuat suatu kejahatan.<sup>3</sup>

Selain itu, *at-tazkiyat* juga memiliki arti *an-nuwwu*, yaitu tumbuh. Dengan kata lain, *tazkiyatun nafs* berarti memelihara jiwa kita agar tumbuh sehat dengan sifat-sifat yang terpuji. Berdasarkan ulasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* pada dasarnya melakukan dua hal. Yang pertama adalah mensucikan jiwa dari sifat-sifat buruk atau tercela (akhlak) seperti,

---

<sup>1</sup> Mohd Farihan Bin, Pendekatan Tazkiyatun Nafs Dalam Menangani Masalah Stress Dalam Kalangan Ibu Bekerjaya, *Jurnal Contemporary Of Islamic Counselling Prepective*, Vol 1, No 1, 2022, 81.

<sup>2</sup> Muhammad Mush'ab M, Unik Hanifah Salsabila, Annisa Dwi Mukarromah Hanindraswari, Annisa' A-syadza, Vika Sarika, Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs, *Jurnal WARAQAT*, Vol 5, No 2, 2020, 102-103.

<sup>3</sup> Paisol Burlian, Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazali, *Jurnal Theologia*, Vol 24, No 2, 2013, 11.

kufur, nifaq, riyah, hasad, ujub, sombong, sering marah, rakus, suka menuruti hawa nafsu, dan lainnya. Kedua hias jiwa yang telah disucikan dengan sifat-sifat (akhlak) yang terpuji, seperti ikhlas, jujur, zuhud, tawakkal, cinta dan kasih sayang, syukur, sabar, ridha, dan lainnya<sup>4</sup>. Dalam Ensiklopedia Islam, *nafs* (nafsu) adalah organ rohani manusia yang memiliki pengaruh paling tinggi dan terbesar diantara anggota rohani lainnya dan memberikan petunjuk kepada anggota jasmani untuk melakukan suatu perbuatan.<sup>5</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* adalah salah satu usaha mensucikan jiwa dari sifat-sifat kotor, kemudian tumbuh atau menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji.

b. Proses dan Tahapan *Tazkiyatun Nafs*

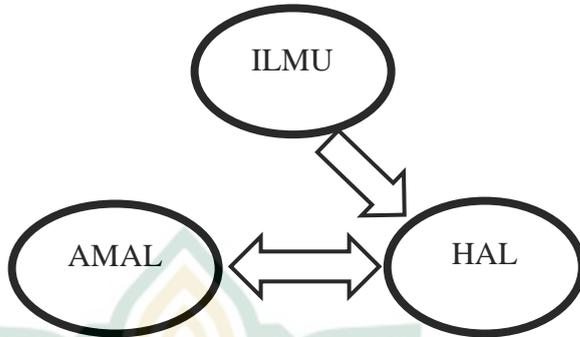
Islam menganggap bahwa aspek spiritual dan religius dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dipisahkan. Merujuk pada Al-Qur'an, umat islam berkeyakinan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT, sedangkan tujuan dari ibadah adalah untuk menyembuhkan dan menghilangkan jiwa dari berbagai penyakit *qalb*, menjaga jiwanya agar tetap hidup dan melindungi jiwanya jadi lebih baik sesudahnya, untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Jika karakter *qalb* diubah, maka karakter dan perilaku tubuh akan mengikuti.

---

<sup>4</sup> Mahsun Djayadi, *Tazkiyatun Nafs Mengasah Kelembutan Jiwa*, (Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2001), 2-3.

<sup>5</sup> Hamid, Mohamat Hadori, Teknik Tazkiyatun An-Nafs Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Santri, "*Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*", Vol 1, No 2, 2022, 75.

Gambar 2.1 *Framework* Perubahan



Menurut Al-Ghazali, kerangka tingkah perilaku (*frame work*) di mulai dari (Ilmu) seseorang, kemudian menghasilkan keadaan *qalb* (Hal), dan keadaan *qalb* (Hal) memunculkan perilaku (Amal), yang dapat berpengaruh terhadap *qalb* (benda). Oleh karena itu, tujuan dari target perubahan adalah untuk mengubah kondisi *qalb*, dengan melakukan restrukturisasi kembali (*cognitif restructuring*) atau dengan melakukan modifikasi kepada Amal (*behavior modification*).

Dalam kerangka ini kita dapat melakukan *tazkiyatun nafs*, yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu : *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*

- 1) *Takhalli* merupakan tahap membersihkan diri dari sifat-sifat tercela (*uninstal despicable manner*), segala sesuatu yang menyebabkan ketidakberdayaan diri dalam beribadah dan mengganggu fokus tujuan ibadah. Seperti maksiat, dan kelekatan nafsu dari lahir dan batin.
- 2) *Tahalli* merupakan tahap instalasi (*honorable manner*), yakni dengan menghiasi sifat-sifat dan berperilaku mulia, melalui latihan spiritual (*riyadhah*). Karena semakin bertambah keimanan maka akan bertambah pula keyakinan dirinya, ketenangan, dan dan bertahan pada sat mengalami kesulitan.
- 3) *Tajalli* ketika proses *takhalli* dan *tajalli* berjalan dengan baik, maka semua kesulitan dan kendali

hawa nafsu dihilangkan, kehendak Tuhan terpenuhi dalam diri seseorang yang hatinya suci, cerah, sehingga pandangan batin tentang alam dan kehidupan ini menjadi jelas. Melihat setelah seseorang yang tertinggal menerima pertolongan Tuhan untuk menyeimbangkan tiga kekuatan besar manusia : ilmu, kemarahan dan syahwat.<sup>6</sup>

Kesimpulannya manusia tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritual dan religius, dalam Al-Qur'an dijelaskan tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Sedangkan tujuan dari ibadah untuk menyembuhkan dan menghilangkan jiwa dari berbagai penyakit *qalb*. Al Ghazali menjelaskan kerangka kerja perilaku (*frame work*) manusia bermula dari Ilmu, Hal, dan Amal. Kemudian untuk melakukan *tazkiyatun nafs* berupa takhalli, tahalli, dan tajalli, prosesnya adalah mengganti yang buruk dengan yang baik dari aspek-aspek Ilmu, Hal, dan Amal.

#### c. Tingkatan *Nafs*

Segala tindakan dan perilaku manusia tidak terlepas dari *nafs*, yang memiliki beberapa kekuatan pendorong yang berbeda. beberapa kekuatan *nafs* selalu menarik dan mempengaruhi satu sama yang lain. Kedelapan *nafs* tersebut adalah sebagai berikut :

##### 1) *Nafs Ammarah bi al-Su'*

*Nafs ammarah bi al-su'* merupakan penggerak naluri yang berhubungan dengan *nafs* yang cenderung jahat. *Nafs* ini biasanya terlihat dengan tanda-tanda seperti keserakahan. *nafs* ini, jika dapat mengendalikan sifat jujur dan mengendalikan kebiasaan berdasarkan sifatnya, dapat mencapai kesucian jiwa. Jiwa yang menghakimi karena selalu

---

<sup>6</sup> Ricky Firmansyah Hawadi dan Azizah Fajar Islam, *Psikologi Ghazalian*, Bettermind Consulting Grup Promenade 20 Jalan Bangka Raya No.20 Jakarta Selatan, 105-108.

mengundang segala bentuk kejahatan dan itu adalah sifatnya, sifat bakhil, hasad dan dengki.<sup>7</sup>

Tidak ada yang selamat dari kejahatan kecuali melalui taufik dari Allah SWT sebagaimana disebutkan dalam QS. Yusuf Ayat 53:

﴿ وَمَا أَكْبَرُ نُفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا

رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

Artinya: ”Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku maha pengampun lagi maha penyanyang.” (QS. Yusuf Ayat 53).

Kejahatan yang tersembunyi pada jiwa, itu menyebabkan perbuatan jahat. Jika Allah mengizinkan seorang hamba untuk melawan nafsunya sendirian, maka dipastikan akan binasa, dipermainkan serta dipengaruhi oleh kejahatannya. Dan apabila Allah SWT memberinya Taufik dan membantunya, maka atas kehendak Allah juga dia selamat.

## 2) Nafs Lawwamah

*Nafs lawwamah* dibagi menjadi dua: 1) *lawaamah mulawwamah* (bersalah dan menyalahkan), 2) *lawwamah ghairu mulawwamah* (bersalah tapi tidak menyalahkan). *Lawwamah mulawwamah* yaitu jiwa yang dunggu serta zalim yang ditegur oleh Allah SWT serta Malaikat – MalaikatNya. *Lawwamah ghairu mulawwamah* merupakan jiwa yang terus-terusan mencela pemilik jiwa itu, karena durhaka kepada Allah, meskipun ia telah berusaha, jiwa yang demikian

<sup>7</sup> Hana Rizayanti, Suyadi, Konsep Nafs Dan Qalb Perspektif Neurosains: Telaah Pemikiran Al-Ghazali, *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, Vol 11, No 1, (2023), 55.

tidak boleh dikutuk, dan jiwa yang paling mulia adalah jiwa yang mencela dirinya sendiri karena taat. *Nafs lawwamah* adalah nafsu yang suka mencela atau menyesali diri atas perbuatan dosa dan maksiat di dunia apabila di akhirat kelak. Nafsu ini masih dimiliki oleh setiap orang mukmin pada tingkatan awam (kebanyakan).<sup>8</sup>

Allah menanggung celaan si penuduh untuk menyenangkanya, agar dia tidak khawatir dengan celaan para pengejek dan jiwa itu bebas dari celaan Allah. Sebaliknya, jiwa yang puas dengan perbuatannya tidak mencela dirinya sendiri dan tidak tahan dengan celaan para penjahat yang menghalangi jalan Allah, maka Allah mencela jiwa tersebut. Yang dimaksud dengan *nafsu lawwamah* yaitu nafsu atau jiwa yang tidak kekal, sering berbolak – balik serta berubah-ubah, mengingat serta kembali melalaikan didalam waktu yang singkat, datang maupun pergi, mencintai maupun membenci, senang maupun marah, serta patuh maupun durhaka. Selalu datang dan pergi, dia adalah nafsu atau jiwa yang tidak kekal dalam situasi. Dia banyak bergerak (berputar) dan memiliki banyak warna, dia ingat kemudian lupa, menerima dan menolak, mencintai kemudian membenci, senang dan siap, pemaarah, penurut dan saleh. Atau ada kekuatan jahat di *nafs*, ada semburan iman dari bisikan setan, *nafs* sudah memiliki taubat dan penyesalan setelah melakukan kemaksiatan. Dia tidak berani secara terbuka tidak patuh atau melihat sekeliling dalam kegelapan untuk melakukan apapun karena dia melihat konsekuensi dari tindakannya tetapi tidak dapat mengendalikannya. Hal ini tertuang dalam QS. Al-Qiyamah Ayat 2 :

---

<sup>8</sup> M. Abdul Mujieb, Syafi'ah, H. Ahmad Ismail M., Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Jakarta: Pt Mizan Publika, 2009), 327.

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)” (QS. Al-Qiyamah : 2).

Hati manusia cenderung berbolak – balik, ada yang menyebut baik ataupun jahat, semuanya tergantung ketaatan manusianya kepada Allah serta Kehendak-Nya. Menurut Sayid Sabiq, *nafs lawwamah* ketika nafsu atau jiwa sudah mencapai taraf alim, dan selalu membuat perhitungan atas perbuatan yang dilakukan, baik atau buruk, maka merasa tenang dengan yang baik dan sedih dengan yang buruk. *nafs lawwamah* ini suka mengkritik dirinya sendiri ketika melakukan kejahatan dan bergembira dalam kebaikan. Bisa jadi *nafs lawwamah* ini, mewakili kebanyakan manusia pada umumnya karena *nafs* ini cukup baik karena telah bekerja dengan sendirinya untuk menangkal kejahatan. Dia terus membersihkan dirinya dari sifat-sifat jahat hatinya sampai dia menjadi orang yang baik. *nafs* ini tidak segan-segan mengkritik dirinya sendiri. Disebut *nafs lawwamah* karena ia mengkritik manusia berperilaku seenaknya untuk memenuhi keinginan kodratnya dan hidup seperti binatang. Padahal, ia ingin masyarakat hidup dalam kondisi yang baik dan berakhlak mulia. Meskipun *nafs lawwamah* tidak suka dengan dorongan alam dan bahkan sering mengasihani diri sendiri, dia tidak dapat sepenuhnya mengendalikan diri dalam melakukan perbuatan baik. Terkadang instingnya menguasai dirinya sehingga dia terpeleset dan jatuh.

### 3) *Nafs Sawwalah*

*Nafs sawwalah* merupakan *nafs* atau jiwa yang bisa membedakan antara yang lebih buruk dan mana yang lebih baik, tetapi lebih memilih yang buruk

serta tetap tidak akan bisa memilih yang baik, bahkan mencampurkan yang baik dan yang buruk . Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah Ayat 42 :

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: “Dan janganlah kamu campuradukkan kebenaran dengan kebatilan dan (janganlah) kamu sembunyikan kebenaran, sedangkan kamu mengetahuinya” (QS. Al-Baqarah : 42).

#### 4) *Nafs Mulhimah*

Jiwa (*nafs*) itulah yang diilhami oleh Allah SWT. Diberkati dengan ilmu.<sup>9</sup> Dihiasi dengan *akhlak mahmuda* (sosok terpuji), itu adalah sumber kesabaran, ketekunan dan tekad. Allah berfirman dalam QS. Al-Syams Ayat 7-10 :

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا # قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا  
وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا # كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَعْوَاهَا

Artinya: “Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya”. (QS. Al-Syams : 7-10).

Inspirasi yang dimaksud pada ayat ini tersebut adalah Ilham dari Allah melalui sebuah bisikan berupa gagasan – gagasan ataupun ide – ide, baik yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari – hari. beberapa tanda *nafs* tersebut antara lain dermawan,

<sup>9</sup> Hana Rizayanti, Suyadi, Konsep Nafs Dan Qalb Perspektif Neurosains: Telaah Pemikiran Al-Ghazali, *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, Vol 11, No 1, (2023), 56.

sedekah, serta qana'ah (mengetahui kecukupan rahmat Allah). Sering menerima intusi atau Ilham, berserah diri, bertaubat dan sabar, meski masih orang baru atau pemula, golongan ini, dapat dikatakan mempunyai sifat menjadi ahli surga. Pada level ini, mulhima ini belum mencapai pada level memiliki keteguhan serta hati yang suci. Dia masih dapat naik ke level yang lebih tinggi.

5) *Nafs Muṭmainnah*

Adalah *nafs* atau jiwa yang sudah diberi hidayah serta diperhatikan yang baik agar jiwanya dapat tenang, berperilaku lebih baik, melawan perbuatan keji atau jahat, serta menjauhkan diri dari godaan – godaan manusia, setan, dan jin. Ibnu ‘Arabi lebih jauh memaknai jiwa *mutmainnah* sebagai jiwa yang tenang karena cahaya iman telah meneranginya, kemudian ia merasa tenang dari keterkejutan ketika datang kepada Allah. Kembali kepada Tuhanmu adalah kembali ke keadaan ringan, yaitu ketika dia menyempurnakannya untuk jiwa dengan kesempurnaan sifat-sifatnya, dan kembali ke substansi dalam keadaan, dari atribut lalu masuklah dalam kelompok hamba-hamba-Ku.

6) *Nafs Rāḍiyah*

*Nafs rāḍiyah* adalah jiwa yang ikhlas, jernih dan dermawan kepada Allah SWT. Kekuatan dan kemaunnya dalam kebijaksanaan. Jiwa inilah yang memaksa dirinya untuk bermurah hati, percaya, sabar dan tulus di dalam memenuhi semua perintah dan larangan Tuhan, dan menerima dengan tangan terbuka berbagai cobaan atau ujian yang diberikan Tuhan di dalam hidup, yang merupakan *nafs* yang telah mencapai ridha dari Allah SWT.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Hana Rizayanti, Suyadi, Konsep Nafs Dan Qalb Perspektif Neurosains: Telaah Pemikiran Al-Ghazali, *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, Vol 11, No 1, (2023), 58.

7) *Nafs Marḍiyah*

Artinya, *nafs* yang telah memperoleh ridha Allah, nikmat itu diwujudkan dalam anugerah yang diberikan berupa selalu dapat berdzikir dengan ikhlas, mendapatkan kehormatan dan akhlak yang mulia. *nafs* terpuaskan, artinya dia senang atau cinta kepada Allah, dan Allah ridho kepadanya. *Nafs* ini hanya *khawas al-khawas*/orang yang istimewa pemiliknya, yang telah mencapai tingkat *waliyullah* (dicintai Allah), seperti nabi-nabi dan para wali.

8) *Nafs Kāmilah*

*Nafs kamilah* adalah nafsu dengan memiliki bentuk dan landasan yang sempurna. *Nafs* digunakan oleh para nabi, rasul dan wali sebagai perwujudan manusia sempurna, mereka adalah model sejati dalam praktik ibadah jasmani dan rohani (syariah dan esensi). *Kamilah-nafs* adalah *nafs* dimana *nafs mutmainnah*, *nafs radiyah*, serta *nafs mardiyah* menyatu sempurna. *Nafs* atau jiwa yang menggerakkan semua aktivitas jasmani dan rohani di bawah petunjuk dan bimbingan Allah SWT, karena *fana*/menyatu dalam *af'al*/perbuatan, *asma'*/nama, sifat serta zat bahkan *baqa*/kekal dengannya, alinsa, asama, hakikat dan subtansi. Perkataan, perilaku, sikap dan gerik-geriknya dalam menjalankan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya, serta menerima cobaan-Nya. Semua itu selalu dalam habitat hakikat kebenaran dan ketuhanan. Dia bisa menjaga haknya dan Tuhan menjaga haknya.<sup>11</sup>

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa dalam segala jenis perilaku atau tindakan manusia tidak terlepas dari dorongan *nafs*. Adapun tingkatan *nafs*, dimulai dari : 1) *nafs ammarah bi al-su'*, 2) *nafs lawwāmah*, 3) *nafs sawwalah*, 4) *nafs mulhimah*, 5)

---

<sup>11</sup> Paisol Burlian, Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazali, *Jurnal Theologia*, Vol 24, No 2, 2013, 13.

*nafs mutmainnah, 6) nafs radiyah, 7) nafs mardiyah, 8) nafs kamilah.*

## 2. Puasa Senin Kamis

### a. Pengertian Puasa

Puasa berasal dari bahasa Arab “*saumu*” (menahan segala sesuatu), seperti minum, minum, syahwat, atau menahan ucapan yang tidak atau kurang perlu, dll. Pada saat yang sama, seperti ungkapan, “menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dengan sengaja dan dalam berbagai kondisi bermula dari matahari terbit hingga terbenam (sehari) dengan ketentuan-ketentuan”.<sup>12</sup> Menurut Ibnu Kasir, puasa adalah menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual serta niat tulus untuk Allah, Yang Maha Pengasih dan Agung. Puasa memiliki beberapa manfaat antara lain kesucian, kebersihan dan harga diri karena bercampur dengan keburukan dan akhlak yang rendah.<sup>13</sup>

Puasa memiliki keistimewaan, manfaat dan segala ladang pahala bagi yang ingin melaksanakannya, tentunya kita harus mengetahui tata cara dan syarat pelaksanaannya. Syarat puasa terbagi menjadi dua jenis. Yang pertama adalah syarat wajib puasa, jika syarat ini dapat dipenuhi maka seseorang menjadi sah dalam berpuasa. Yang kedua syarat sahnya puasa, bisa dikatakan seseorang berkuasa berpuasa jika memenuhi syarat-syarat tersebut. Keduanya sebagai berikut :<sup>14</sup>

#### 1) Syarat Wajib

Syarat wajib adalah hal-hal yang membuat seorang mendirikan puasa. Jika seseorang tidak memenuhi salah satu syarat ini, maka puasa di bulan Rhamadhan tidak wajib baginya. Atau sebaliknya, puasa di bulan Rhamadhan hanya

---

<sup>12</sup> Anita Widiasari Partini, Agus Fakhruddin, Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains, *Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 7, No. 1, 2021, 1.

<sup>13</sup> Safria Andy, Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183), *Jurnal Ibn Abbas*, 2018, 6.

<sup>14</sup> Ahmad Sarwat, *Puasa : Syarat Rukun & Membatalkan*, Katalog Dalam terbitan (KDT), 2018, 7-26.

mubah, sunnah, atau bahkan haram. Adapun syarat-syarat yang mewajibkan seseorang untuk berpuasa antara lain :<sup>15</sup>

a) Beragama Islam

Jumhur ulama sepakat bahwa syarat wajib puasa yang pertama adalah hanya orang memeluk agama Islam saja yang wajib berpuasa. Sementara itu, mereka yang bukan muslim tidak diwajibkan untuk berpuasa.<sup>16</sup>

b) Baligh

Syarat kedua yang menjadikan seseorang wajib untuk mengerjakan ibadah puasa wajib adalah usia baligh. Mereka yang belum sampai baligh seperti anak-anak, tidak ada wajib untuk puasa Ramadhan. Namun orang tuanya harus melatihnya berpuasa ketika berusia 7 tahun. Bahkan jika mrencapai usia 10 tahun diperbolehkan untuk dihukum. Seperti halnya ketika mengajari anak-anak untuk shalat.

c) Berakal

Syarat ketiga dari syarat wajib puasa adalah mempunyai akal. Sudah menjadi ijma' ulama bahwa orang gila adalah orang yang tidak berakal, maka orang gila tidak perlu menjalankan puasa.

d) Sehat

Orang yang dalam masa sakit tidak wajib berpuasa Ramadhan. Tapi dia harus menggantinya di lain hari ketika kesehatannya sudah pulih.

e) Mampu

Allah mewajibkan puasa Ramadhan hanya bagi mereka yang mampu saja. Sementara itu

---

<sup>15</sup> Reny Anggraeni , Abdul Wahid Haddade, Sohrah, Analisis Sosiologis Terhadap Perempuan Yang Mengabaikan Hutang Puasa; Studi Kasus Mahasiswawi Perbandingan Mazhab Dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, Vol 1, No 3, (2022), 346.

<sup>16</sup> Amri Effendi, Wanita Hamil Dan Menyusui Yanag Meninggalkan Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Hanafiyah Dan Syafi'iyah, *Jurnal Ilmiah Syari'ah*, Vol 18, No 1, (2019), 50.

orang yang sangat lemah atau sudah lanjut usia, yang secara fisik tidak memungkinkan untuk berpuasa, maka mereka tidak diwajibkan berpuasa.

f) Tidak berpergian

Orang yang sedang berpergian tidak diwajibkan puasa. Tapi wajib atasnya mengganti puasa tersebut di lain hari.

g) Suci dari *Haidh* dan *Nifas*

Para ulama telah sepakat bahwa *berijma'* bagi para wanita yang sedang mendapat darah haid dan *nifas* tidak wajib untuk berpuasa. Meski tetap dilakukan namun hukumnya membuatnya haram.

2) Syarat Sah

Yang dimaksud dengan syarat sah adalah segala sesuatu yang membuat ibadah puasa menjadi sah hukumnya. Jika salah satu syarat ini tidak terpenuhi, maka ibadah itu tidak sah hukumnya. Sedangkan syarat wajib adalah hal-hal yang bila terpenuhi pada diri seseorang, puasa menjadi wajib atas dirinya. Syarat-syarat yang mewajibkan seseorang harus berpuasa sebagai berikut :<sup>17</sup>

a) Niat

Ulama selain Asy-Syafi'iyah, seperti Alhanafiyah, Al-Malikiyah dan Al-Hanabilah menjadikan niat sebagai syarat puasa. As-Syafi'iyah tidak menjadikan niat sebagai syarat puasa, tetapi menjadikannya bagian dari aturan puasa. Tujuannya sendiri ada di dalam hati, bukan di lidah. Seseorang yang menyatakan niat dengan hatinya, dan orang yang berniat dalam hatinya tanpa mengucapkannya dengan lidahnya, pasti berniat. Al-Malikiyah mengatakan bahwa untuk meninggalkan *at-*

---

<sup>17</sup> Reny Anggraeni , Abdul Wahid Haddade, Sohrah, Analisis Sosiologis Terhadap Perempuan Yang Mengabaikan Hutang Puasa; Studi Kasus Mahasiswa Perbandingan Mazhab Dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, Vol 1, No 3, (2022), 346.

*talaffudz bin-niyah* (membaca niat) lebih utama. Di sisi lain sebagian besar ulama kecuali Al-Malikiyah menyunnahkannya.<sup>18</sup>

b) Beragama Islam

Para ulama memandang bahwa Islam bukan hanya menjadi kewajiban puasa yang wajib, tetapi juga sekaligus menjadi syarat sah bagi berpuasa. Berarti jika seseorang yang bukan muslim menjalankan puasa, baik dia beragama Kristen, Katolik, Hindu, Budha, Konghucu atau agama apapun termasuk Atheis yang tidak mengakui keberadaan Tuhan, maka puasanya itu dianggap batal, dalam pandangan syariah Islam.

c) Suci dari *Haidh dan Nifas*

Suci dari *haidh* dan *nifas* selain syarat wajib juga sekaligus menjadi syarat sah dalam berpuasa. Artinya, seorang wanita yang mengalami *haidh* dan *nifas*, jika dia terus berpuasa, maka puasanya tidak sah dan tidak diterima oleh Allah SWT.

d) Pada Hari Yang Diboolehkan

Syarat terakhir puasa adalah hanya bisa dilakukan pada hari-hari yang diperbolehkan oleh syariat. Ada hari-hari yang digaramkan puasa antara lain Hari Raya Idul Fithri dan Idul Adha, hari Tasyrik, yaitu tanggal 11, 12, dan 13 bulan Dzulhijjah. Dan termasuk ke dalam hari-hari yang diharamkan puasa adalah puasa yang dilakukan hanya khusus di hari Jumat saja. Beberapa ulama juga mengharamkan puasa sunnah yang dilakukan pada paruh kedua bulan Sya'ban, atau pada hari-hari syak, yaitu satu atau dua hari menjelang masuknya bulan Ramadhan. Para ulama juga mewajibkan para

---

<sup>18</sup> Amri Effendi, Wanita Hamil Dan Menyusui Yanag Meninggalkan Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Hanafiyah Dan Syafi'iyah, *Jurnal Ilmiah Syari'ah*, Vol 18, No 1, (2019), 52.

wanita untuk meminta izin kepada suami mereka jika ingin mengerjakan puasa sunnah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa puasa adalah salah satu rukun Islam yang nomor 3 (menjalani ibadah puasa wajib selama 30 hari di bulan Ramadhan), puasa artinya menahan, menahan dari sahwat atau hawa nafsu yang membuatnya batal, dari mulai terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Kemudian puasa memiliki dua syarat, yaitu syarat wajib dan syarat sah.

b. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa sunnah Senin Kamis yaitu puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Dimana seseorang tidak makan dan minum pada hari tersebut. Selain itu juga untuk menahan hawa nafsu dari hal-hal yang dapat mengakibatkan batalnya puasa. Puasa Senin Kamis ini melatih untuk menghindari dari perbuatan dosa dan memenuhi kewajiban. Selama puasa, seseorang akan memerangi hal-hal yang buruk, sehingga setelah berpuasa, ia lebih mampu menahan perbuatan yang membatalkan puasa seperti meninggalkan kewajiban beribadah kepada Allah SWT.<sup>19</sup> Puasa merupakan salah satu rukun Islam, puasa terbagi menjadi dua bagian yaitu, puasa sunnah dan puasa wajib. Puasa wajib terdiri dari puasa Ramadhan dan puasa *nazar*, sedangkan Ada banyak jenis puasa sunnah antara lain sebagai berikut : puasa sunnah Senin Kamis, puasa sunnah bergantian, puasa tiga hari dalam sebulan, puasa sunnah enam hari dibulan Syawal, puasa sunnah Arafah, Asyura, Sya'ban dan puasa sepuluh hari Dzulhijjah.<sup>20</sup> Puasa Senin dan Kamis ini bisa menambah amal kita dan kita bisa lebih dekat dengan Allah dan lebih taqwa. Kekuatan batin yang didapat selama berpuasa menjadi mekanisme

---

<sup>19</sup> Faris Hamidi, Abdul Hakim, Amin Setyo Leksono, Bagyo Yanuwidi, PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP HITUNG JENIS LEUKOSIT, *Jurnal Keperawatan*, Vol 12, No 1, 2019, 70.

<sup>20</sup> Jazariyah, Ende Riani, Puteri Aprilianu C.R, Tasya Nurul Annisa, STRATEGI PENGENALAN KONSEP BERPUASA RAMADHAN PADA ANAK USIA DINI, Vol. 31 No. 2, 2021, 104.

pengendalian diri untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan atau tidak boleh dilakukan.<sup>21</sup>

Kesimpulannya adalah puasa senin dan kamis adalah puasa sunnah yang di anjurkan oleh Rasulullah Saw. Dalam puasa sunnah senin kamis ini banyak sekali keutamaan keutamaan bagi yang mau menjalankannya, diantaranya pada hari senin adalah hari lahirnya baginda agung Nabi Muhammad Saw, kemudian pada hari senin Allah menurunkan *Mushaf* kitab suci Al-Qur'an, dan yang tak kalah pentingnya dari puasa senin kamis yaitu solusi menuju taqwa. Diharapkan seorang yang menjalani puasa senin kamis ini memiliki kontrol *nafs* yang baik, karena puasa bukan hanya menahan lapar dan minum, melainkan puasa itu mencakup puasa fisik, psikis, dan perbutan. Sehingga akan banyak berdampak positif baik untuk diri sendiri maupun orang lain di lihat dari segi manapun.

### 3. Santri Remaja Putra

#### a. Santri

Santri adalah sebutan sebutan bagi mereka yang patuh menjalankan agamanya, yaitu agama Islam. Sedangkan rujukan kata “santri” ada dua pendapat yang bisa dijadikan acuan. Pertama, dari kata “santri” berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti terdidik. Kedua, kata santri berasal dari bahasa Jawa “*cantrik*” yang artinya orang yang mengikuti Ustad kemanapun dia pergi atau tinggal dengan tujuan untuk belajar sesuatu darinya.<sup>22</sup> Sementara itu, CC Berg berpendapat bahwa Santri berasal dari istilah “*shastri*” yang berasal dari bahasa India dan berarti orang yang ahli dalam kitab suci agama Hindu, kata “*shastri*” memiliki akar kata

---

<sup>21</sup> Nanda Pramusinta, Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja, *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, 2021, 42.

<sup>22</sup> Wiwin Fitriyah, Abd Hamid Wahid, Chusnul Muali, Eksistensi Pesantren Dalam Pembentukan Kepribadian Santri, *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, Vol 6, No 2, 2018, 168.

yaitu shastra yang berarti kitab suci, buku agama, atau buku - buku tentang ilmu pengetahuan.<sup>23</sup>

Secara etimologis, terdapat perbedaan pendapat para ahli tentang pengertian santri. Salah satunya, Abu Hamid mengartikan kata Santri sebagai gabungan dari dua suku kata “*sant*” artinya, “orang baik”, dan “*tra*” artinya, “ingin membantu”.<sup>24</sup> Kata santri dalam konteks ini dapat dipahami sebagai sekelompok individu terpelajar (khususnya dalam pelajaran agama) yang berorientasi pada kegiatan sosial. Kemudian ada juga yang mendefinisikan santri dari serapan bahasa Inggris yang berasal dari dua suku kata, yaitu *sun* dan *three* yang berarti tiga matahari. Matahari adalah pusat tata surya berupa bola berisi gas yang membawa cahaya dan panas ke bumi pada siang hari. Matahari adalah sumber energi yang tidak terbatas, matahari juga merupakan sumber kehidupan bagi semua tumbuhan, dan semuanya dilakukan dengan adil. Namun makna tiga matahari tersebut mempunyai arti tiga tinta yang harus dimiliki seorang santri, yaitu iman, Islam, dan ihsan, dipelajari di pondok pesantren untuk menjadi santri yang benar-benar beriman kepada Tuhan dan mengikuti aturan Islam dengan ketat, dan tahu bagaimana bersikap baik kepada orang lain.<sup>25</sup>

Kesimpulannya yaitu siapa saja yang menekuni ilmu agama bersama guru atas perintah agamanya adalah santri, Menurut beliau KH. A Mustofa Bisri santri bukanlah dia yang hanya berada di pondok pesantren, tapi siapapun yang berakhlak seperti santri dialah santri.

b. Santri Remaja Putra

Santri remaja adalah masa dimana santri yang mulai memasuki masa pubertas. Kelompok usia remaja adalah 12-21 tahun untuk perempuan, dan 13-22 tahun

---

<sup>23</sup> Muhammad Anwar Fathoni, Ade Nur Rohim, Jurnal *Proceeding of Conference on Islamic*, Vol 2, 2019, 135.

<sup>24</sup> Sintia Astika, Yudi Guntara, Bimbingan Keagamaan dalam Membina Etika Pergaulan Santri Remaja, *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, Vol. 3 No. 1, 2021, 30-55.

<sup>25</sup> Imarotul Azizah, Peran Santri Milenial dalam Mewujudkan Moderasi Beragama, *Jurnal Prosiding Nasional*, Vol. 2021, 200.

untuk laki-laki. Bersedia tulus dalam agamanya, sehingga seseorang menerima dan memenuhi kewajiban agamanya serta kewajiban dalam hidup, bukan sebagai paksaan dari luar, tetapi sebagai sikap yang muncul dalam diri sendiri.<sup>26</sup> Bagi mereka pesantren adalah tempat belajar serta yang lebih menitikberatkan pada kajian agama Islam dan ditjungan dengan asrama sebagai tempat tinggal tetap para santri.<sup>27</sup>

Jahja memaknai fase remaja adalah dimana masa-masa seseorang mengalami perubahan. Pada masa remaja mengalami perubahan yang cepat berupa fisik, maupun psikologis. Macam-macam perubahan yang dialami remaja, sekaligus ciri-ciri masa remaja sebagai berikut :

- 1) Lonjakan emosi yang terjadi dengan cepat pada masa remaja awal dikenal sebagai periode *storm & stress*. Pertumbuhan emosi ini merupakan hasil dari perubahan fisik, terutama hormon, yang terjadi selama masa remaja. Dalam kaitannya dengan kondisi sosial, peningkatan tingkat emosi ini merupakan tanda bahwa kaum muda menemukan diri mereka dalam kondisi baru yang tentunya berbeda dengan masa-masa sebelumnya. Pada tahap ini banyak tuntutan dan tekanan yang diberikan kepada kaum muda, misalnya mereka tidak lagi diharapkan untuk berperilaku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini dibangun dari waktu ke waktu dan terbukti pada remaja akhir yang melewati tahun-tahun awal kuliah.
- 2) Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Perubahan ini sering membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan

---

<sup>26</sup> Wakhidatul Khasanah, Samad Umarella, Ainun Diana Lating, Peraan Remaja Masjid Ar-Rahman Dalam Pembentukan Karakter Remaja Yang RELigius Di Desa Waekasar Kecamatan Waepo Kabupaten Buru, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* , Vol 1, No 1, 2019, 67.

<sup>27</sup> Neila Nabila, Hermien Laksmiwati, Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 06. No 03, 2019, 2.

kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, berupa perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

- 3) Perubahan fisik yang cepat juga terkait dengan kematangan seksual. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan rasa tidak aman pada remaja tentang diri dan kemampuannya sendiri. Perubahan fisik internal yang terjadi dengan cepat seperti sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernapasan serta perubahan eksternal seperti tinggi, berat, dan proporsi tubuh berdampak kuat pada citra diri kaum muda.
- 4) Perubahan nilai yang dianggap penting pada masa kanak-kanak kini berkurang saat mendekati usia dewasa.
- 5) Sebagian besar remaja bersikap *ambivalen* terhadap perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang dibawa kebebasan, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.<sup>28</sup>

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa santri remaja putra adalah masa santri yang sudah memiliki rentang usia 13 sampai 22. Dalam masa ini banyak sekali problem - problem yang di alami santri remaja putra. Diantaranya perubahan yang cepat, dalam fisik, maupun psikologis.

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini bukanlah merupakan penelitian yang pertama kali melainkan ada beberapa penelitian terdahulu yang penulis temukan sebagaimana dengan tema penelitian ini. Dalam penelitian terdahulu penulis akan mencoba untuk memberikan pemaparan

---

<sup>28</sup> Khamim Zarkasih Putro, Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja, *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol 17, No1, 2017, 28.

mengenai beberapa teori yang diungkapkan oleh peneliti terdahulu yang temanya berkaitan dengan “Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Sebagai Upaya *Tazkiyatun Nafs*”, dengan demikian penulis dapat menemukan relevansi penulisan yang nantinya berguna untuk menunjang pustaka dalam kajian teoritik penelitian ini. Setidaknya ada 4 penelitian terdahulu yang di jadikan acuan dalam penelitian ini, diantaranya :

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Alhamdu dan Diana Sari dengan judul *Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional*, menggunakan metode pendekatan kuantitatif, menyatakan bahwa intensitas puasa senin dan kamis sangat berhubungan erat dengan emosional seseorang, serta secara teori puasa yang menjelaskan bahwa puasa tersebut merupakan ibadah yang mulia, dan dapat membangun, meningkatkan kecerdasan emosional seseorang. selain itu puasa juga dapat membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik, serta puasa senin kamis dapat menjadi aktivitas yang baik yang dilakukan seseorang yang tidak merasa keberatan mengerjakannya. Adapun kesamaan dari penelitian Alhamdu dan Sari dengan penelitian kali ini adalah sama sama keterkaitannya dengan pelaksanaan puasa senin kamis, Sedangkan perbedaan dari penelitian Alhamdu dan Sari dengan penelitian kali ini, yaitu peneliti menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dan peneliti kali ini fokus terhadap peran puasa senin kamis dalam upaya *tazkiyatun nafs*.<sup>29</sup>

Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Thorik Al Anshori, Bahroin Budiya dan Nofi Sri Utami yang berjudul *Konsep Pendidikan Tahdzibun Nafs Dalam Perspektif Kitab Jawahirul Adab Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Online Di Era Pandemi*, menggunakan metode penelitian kepustakaan, melalui pendekatan deskriptif, menyatakan bahwasanya ada 4 di dalam kitab Jawahirul Adab mengenai bagian pendidikan agar menjadi pribadi yang baik, yaitu : menjaga hak Allah dan Rasulnya, menjaga hak diri sendiri, menjaga hak guru dan orang tua dan menghindarkan diri dari sifat – sifat yang

---

<sup>29</sup> Alhamdu, Diana sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional”, *Jurnal RAP UNP*, Vol 9 No 1, 2018, 1.

merusak moral. Dari 4 bagian di atas dapat menjadi acuan dalam mengatasi kejenuhan yang dialami peserta didik dan wali murid melalui pengombinasian antara teknik relaksasi dan *self instruction*. Adapun persamaan dari penelitian Thorik Al Anshori, Bahroin Budiya dan Nofi Sri dengan penelitian kali ini adalah melalui pilar-pilar yang ada pada kitab Jawahirul Adab menjadi solusi kejenuhan dengan mengkombinasikan antara teknik relaksasi dan *self instrukction* yang di sesuaikan dengan nilai nilai dalam kitab tersebut sama dengan *tazkiyatun nafs*. Lalu perbedaan penilitian dari Thorik Al Anshori, Bahroin Budiya dan Nofi Sri dengan penelitian kali ini diantaranya, metode yang digunakan peneliti tersebut menggunakan metode penelitian kepustakaan melalui pendekatan deskriptif kepada wali murid dan peserta didik yang terkena dampak pandemi.<sup>30</sup>

Akan tetapi berbeda lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwar Ibrahim, Muhammad Sarbini dan Ali Maulida yang berjudul *Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islami (Suis) Leuwiliang Bogor*, penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif interpretatif, menyatakan bahwa melalui pembiasaan kegiatan sunnah sholat tahajud, puasa senin kamis dan lainnya, tanpa paksaan membuahkan hasil yang bagus pada peserta didik diantaranya memiliki akhlak karimah, tekun, dan disiplin diri. Adapun kesamaan dari penilitian Anwar Ibrahim, Muhammd Sarbini dan Ali Maulida dengan penelitian kali ini adalah sama - sama menerapkan kesunnahan, yaitu melalui puasa senin-kamis dan salah satu pilar dari *tazkitaun nafs* juga bertujuan menumbuhkan pribadi yang berakhlak karimah. Sedangkan perbedaan dari penilitian Anwar Ibrahim, Muhammd Sarbini dan Ali Maulida dengan penelitian kali adalah peneliti hanya menggunakan puasa senin kamis, kemudian sarasanya adalah

---

<sup>30</sup> Thorik Al Anshori, Bahroin Budiya dan Nofi Sri Utami, “Konsep Pendidikan *Tahdzibun Nafs* Dalam Prespektif Kitab Jawahirul Adab Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Online Di Era Pandemi”, *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol 17 No 02 (2021), 106.

santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.<sup>31</sup>

Berbeda lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita dan Dosi Juliawati yang berjudul *Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien*, penelitian ini menggunakan metode library research dan literatur studi. Menyatakan bahwa *tazkiyatun an-nafs* adalah pendekatan sufistik yang berbasis pada aliran tasawuf *akhlaki* melihat asal muasal perilaku manusia dari pikiran dan hati manusia bukan hanya dari piikiran saja), *tazkiyatun an-nafs* bisa dijadikan salah satu teknik atau pendekatan konseling karena mencakup tidak hanya ranah psikoanalisa dalam hal *defence mechanism* melainkan juga dalam kognitif, behavioral hingga spiritual konseling yang menjadikan pendekatan ini bisa diaplikasikan dalam proses konseling. Adapun persamaan dari penelitian Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita dan Dosi Juliawati dengan penelitian kali ini adalah sama - sama keterkaitan dengan *tazkiyatun nafs*. Sedangkan perbedaan dari penelitian Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita dan Dosi Juliawati dengan penelitian kai ini diantaranya, dalam penelitian tersebut tidak berkaitan dengan penerapan puasa senin kamis, dan di dalam penelitian tersebut dijadikan sebagai salah satu pendekatan konseling terhadap klien, menggunakan metode *library research* dan literatur studi.<sup>32</sup>

### C. Kerangka Berfikir

Santri putra yang berusia remaja, menghadapi beberapa permasalahan berkenaan dengan perkembangan psikologisnya, salah satu nya adalah berkenaan dengan kontrol emosi. Remaja di tuntut dapat beradaptasi dengan kondisi yang sedang di

---

<sup>31</sup> Anwar Ibrahim, Muahammad Sarbini, Ali Maulida, Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islam (Suis) Leuwiliang Bogor, *Jurnal Pai Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*, Vol 1, No 2, 2019, 136.

<sup>32</sup> Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita dan Dosi Juliawati, "Pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs* untuk membantu mengurangi emosi negatif klien", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol 9 No 1(2019), 65.

alaminya, dari yang masih di bangku sekolah dan pada saat sedang berkerja, serta diwajibkan mengikuti berbagai aturan dari pondok pesantren di antaranya mengaji, belajar kitab kuning, dan menjalankan kesunnahan – kesunnahan yang telah di tetapkan pengasuh pondok pesantren.

Oleh karena itu seorang yang menjalani puasa senin kamis ini diharapkan memiliki *tazkiyatun nafs* yang baik, karena puasa bukan hanya menahan lapar dan minum, melainkan puasa itu mencakup puasa fisik, psikis, dan perbuatan. Apabila puasa ini dijalankan dengan istiqomah akan banyak berdampak positif, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, di lihat dari segi manapun.

Berdasarkan kondisi tersebut penulis mencoba melakukan penelaahan mengenai permasalahan tersebut sesuai relita yang ada di lapangan. Karena pada setiap masa seseorang remaja berkembang, berfikir, tumbuh dewasa dengan cepat. Pada saat ini pula mejadi awal pencarian jati diri, dengan berpuasa senin kamis diharapkan santri remaja putra yang berada di pondok pesanteen Darul Mubarak mampu memiliki *tazkiyatun nafs* yang baik.

**Gambar 2.2 Kerangka Berpikir**

