

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Obyek Penelitian

#### 1. Profil dan Sejarah Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus

Pondok Pesantren Darul Mubarak berdiri pada Tahun 1983 M, didirikan langsung oleh Mahrum Wal Maghfur Lah KH. Ahmad Romli. Putra dari pasangan KH. Ruhani dan Ny. Mashitah, yang merupakan Putri dari KH. Yasir. Sejak kecil, beliau sudah hidup dikalangan pesantren dan mendapatkan pengajaran agama dari para Masyayikh setempat yang tak lain adalah paman-paman beliau sendiri yaitu KH. Yasin, KH. Dahlan Yasir, dan KH. Hanafi. Beliau juga sempat menimba ilmu thoriqoh kepada KH. Arwani dan KH. Hambali (Kyai Kudus Kulon). Sesudah dewasa beliau mendapatkan amanah untuk mengajar di Mushola kecil milik KH. Dahlan yang sekarang menjadi pondok Darussalam yang di asuh oleh KH. Mujahid, Putra KH. Dahlan. Konon saat KH. Dahlan mengajar di kediaman beliau, dan waktu itu banyak orang-orang kampung yang sudah tua ikut mengaji, beliau KH. Ahmad Romli sering diutus untuk membacakan materi pengajaran kitabnya dan kemudian KH. Dahlan sendirilah yang menjabarkan isinya.

Setelah mendapatkan izin dari sang guru untuk membangun sebuah pondok pesantren sendiri, beliau dengan gigih, penuh semangat, dan ketakwakkalan mengumpulkan dana sedikit demi sedikit demi tercapainya himmah beliau itu. Kang Suhari (Wotan Pati) merupakan santri pertama beliau yang setia menemani dan ikut adil dalam perjuangan beliau merintis pondok tersebut. Dengan semangat mengabdikan yang dimiliki kang Suhari, pada 1983 M. Sedikit demi sedikit dirintislah pondok kecil yang dibangun persis berada di depan dalem beliau yang dulunya hanya ada empat kamar (sekarang akrab di sebut pondok lor) dan di namakan PP. Darul Mubarak hingga sekarang.

Pada Tahun 1996 M pondok ini mengalami perluasan lahan sampai dengan ke depan dalem beliau yang bersebelahan dengan Majelis Ta'lim Al Ma'ruf (sebuah aula

besar yang diwakafkan pada tahun 1991 M, oleh Mbah Ma'ruf pemilik PT. Jambu Bol waktu itu kepada beliau). Tanah yang di banguni pondok pesantren merupakan tanah wakaf dari seorang Pengusaha Mbako asal Melati Kudus. Bangunan tersebut sekarang akrab dengan sebutan pondok kidul.<sup>1</sup>

## 2. Penerapan Puasa Senin Kamis

Pada saat peneliti melakukan wawancara dengan beliau Pengasuh pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang dilaksanakan pada hari jumat tanggal 28 April 2023, peneliti mendapatkan berbagai informasi mengenai pelaksanaan puasa senin kamis para santri remaja putra di pondok Darul Mubarak Jekulo Kudus. Adapun pelaksanaan puasa senin kamis para santri terbilang hampir menyeluruh. dari santri yang masih di bangku MA/SMK sampai dengan Diniyah (Wustu). Jika tidak ada halangan seperti sakit, atau sedang mengamalkan sunnah lainnya, para santri menjalankan puasa senin kamis ini dengan rutin.

Sedangkan himbauan beliau Pengasuh untuk para santri yang menjalankan puasa senin kamis ini adalah. Para santri remaja putra yang berada di pondok pesantren Darul Mubarak tidak hanya diajarkan belajar ilmu agama kemudian membawa ilmu yang di dapatkan lalu pulang. Melaikan santri juga di himbau untuk tirakat (suatu jalan atau usaha). Diantara tirakat tersebut yaitu dengan puasa senin kamis, dengan berpedoman tekun (rajin), teken (menahan), tekan (sampai/terwujud).

Adapun harapan beliau Pengasuh bagi para santri yang menjalankan puasa senin kamis ini adalah, mampu memberikan dampak positif atas diri setiap santri yang melakukan puasa senin kamis tersebut. Untuk yang memiliki sebuah hajat atau cita-cita semoga dimudahkan Allah SWT kepadanya para santri yang menjalankan puasa senin kamis.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dokumen PP Darul Mubarak Jekulo Kudus

<sup>2</sup> Pengasuh, Wawancara Oleh Peneliti, 28 April 2023, Wawancara 5, Transkrip

## B. Deskripsi Data Penelitian

Para santri remaja putra yang berada di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus memiliki latar belakang yang berbeda-beda termasuk dari yang berkerja bahkan mereka yang masih belajar di bangku Madrasah Aliyah dan berada di bangku Sekolah Menengah Kejuruan. Dengan latar belakang yang berbeda-beda diharapkan para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang menjalankan puasa senin kamis ini mampu melakukannya dengan baik dan semoga tercapai segala yang diharapkan atas dirinya.

Pada penelitian ini, peneliti menjamin kerahasiaan identitas informan karena menyangkut dengan privasi dari informan tersebut. Peneliti menggunakan inisial dalam mendeskripsikan informan. Adapun informan penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Deskripsi Informan Penelitian**  
**Tabel 4.1 Data Informan**

No	Inisial	Kota Asal	Usia	Gender	Lama di Pondok Pesantren	Kegiatan Lain
1.	MF	Pekalongan	21 tahun	L	7 tahun	Kerja
2.	MB	Kudus	18 tahun	L	6 tahun	Sekolah di MA MA NU Nurul Ulum Kudus
3.	BA	Pati	16 tahun	L	2 tahun	Sekolah di SMK NU 2 Ma'arif Kudus
4.	MS	Pati	17 tahun	L	2 tahun	Sekolah di SMK NU 2 Ma'arif Kudus

Informan pada penelitian ini terdiri dari 4 santri putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus. Keempat santri ini memiliki rentan umur yang berbeda dengan tujuan yang sama belajar ilmu agama yang nantinya ketika pulang di kotanya, masing-masing diharapkan bisa mengamalkan ilmu yang telah susah payah diraihnya.

Informan yang pertama berinisial MF. Asal kota Pekalongan yang sekarang berusia 21 tahun berjenis kelamin

laki-laki. Berada di pondok pesantren mulai dari jenjang MTS sampai sekarang kerja, kurang lebih jalan 7 tahun, kegiatan lain yang dilakukan MF ketika di pondok pesantren adalah berkerja.<sup>3</sup>

Informan yang kedua berinisial MB. Asal kota Kudus yang sekarang berusia 18 tahun berjenis kelamin laki-laki. Berada di pondok pesantren mulai dari MTS sampai dengan saat ini kisaran 6 tahun. Kegiatan lain yang di lakoni MB ketika di pondok pesantren Adalah sekolah di MA NU Nurul Ulum Kudus.<sup>4</sup>

Informan yang ketiga berinisial BA. Asal kota Pati yang sekarang berusia 16 tahun berjenis kelamin laki-laki. Berada di pondok pesantren mulai pertama masuk SMK sampai dengan saat ini kurang lebih 2 tahun. Kegiatan lain yang dijalani BA saat di pondok pesantren adalah sekolah di SMK NU 2 Ma'arif Kudus.<sup>5</sup>

Informan yang keempat berinisial MS. Asal kota Pati yang sekarang berusia 17 tahun berjenis kelamin laki-laki. Berada di pondok pesantren sejak masuk SMK sampai dengan saat ini kurang lebih 2 tahun. Kegiatan lain yang dijalani MS saat di pondok pesantren adalah sekolah di SMK NU 2 Ma'arif Kudus.<sup>6</sup>

### **1. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Santri Remaja Putra di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus**

Pelaksanaan puasa senin kamis pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus dapat dilihat dari aspek Motivasi, Intensitas dan Kondisi psikologis

Informan pertama berinisial MF, asal kota Pekalongan berusia 21 tahun berada di pondok sejak tahun 2016. Kegiatan lain yang di jalani MF adalah bekerja. Adapun Motivasi MF dalam melakukan puasa senin kamis dimulai sejak ia masuk pondok pesantren yaitu pada tahun 2016. Pada awalnya ia hanya mencontoh puasa senin kamis dari anjuran Bapak Kyai, dan dari teman-teman di pondok

---

<sup>3</sup> MF, Wawancara Oleh Peneliti, 18 April 2023, Wawancara 1, Transkrip

<sup>4</sup> MB, Wawancara Oleh Peneliti, 19 April 2023, Wawancara 2, Transkrip

<sup>5</sup> BA, Wawancara Oleh Peneliti, 25 April 2023, Wawancara 3, Transkrip

<sup>6</sup> MS, Wawancara Oleh Peneliti, 26 April 2023, Wawancara 4, Transkrip

pesantren. Namun selanjutnya MF melakukan puasa senin kamis, karena merasa puasa tersebut sunnah Nabi yang bisa ia kerjakan, selain itu MF berpendapat puasa senin kami bisa untuk juga menghemat uang jajan.

Sedangkan berkaitan dengan intensitas puasa yang dilakukan MF ia melakukannya secara rutin di setiap minggunya. MF melakukan puasanya dengan saur dan berbuka di warung dekat pondok pesantrenya, karena di pondok tidak menyediakan makan di jam tersebut. Selama melaksanakan puasa senin kami MF pernah batal puasa. Hal ini disebabkan karena MF lelah berkerja di siang hari. Namun demikian, ia tetap berusaha menjaga puasanya di hari-hari selanjutnya karena dengan puasa senin kamis MF dapat melatih diri untuk lebih semangat menjalani segala kegiatan di pondok pesantren dan agar semakin dekat dengan Allah SWT.

Adapun kondisi psikologis MF selama melakukan puasa senin kamis adalah, ia merasa setelah melakukan puasa senin kamis badannya menjadi sehat, ia dapat lebih fokus ketika belajar dan bekerja, tidak merasa malas, dan lebih hemat uang saku. Setelah melakukan puasa senin kamis MF juga merasa emosinya lebih dapat ia kontrol. Karena sebelum melakukan puasa senin kamis ia merasa kurang fokus saat belajar dan bekerja serta lebih boros. Namun saat ini ketika ia mulai merasa munculnya emosi negatif MF lebih memilih untuk menghindari objek emosi dan mencari tempat untuk meyendiri, ia akan bersholawat, dan membaca Al-Qur'an untuk meredam emosi negatif tersebut.<sup>7</sup>

Informan kedua berinisial MB, asal kota Kudus berusia 18 tahun berada di pondok sejak tahun 2017. Kegiatan lain yang di jalani MB adalah sekolah di MA NU Nurul Ulum Kudus. Adapun motivasi MB dalam melakukan puasa senin kamis dimulai sejak 1 tahun yang lalu. Darinya ia mecontoh Bapak Kyai saat di pondok pesantren, dan kedua orang tuanya saat di rumah. Namun selanjutnya MB melakukan puasa senin kamis, karena

---

<sup>7</sup> MF, Wawancara Oleh Peneliti, 18 April 2023, Wawancara 1, Transkrip



merasa puasa tersebut sunnah dan dari keinginannya untuk melatih kesabaran.

Sedangkan berkaitan dengan intensitas puasa yang dilakukan MB ia melakukannya secara rutin di setiap minggunya. MB melakukan puasanya dengan saur dan berbuka di pondok pesantren, karena di pondok pesantren tidak menyediakan makan dijam tersebut, terpaksa MB beli makan di warung untuk di bungkus atau nitip pada kang santri yang juga sedang pergi ke warung. Selama melaksanakan puasa senin kami MB belum pernah batal.

Adapun kondisi psikologis MB selama melakukan puasa senin kamis adalah, ia merasa setelah melakukan puasa senin kamis badan menjadi enteng dan terasa berbeda dengan sebelum melakukan puasa senin kamis. Setelah melakukan puasa senin kamis MB juga merasakan dampak positif di dirinya, diantaranya menjadikan ia mudah mengontrol emosi saat di ejek teman-teman dan dalam hal beribadah MB selalu berusaha untuk tidak meninggalkan sholat berjamaah.<sup>8</sup>

Informan ketiga berinisial BA, asal kota Pati berusia 16 tahun berada di pondok sejak tahun 2020. Kegiatan lain yang di jalani BA adalah sekolah di SMK NU 2 Ma'arif Kudus. Adapun motivasi BA dalam melakukan puasa senin kamis dimulai sejak 3 bulan yang lalu. Darinya mencontoh Bapak Kyai dan hasil ia mempelajari Al-Kitab ketika di pondok pesantren. Namun selanjutnya BA melakukan puasa senin kamis, karena merasa puasa tersebut sering dilakukan teman-teman di pondok pesantren sehingga BA tertarik untuk selalu berpuasa senin kamis.

Sedangkan berkaitan dengan intensitas puasa yang dilakukan BA yaitu, ia melakukannya secara secara rutin di setiap minggunya. MB melakukan puasanya dengan saur dan berbuka di pondok apabila peralatan dan bahan pokok di dapur lengkap, jika perlengkapan di dapur tersebut tidak lengkap BA memilih makan di warung dekat pondok pesantren. Selama melaksanakan puasa senin kami BA belum pernah batal.

---

<sup>8</sup> MB, Wawancara Oleh Peneliti, 19 April 2023, Wawancara 2, Transkrip

Adapun kondisi psikologis BA selama melakukan puasa senin kamis adalah, ia merasa setelah melakukan puasa senin kamis menjadi giat dalam mengerjakan sesuatu dengan ikhlas, dan juga dengan berpuasa BA dapat menghemat uang jajan. Karena sebelum melakukan puasa senin kamis ia merasa bermalas-malasan saat mengerjakan sesuatu serta boros uang jajan. Namun saat ini ketika ia mulai merasa munculnya emosi negatif merasa malas merasa berat untuk menghafal tugas dari pondok pesantren MF lebih memilih untuk memperbanyak istigfar.<sup>9</sup>

Informan keempat berinisial MS, asal kota Pati berusia 18 tahun berada di pondok sejak tahun 2020. Kegiatan lain yang di jalani MS adalah sekolah di SMK NU 2 Ma'arif Kudus. Adapun motivasi MS dalam melakukan puasa senin kamis dimulai sejak 7 bulan yang lalu, tepatnya setelah hari raya Idul Adha. Darinya mencontoh Bapak Kyai dan dengan ia melihat teman-teman di pondok. Namun selanjutnya MS melakukan puasa senin kamis, karena merasa puasa tersebut dapat merubah perilaku emosian terutama pada akhlak para santri di pondok pesantren sehingga MS tertarik untuk selalu berpuasa senin kamis.

Sedangkan berkaitan dengan intensitas puasa yang dilakukan MS ia melakukannya secara rutin di setiap minggunya. MS melakukan puasanya dengan saur dan berbuka di pondok pesantren, sebab MS rutin masak sendiri saat sedang tidak puasa maupun saat lagi puasa. Selama melaksanakan puasa senin kamis MS pernah batal, karena tergoda melihat banyak jajanan teman ketika dijengguk orang tuanya di pondok pesantren.

Adapun kondisi psikologis MS selama melakukan puasa senin kamis adalah, ia merasa setelah melakukan puasa senin kamis merasa tenang, tidak mudah gelisah, semakin tambah semangat dalam belajar, terasa berbeda dengan sebelum melakukannya dimana sebelumnya MS sering marah saat di bangunkan pagi hari untuk mengikuti pengajian subuh.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> BA, Wawancara Oleh Peneliti, 25 April 2023, Wawancara 3, Transkrip

<sup>10</sup> MS, Wawancara Oleh Peneliti, 26 April 2023, Wawancara 4, Transkrip

Sehingga dapat disimpulkan, motivasi melakukan puasa senin kamis dari para santri pondok pesantren Darul Mubarak ini adalah bermula dari anjuran dari pengasuh pondok yang kemudian tumbuh menjadi sebuah kebiasaan. Adapun intensitas puasa senin kamis yang mereka lakukan secara istiqomah selama 2 bulan terakhir, kadang kala mereka para santri kerap mengalami kendala seperti capek dalam pekerjaan, tergodanya dengan lingkungan, maupun lupa niat di malam hari. Sedangkan gambaran psikologis para santri setelah melakukan puasa senin kamis ini banyak sekali perubahan-perubahan yang dirasakan seperti badan menjadi lebih sehat, tidak mudah marah, hemat uang jajan, dan menambah semangat belajar.

## 2. Gambaran Dinamika *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra Di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan Puasa Senin Kamis

Gambaran dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan puasa senin kamis dapat dilihat dari aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli* yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, *tahalli* yaitu tahapan menghiasi diri melalui sikap-sikap terpuji, *tajalli* yaitu keadaan spiritual seseorang akan hadirnya tuhan setelah dirinya bersih, sebagai hasil dari proses *takhalli* dan *tahalli*.

Informan pertama berinisial MF, asal kota Pekalongan berusia 21 tahun berada di pondok sejak tahun 2016. Adapun aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli*, MF memaknai puasa senin kamis sebagai puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis, MF berharap dengan berpuasa senin kamis dapat menjadikan ia pribadi yang lebih baik, semakin dekat dengan Allah SWT denganya berusaha istiqomah dalam menjalankan ajaran-ajaran Rasulullah Saw, dan berpedoman bahwa hari ini harus lebih baik dari hari kemarin. Pada saat sebelum melakukan puasa senin kamis ini MF merasa dirinya sering emosian dan sakit-sakitan, Sehingga MF memilih untuk selalu berusaha mengamalkan puasa senin kamis.



Sedangkan berkaitan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tahalli*, MF melakukan puasa senin kamis ini secara istiqomah, sehingga merasa berhasil. Perubahannya seperti badan terasa menjadi sehat, merasa tenang dan nyaman. Agar terhindar dari godaan-godaan saat berpuasa senin kamis, MF memilih untuk membatasi dirinya bergaul dengan teman-teman yang tidak berpuasa.

Adapaun kondisi berkiatan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tajalli*, MF merasa yakin dengan berpuasa senin kamis dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih baik, darinya sering sakit-sakitan, dan lain-lain, sekarang menjadi merasa tenang, badan menjadi sehat, segar, dan merasa tidak malas dalam menjalani kegiatan di pondok. Setelah melakukan puasa senin kamis kondisi emosi MF secara umum merasa lebih mudah untuk mengotrol emosi, lebih fokus, dan tidak lagi gegabah ketika mengambil keputusan.<sup>11</sup>

**Tabel 4.2 Framework Perubahan Perilaku Al-Ghazali pada informan MF**

Aspek	Takhalli	Tahalli	Tajalli
<b>Ilmu</b>	Meyakini dengan puasa senin kamis dapat merubah kondisinya menjadi lebih baik	Berusaha melakukan puasa senin kamis secara Istiqomah karena paham puasa ini dapat merubah kondisinya yang sebelumnya mudah emosi dan sering sakit.	Sadar bahwa dengan berpuasa senin kamis dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih baik, darinya emosian, sakit-sakitan, dan lain-lain, sekarang menjadi merasa tenang, badan menjadi sehat, segar, dan merasa tidak malas
<b>Hal</b>	Merasa mudah emosi dan sering sakit sebelum melakukan puasa.	Memunculkan perasaan tenang, nyaman, dan badan menjadi lebih sehat.	
<b>Amal</b>	Berusaha mengamalkan puasa senin kamis.	Melanjutkan bermujahadah dengan Istiqomah berpuasa senin	

<sup>11</sup> MF, Wawancara Oleh Peneliti, 18 April 2023, Wawancara 1, Transkrip

Aspek	Takhalli	Tahalli	Tajalli
		kamis	dalam menjalani kegiatan di pondok.

Informan kedua berinisial MB, asal kota Kudus berusia 18 tahun berada di pondok sejak tahun 2017. Adapun aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli*, MB memaknai puasa senin kamis ini sebagai puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Dengan berpuasa senin kamis MB ingin merubah perilaku emosian yang di sering di alaminya, seperti saat di ejek teman-teman di pondok. Saat sedang berpuasa ketika ada teman-teman yang suka memancing emosi, MF memilih menghindar dan memperbanyak membaca istighfar.

Sedangkan berkaitan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tahalli*, MB melakukan puasa senin kamis ini secara istiqomah, sehingga merasa berhasil. Saat merasa emosi tersebut akan muncul karena ejekan teman-teman pondok, MB memilih untuk menghindar mencari tempat dimana ia merasa nyaman, dan pada saat memasuki watu subuh di bangunkan Kang Pengurus merasa emosi, MB memilih diam dan memperbanyak istighfar. Melalui cara-cara tersebut MB merasa lega dan semakin fokus dalam menjalankan aktivitas keseharinya dan saat berpuasa senin kamis.

Adapaun kondisi berkiatan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tajalli*, MB merasa puasa senin kamis ini berhasil merubah perilaku yang tadinya kurang baik menjadi lebih baik, merasa lega, merasa tenang, dan tidak lagi merugikan orang lain. Setelah melakukan puasa senin kamis kondisi emosi MB secara umum merasa semakin lebih baik, lebih mudah untuk mengotrol emosi, seperti dalam menjalani segala aktivitas di dalam pondok maupun saat di luar pondok.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> MB, Wawancara Oleh Peneliti, 19 April 2023, Wawancara 2, Transkrip

**Tabel 4.3 Framework Perubahan Perilaku Al-Ghazali pada informan MB**

Aspek	Takhalli	Tahalli	Tajalli
<b>Ilmu</b>	Meyakini dengan berpuasa senin kamis dapat merubah perilaku emosian yang di sering di alaminya	Melakukan puasa senin kamis secara Istiqomah karena paham puasa ini dapat merubah kondisi malas, emosian, dan yakin dengan puasa tersebut membantu megarahkan dirinya ke perilaku yang baik	Sadar bahwa dengan puasa senin kamis ini berhasil merubah perilaku yang tadinya kurang baik menjadi baik, merasa lega, tenang, dan tidak merugikan
<b>Hal</b>	Merasa kesal, emosi saat di ejek teman-teman di pondok dan marah pada saat di bangkukan pada saat kegiatan jam subuh sebelum melakukan puasa senin kamis.	Memunculkan perasaan lega dan semakin fokus dalam menjalankan aktivitas kesehariannya.	orang lain saat di pondok maupun di luar pondok.
<b>Amal</b>	Berusaha mengamalkan puasa senin kamis	Melanjutkan bermujahadah dengan Istiqomah berpuasa senin kamis	

Informan ketiga berinisial BA, asal kota Pati berusia 16 tahun berada di pondok sejak tahun 2020. Adapun aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli*, BA memaknai puasa senin kamis sebagai puasa yang di laukan pada hari senin dan kamis dan sering diamalkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw. Harapan BA dengan berpuasa senin kamis yaitu BA ingin merubah perilaku kurang baik yang telah di lalunya, seperti malas-malasan dalam mengerjakan kegiatan pondok maupun saat di bangku sekolahan, dan tidak bisa mengontrol emosi. Saat merasa tidak nyaman BA selalu berusaha memperbanyak baca istighfar.

Sedangkan berkaitan dengan aspek *fream work*

perilaku perspektif Al-Ghazali *tahalli*, BA melakukan puasa senin kamis ini secara istiqomah, sehingga merasa berhasil. Dengan puasa senin kamis BA lebih bisa menanahan godaan-godaan dari lingkungan saat di pondok, seperti lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu, tidak bermalas-malasan, dan dapat mengemat uang jajan. Sehingga BA selalu berusaha istiqomah dalam menjalankan puasa senin kamis.

Adapaun kondisi berkiatan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tajalli*, BA merasa puasa ini dapat merubah kondisi dirinya dari yang sebelumnya merasa lebih baik, lebih tenang. Setelah melakukan puasa senin kamis kondisi emosi BA secara umum merasa baik, baik dari kontrol emosi, kontrol diri, semakin giat dalam belajar, dan merasa semakin istiqomah dalam menjalankan puasa senin kamis.<sup>13</sup>

**Tabel 4.4 Framework Perubahan Perilaku Al-Ghazali pada informan BA**

Aspek	Takhalli	Tahalli	IkTajalli
<b>Ilmu</b>	Meyakini dengan puasa senin kamis dapat merubah perilaku malas-malasan, merasa tidak nyaman ketika berada pada lingkup teman yang toxic, dan mudah emosi yang telah di lalainya	Melakukan puasa senin kamis secara Istiqomah karena paham puasa ini dapat merubah perilakunya saat tidak nyaman ketika berada pada lingkup teman yang toxic, dan mudah emosi	Sadar bahwa dengan berpuasa berhasil merubah kondisi dirinya dari yang sebelumnya, baik dari kontrol emosi, kontrol diri, semakin giat dalam belajar, lebih tenang, setelah melakukan puasa senin kamis.
<b>Hal</b>	Merasa malas-malasan dalam mengerjakan kegiatan pondok maupun saat di bangku sekolahan, dan tidak bisa mengontrol emosi.	Memunculkan perasaan lebih bisa menanahan godaan-godaan dari lingkungan saat di pondok, lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu, tidak bermalas-malasan, mempunyai kontrol	

<sup>13</sup> BA, Wawancara Oleh Peneliti, 25 April 2023, Wawancara 3, Transkrip

Aspek	Takhalli	Tahalli	IkTajalli
		diri serta dapat mengemat uang jajan	
<b>Amal</b>	Berusaha mengamalkan puasa senin kamis	Melanjutkan bermujahadah dengan Istiqomah berpuasa senin kamis	

Informan keempat berinisial MS, asal kota Pati berusia 18 tahun berada di pondok sejak tahun 2020. Adapun aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli*, MS memaknai puasa senin kamis ini sebagai puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan kamis, dan merupakan salah satu puasa yang dianjurkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw. Harapan MS dengan berpuasa senin kamis yaitu ingin merubah sifat sering emosian dalam dirinya, MS menganggap bahwa orang yang mudah emosian itu cepat tua. Pada saat menjalankan puasa senin kamis dirasa tiba-tiba emosi, MS mencoba menahan, sabar dan selalu berusaha memperbanyak baca istighfar.

Sedangkan berkaitan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tahalli*, MS melakukan puasa senin kamis ini secara istiqomah, sehingga merasa berhasil. Dengan puasa senin kamis MS merasa emosi nya sekarang mudah untuk dikendalikan, merasa tenang, badan menjadi lebih sehat, serta mudah menangkap ilmu yang disampaikan Bapak Kyai saat mengikuti pengajian. Sehingga MS selalu berusaha berikhtiar dan menekuni puasa senin kamis.

Adapaun kondisi berkiatan dengan aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *tajalli*, MS merasa puasa ini dapat merubah kondisi dirinya dari yang sebelumnya merasa lebih baik, lebih tenang dan tidak mudah gelisah. Setelah melakukan puasa senin kamis kondisi emosi MS secara umum merasa lebih mudah mengontrol emosi, semakin giat dalam belajar, lebih fokus, dan semakin istiqomah dalam dalam melaksanakan puasa senin kamis.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> MS, Wawancara Oleh Peneliti, 26 April 2023, Wawancara 4, Transkrip



**Tabel 4.5 Framework Perubahan Perilaku Al-Ghazali pada informan MS**

Aspek	Takhalli	Tahalli	Tajalli
<b>Ilmu</b>	Meyakini dengan puasa senin kamis dapat merubah kondisinya agar tidak mudah emosian	Melakukan puasa senin kamis secara Istiqomah karena paham puasa ini dapat meban tu merubah kondisi sering emosi saat dibangun kan Kang Penguruss pondok ketika hendak memasuki jam subuh	Sadar bahwa dengan berpuasa senin kamis dapat merubah kondisi dirinya dari yang sebelumnya tidak memiliki kontrol diri, sekarang merasa
<b>Hal</b>	Merasa sering emosi	Memunculkan perasaan mudah mengendalikan emosi, merasa tenang, dan badan menjadi lebih sehat karena bangun labih awal untuk melakukan saur	memiliki kontrol diri, punya manajemen waktu, tenang, tidak mudah gelisah serta lebih fokus dalam melaksanakan segala kegiatan.
<b>Amal</b>	Berusaha mengamalkan puasa senin kamis	Melanjutkan bermujahadah dengan Istiqomah berpuasa senin kamis	

Sehingga dapat diambil kesimpulan gambaran dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan puasa senin kamis dilihat dari aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli, tahalli, dan tajalli*. Adapun proses *takhalli* puasa senin kamis yang mereka lakukan, para santri memaknai (Ilmu) puasa senin kamis sebagai puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis, dan juga merupakan salah satu puasa yang di anjurkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw. Hal ini dikarenakan sebelum mereka melakukan puasa senin kamis kondisi afeksi (Hal) mereka cenderung tidak stabil, malas, tidak fokus dan seringkali sakit. Sehingga mereka memutuskan untuk melakukan puasa senin kamis (Amal).

Sedangkan proses *tahalli* puasa senin kamis yang mereka lakukan adalah dalam melakukannya para santri meyakini dengan puasa senin kamis mampu membangun merubah perilaku tidak baik yang alaminya (Ilmu), bahwa puasa yang mereka lakukan secara istiqomah dapat merubah kondisi awal mereka yang mudah emosi, tidak fokus dan merasa mudah sakit. Selama menjalankan puasa senin kamis hal yang paling dirasakan (Hal), adalah merasa lebih tenang, dan mampu mengontrol emosi, badan menjadi lebih sehat lebih fokus dalam melakukan kegiatan, tidak bermalas-malasan, dan dapat mengemat uang jajan. Sehingga para santri selalu berusaha istiqomah dalam menjalankan puasa senin kamis (Amal).

Kemudian pada proses terakhir yaitu *tajalli* puasa senin kamis yang mereka lakukan adalah para santri merasa yakin (Ilmu dan Hal) dengan berpuasa senin kamis dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih baik, lebih dekat Allah SWT. Para santri dulu darinya sering sakit-sakitan, mudah emosi, dan lain-lain, sekarang mengalami perubahan seperti badan menjadi sehat, tidak mudah gelisah, mudah mengontroll emosi, muda mengambil keputusan, semangat belajar bertambah, dan rajin mengikuti kegiatan di pondok pesantren (Amal).

### C. Analisis Data Penelitian

#### 1. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Santri Remaja Putra di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus

Puasa merupakan salah satu dari rukun islam yang ketiga. Puasa berasal dari bahasa Arab “*saumu*” (menahan dari segala sesuatu), seperti makan, minum, syahwat, menahan ucapan yang tidak perlu, dll. Pada saat yang sama, seperti ungkapan, “menjauhkan diri dari segala sesuatu dengan sengaja dan dalam berbagai kondisi, mulai dari matahari terbit hingga terbenam (sehari) dengan ketentuan-ketentuan”.<sup>15</sup> Rasulullah Saw dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi berikut :

---

<sup>15</sup> Anita Widiasari Partini, Agus Fakhruddin, Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains, *Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 7, No. 1 , 2021,1.

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

Artinya : “*Abu Qotadah Radhiallahu an’hu* berkata, pernah Rasulullah Saw ditanya puasa hari Senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta AlQur’an diturunkan kepadaku.” (H.R. Muslim).<sup>16</sup>

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>17</sup> Adapun pelaksanaan puasa senin kamis santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus tergambar melalui tiga aspek, motivasi, intensitas dan keadaan psikologis.

Ketika seseorang ingin melakukan suatu ibadah salah satu hal utama yang diperlukan adalah motivasi atau niat, niat merupakan keinginan dalam hati untuk melakukan segala tindakan yang ditujukan hanya kepada Allah. Secara etimologis niat mempunyai arti “*al-azmu ala fi’li syai’ taqarruban ila Allah*”, yaitu keinginan kuat dalam melaksanakan sesuatu jalan mendekati diri kepada Allah.<sup>18</sup> Kemudian terdapat sebuah hadist Riwayat Bukhori dan Muslim.

---

<sup>16</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 1 (2B)*, 2019: 136.

<sup>17</sup> Faris Hamidi, Abdul Hakim, Amin Setyo Leksono, Bagyo Yanuwadi, Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Hitung Jenis Leukosit, *Jurnal Keperawatan*, Vol 12, No 1, 2019, 70.

<sup>18</sup> Ahmad Ropei, Kaidah Niat Dan Penentuan Kesenjangan Pembunuhan Dalam Hukum Islam, *Jurnal Ilmu Syariah*, Vol 9, No 1, 2021, 60.

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّمَا  
 الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى  
 اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ  
 لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَزَوَّجُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: *Dari Umar radhiyallahu ‘anhu, bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Amal itu tergantung niatnya, dan seseorang hanya mendapatkan sesuai niatnya. Barangsiapa yang hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, dan barangsiapa yang hijrahnya karena dunia atau karena wanita yang hendak dinikahinya, maka hijrahnya itu sesuai kemana ia hijrah.”* (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadist ini menjelaskan bahawa setiap amalan sangat tergantung pada niat. Dan setiap orang berhak mendapatkan imbalan dari apa yang telah ia niatkan. Imbalannya sangat mulia ketika seseorang berniat ikhlas semata karena Allah SWT, berbeda dengan seorang yang niat beramal semata untuk mengejar dunia, seperti mengejar wanita. Dalam hadist tersebut diberikan contoh dua amalannya, yang pertama berhijrah untuk Allah, dan yang kedua berhijrah karena dunia.<sup>19</sup>

Pada penelitian ini motivasi para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus melakukan puasa senin kamis adalah bermula dari anjuran pengasuh pondok yang kemudian tumbuh menjadi sebuah kebiasaan. Dan darinya para santri belajar Agama pada saat di pondok pesantren paham sebagaimana yang telah disebutkan bahwa mengamalkan puasa senin kamis merupakan salah satu termasuk sebuah ibadah yang

<sup>19</sup> Ahmad Hanafi, Memaknai Aktifitas Belajar Sebagai Ibadah Dengan Kontekstualisasi Pemahaman Hadist Innamal A'malu Bin Niyat, *Jurnal Pemikiran dan Studi Islam*, Vol 5, No 2, 2020, 154.

diajarkan oleh Rasulullah Saw. Bagi para santri himbaun atau anjuran dari Bapak Kyai merupakan arahan yang baik, dengannya para santri selalu patuh (tawaduk) dengan apa yang telah dikehendaki Pengasuhnya. Motivasi yang berasal dari luar diri para santri remaja putra ini merupakan motivasi eksternal, yaitu motivasi yang bersumber dari diri orang lain yang bersangkutan (pengasuh dan teman pondok). Motivasi adalah kekuatan baik pada diri manusia yang berasal dari luar dan dalam, yang mendorong individu untuk mencapai salah satu tujuan sesuai seperti yang telah dikehendaki sebelumnya.<sup>20</sup>

Menurut penelitian Saifuddin Zuhri Qudsy, motivasi kegiatan puasa hari senin dan hari kamis di kampung Pekaten ialah bermula pada sekedar himbaun yang di sampaikan pada majelis-majelis pengajian di kampung. Dengan memberi himbaun-himbaun mengenai pahala yang didapatkan bagi yang mau menjalankannya dengan baik. Himbaun-himbaun tersebut kemudian menjadikan dampak yang kuat pada masyarakat, menumbuhkan komitmen untuk benar-benar merealisasikannya dalam kehidupan nyata. Sebagai imbas dari banyaknya warga yang melaksanakan puasa, warga yang biasanya tidak puasa sekarang enggan untuk terbuka mengkonsumsi makanan dan di minuman di hari senin dan kamis tersebut.<sup>21</sup>

Adapun intensitas puasa senin kamis para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang mereka lakukan ialah melaksanakan puasa secara Istiqomah selama 2 bulan terakhir, kadang kala mereka para santri kerap mengalami kendala seperti capek ketika habis pulang sekolah, capek karena berkerja, tergodas dengan lingkungan, maupun lupa niat di malam hari. Namun hal tersebut tidak mengurangi rasa untuk selalu beristiqomah para santri pondok pesantren Darul Mubarak

---

<sup>20</sup> Komang Winata, Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, Vol 5, No 1, 2021, 15.

<sup>21</sup> Saifuddin Zuhri Qudsy, Mahfudz Masduki, Indal Abror, Puasa Senin Kamis Di Kampung Pekaten, *Jurnal Prosiding Konferensi Tahunan Ulama Muslim*, (Seri 2, 2017), 566.



Jekulo Kudus. Proses puasa para santri yang tetap istiqomah walau banyak kendala merupakan perwujudan dari sebuah kecerdasan emosional. Istiqomah sendiri dalam Al-Qur'an secara sederhana dapat diartikan dengan konsekuen atau konsisten terhadap perjanjian yang telah disepakati, sebagaimana firman Allah :

كَيْفَ يَكُونُ لِلْمُشْرِكِينَ عَهْدٌ عِنْدَ اللَّهِ وَعِنْدَ رَسُولِهِ إِلَّا الَّذِينَ عَاهَدْتُمْ عِنْدَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ فَمَا اسْتَقَمُوا لَكُمْ فَاسْتَقِيمُوا هُمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ ﴿٧﴾

Artinya: “Bagaimana bisa ada perjanjian (aman) dari sisi Allah dan Rasul-Nya dengan orang-orang musyrikin, kecuali orang-orang yang kamu telah mengadakan perjanjian (dengan mereka) di dekat Masjidil haraam? maka selama mereka berlaku lurus terhadapmu, hendaklah kamu berlaku lurus (pula) terhadap mereka. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertakwa”. (Q.S. at- Taubah : 7).

Pada penelitian Alhamdu dan Diana Sari menyatakan bahwa intensitas puasa senin kamis sangat berhubungan dengan kecerdasan emosional, 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 untuk dilakukan seseorang yang tidak merasa keberatan mengerjakannya.<sup>22</sup>

Sedangkan gambaran psikologis para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus setelah melakukan puasa senin kamis ini banyak sekali perubahan-perubahan yang di rasakan. Seperti sebelum

<sup>22</sup> Alhamdu, Diana sari, “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional”, *Jurnal RAP UNP*, Vol 9 No 1, 2018, 10.

melakukan puasa senin kamis mereka cenderung sulit mengontrol emosi, gelisah, malas-malasan, serta mudah sakit. Sedangkan setelah melakukan puasa senin kamis, mereka para santri remaja putra merasa memiliki kontrol diri, merasa tenang, semangat belajar, serta dapat menghemat uang jajan.

Perubahan kondisi psikologis pada para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus sejalan dengan penelitian Rohni Yuhani'ah mengatakan secara psikologis pendidikan agama merupakan alat pembinaan yang ampuh untuk remaja. Agama yang tertanam, tumbuh secara wajar dalam diri jiwa remaja, dapat digunakan untuk mengendalikan dorongan-dorongan yang kurang baik serta membantunya dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan pada umumnya. Dengan hidup dan segarnya keyakinan agama pada remaja, dengan sendirinya akhlak akan baik, karena kontrolnya dari dalam bukan dari luar, disamping itu agama banyak memberikan ketenangan bagi jiwa-jiwanya.<sup>23</sup>

Jiwa yang damai adalah jiwa yang bebas dari dosa dan kejahatan. Sebaliknya jika manusia terbiasa melakukan dosa dan kejahatan akan terganggu jiwanya. Karena jiwa setiap manusia tidak menghendaki jasadnya melakukan perilaku-prilaku yang dilarang oleh Allah SWT.<sup>24</sup>

Selain itu dalam penelitian Nanda Pramusinta menyatakan, remaja yang melakukan puasa senin kamis tersebut melatih menghindari dari perbuatan dosa dan menjalankan kewajiban. Seseorang akan memerangi hal-hal yang buruk saat berpuasa, sehingga setelah berpuasa dapat leboh bisa menahan perbuatan yang membatalkan puasa seperti meninggalkan kewajiban beribadah kepada Allah SWT. Puasa ini juga menjadikan kita lebih dekat dengan Allah SWT, semakin taqwa, serta dapat meningkatkan amal. Kekuatan batin (internal) yang didapat dari puasa

---

<sup>23</sup> Rohni Yuhani'ah, Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja, *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol 1, No 1, 2022, 28.

<sup>24</sup> Rokim, Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis, *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol 1, No 1, 2017, 109.

menjadi mekanisme penendalian diri untuk melakukan apa yang seharusnya atau tidak boleh dilakukan.<sup>25</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus berawal dari himbuan dari Pengasuh saat pengajian, kemudian tumbuh menjadi benih-benih kebiasaan. Niatan ini termasuk pada motivasi eksternal. Namun pada kelanjutannya, mereka menjadi bersungguh-sungguh menjalanannya. Hal ini merupakan perwujudan dari adanya niat yang terjaga, ikhlas semata karena Allah.

Kemudian intensitas para santri terbilang masih kerap mengalami rintangan dalam proses pelaksanaannya seperti lupa niat pada saat malam hari, capek karena berkerja, dan padanya sakit, namun dengan bersungguh-sungguh dan diiringi niat yang baik, pelaksanaan puasa senin kamis tersebut akhirnya berjalan secara Istiqomah. Sedangkan keadaan psikologis, para santri pada awalnya sebelum melakukan puasa senin kamis, mereka cenderung sulit mengontrol emosi, gelisah, malas-malasan, serta mudah sakit.

Selanjutnya setelah melewati fase-fase pada saat melakukan puasa senin kamis, mereka para santri remaja putra merasa lebih stabil secara emosional seperti memiliki kontrol diri, merasa tenang, tidak mudah gelisah, memiliki semangat belajar, serta juga dapat menghemat uang jajan. Kondisi *emosi yang stabil serta mandaat positif yang mereka dapatkan merupakan manfaat yang mereka dapatkan karena menjauhi larangan berbuat dosa dan kejahatan yang di perintahkan oleh Allah SWT sehingga timbullah pribadi yang memiliki jiwa damai (tenang).*

---

<sup>25</sup> Nanda Pramusinta, Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja, *Jurnal Pamomong*, Vol 2, No 1, 2021, 42.

## 2. *Tazkiyatun Nafs* Pada Santri Remaja Putra di Pondok Pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang Melakukan Puasa Senin Kamis.

Manusia dilahirkan sebagai *khalifah*, yang diciptakan Allah tidak lain dalam rangka untuk beribadah kepada-Nya. Beribadah mulai dari jasmaniah seperti sholat dan rohaniyah seperti puasa. 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 ahirah. Jika karakter *qalb* diubah, maka karakter dan perilaku tubuh akan mengikuti.

Bersuci dalam bahasa Arab dikenal dengan *tazkiyah* (تزكية), yang merupakan kata benda dari *zakka* (زكى), sedangkan *zakka* dalam kamus Mahmud Yunus 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>26</sup>

Gambaran dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan puasa senin kamis dilihat dari aspek *freem work* perilaku perspektif Al-Ghazali *takhalli* adalah Ilmu, Hal, dan Amal, segala sesuatu yang menyebabkan impotrensi dalam ibadah dan mengganggu fokus tujuan ibadah, *tahalli* adalah mendirikan jalan yang mulia (*honorable manner*), yaitu dengan sifat-sifat mulia dan berperilaku melalui latihan spiritual (*riyadhah*), untuk menanamkan perilaku yang mulia sehingga kita dapat memperkuat iman dan memperkuat jiwa kita, dan *tajalli* adalah ketika proses *takhalli* dan *tajalli* berjalan dengan baik, semua kesulitan dan kendali hawa nafsu dihilangkan,

---

<sup>26</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 4, No 2, 2020, 102-103.

kehendak Tuhan terpenuhi dalam diri seseorang yang hatinya suci, cerah, sehingga pandangan batin tentang alam dan kehidupan ini menjadi jelas.<sup>27</sup>

Adapun proses *takhalli* puasa senin kamis para santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang mereka lakukan, para santri memaknai (Ilmu) puasa senin kamis sebagai puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis, dan juga merupakan salah satu puasa yang di anjurkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw. Rasulullah Saw dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi berikut:

ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

Artinya : “*Abu Qotadah Radhiallahu an’hu berkata, pernah Rasulullah Saw ditanya puasa hari Senin. Jawabnya: ”Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Al Qur’an diturunkan kepadaku.”* (H.R. Muslim).<sup>28</sup>

Hadist yang diriwayatkan oleh Muslim diatas menegaskan bahwa pada hari senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad Saw, dipilihnya Ia sebagai Nabi Allah, dan hari diturunkannya Al-Qur’an. Oleh karena itu Nabi gemar puasa di hari senin.<sup>29</sup> Usamah pernah bertanya kepada Nabi Saw tentang rahasia dibalik puasa senin kamis ini, maka beliau bersabda, “Dua hari ini merupakan hari-hari ketika amal-amal dibebankan di hadapan Tuhan semesta alam, dan saya ingin ketika amal saya di bebarkan, saya dalam keadaan berpuasa.<sup>30</sup> Hal ini dikarenakan sebelum mereka melakukan puasa senin kamis kondisi

<sup>27</sup> Ricky Firmansyah Hawadi dan Azizah Fajar Islam, *Psikologi Ghazalian*, Bettermind Consulting Grup Promenade 20 Jalan Bangka Raya No.20 Jakarta Selatan, 108.

<sup>28</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 1 (2B)*, 2019: 136.

<sup>29</sup> Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007, Hlm: 19.

<sup>30</sup> Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani* (Bandung:Mizania, 2007), 30.



emosi (Hal) mereka cenderung tidak stabil, malas, tidak fokus dan seringkali sakit. Sehingga mereka memutuskan untuk melakukan puasa senin kamis (Amal). Dalam penelitian Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis menyatakan *takhalli* dalam hal ini, manusia tidak dituntut untuk lepas sama sekali dari masalah dunia, juga tidak terbebani untuk membuang nafsunya. Namun, dia selalu menggunakan dunia hanya untuk kebutuhannya, menekan hawa nafsu yang dapat mengganggu stabilitas ide dan perasaan. Dia tidak mudah menyerah terhadap setiap keinginan, tidak mengumbar nafsu, tidak pula mematakannya. Dia menempatkan segala sesuatu sesuai proporsinya, sehingga tidak mengejar dunia dan tidak benci pada dunia.<sup>31</sup> Dalam penelitian ini, kesadaran untuk melepas hawa nafsu tersebut muncul karena mereka menyadari adanya kondisi emosi yang tidak stabil, malas, tidak fokus dan sering kali sakit, keputusan mereka menjadi sebuah langkah awal yang menandai tahapan *takhalli*, merupakan tahap membersihkan diri dari sifat perilaku tercela, sesuatu yang menyebabkan impotensi dalam ibadah dan mengganggu fokus tujuan ibadah.<sup>32</sup>

Sedangkan proses *tahalli* puasa senin kamis para santri remaja pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang mereka lakukan adalah dalam melakukannya para santri meyakini (Ilmu) bahwa puasa yang mereka lakukan secara istiqomah dapat merubah kondisi awal mereka yang mudah emosi, tidak fokus dan merasa mudah sakit. Kesadaran beragama adalah komponen mental dari aktivitas keagamaan, yang meliputi keyakinan, sikap, perasaan, emosi, rasa hormat dan ketergangungan mutlak, dan unsur-unsur lainnya. Aspek ini hadir dan dirasakan dalam pikiran dan dapat divertifikasi melalui intropeksi oleh lingkungan dimana individu berada seperti keluarga, sekolah, lembaga pendidikan non-formal, panutan dan

---

<sup>31</sup> Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis, *Takhalli, Tahalli dan Tajalli, Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, Vol 3, No 3, 2021, 350.

<sup>32</sup> Ricky Firmansyah Hawadi dan Azizah Fajar Islam, *Psikologi Ghazalian*, Bettermind Consulting Grup Promenade 20 Jalan Bangka Raya No.20 Jakarta Selatan, 107.

tokoh karismatik, kondisi politik, ekonomi, teknologi dan faktor lainnya.<sup>33</sup> Selama menjalankan puasa senin kamis hal yang paling dirasakan (Hal) adalah merasa lebih tenang, dan mampu mengontrol emosi, badan menjadi lebih sehat lebih fokus dalam melakukan kegiatan, tidak bermalas-malasan, dan dapat mengemat uang jajan. Sehingga para santri selalu berusaha istiqomah dalam menjalankan puasa senin kamis (Amal). Merupakan bentuk mujahadah dari melakukan puasa senin kamis secara istiqomah yang dilakukan para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus. Mujahadah sendiri dimaknai dengan serius atau bersungguh-sungguh. Artinya untuk mencapai sesuatu yang kita inginkan, kita harus berusaha dengan sungguh-sungguh. Salah satu cara untuk mencapainya adalah melalui dzikir.<sup>34</sup>

Selain itu dalam penelitian Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis menyatakan, *tahalli* merupakan pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji dan memerangi hati dengan ketaatan lahir dan batin. Hati yang demikian dapat dengan mudah menerima sinar *nurullah*. Oleh karena itu, segala tindakan dan perbuatannya selai dilandasi oleh niat yang baik (suci dari riya) dan ibadahnya tidak lain adalah mencari keridhaan Allah SWT. Itu sebabnya orang dengan perilaku tersebut bisa dekat dengan Yang Maha Kuasa. Karena itu, Allah selalu mencurahkan dengan rahmat dan perlindungan.<sup>35</sup>

Kemudian pada proses terakhir yaitu *tajalli*, puasa senin kamis para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang mereka lakukan adalah para santri merasa yakin (Ilmu dan Hal) dengan berpuasa senin kamis dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih baik, lebih dekat Allah SWT. Para santri dulu darinya sering

---

<sup>33</sup> Khairun Asyura, Membangun Moralitas Masyarakat dan Kaitannya Dengan Kesadaran Beragama di Kecamatan Samalanga, *Jurnal Ameena*, Vol 1, No 2, 2023, 188.

<sup>34</sup> Dwi Khalimas Segar, Erika Aulia Fajar Wati, The Living Qur'an: Makna Mujahadah Di Pondok Pesantren ISC Aswaja Lintang Songo Piyungan Bantul Yogyakarta, *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol 3, No 1, 2022, 25.

<sup>35</sup> Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis, Takhalli, Tahalli dan Tajalli, *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, Vol 3, No 3, 2021, 355.

sakit-sakitan, mudah emosi, dan lain-lain, sekarang badan menjadi sehat, tidak mudah gelisah, mudah mengontrol emosi, muda mengambil keputusan, semangat belajar bertambah, dan rajin mengikuti kegiatan di pondok pesantren (Amal).

dalam penelitian Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis meyakini, *tajalli* ketika jiwa telah penuh dengan benih-benih mutiara akhlak, dan organ tubuh di biasakan melakukan perbuatan mulia, agar hasil yang didapat tidak berkurang, maka diperlukan rasa ketuhanan. Kondisi dimana para santri putra telah dapat merupakan bentuk perwujudan dari proses *takhalli* dan *tahalli*. Al-Ghazali menyatakan ketika proses *takhalli* dan *tahalli* terlaksana secara baik, maka tersingkaplah segala kesulitan dan dominasi dari nafsu, ridha Allah mewujudkan dalam diri seseorang dimana hati menjadi bersih, bersinar, sehingga penglihatan batin bisa melihat jelas hakikat hidup dan keidupan ini yang disebut *tajalli*.<sup>36</sup>

Para sufi sepakat bahwa jalan untuk mencapai kesucian jiwa hanya dengan satu cara yaitu cinta kepada Allah SWT, serta memperdalam rasa kecintaan itu. Diupayakan dengan pemahaman yang optimal dan rasa cinta yang mendalam, hanya dengan kemurnian jiwa inilah jalan menuju Tuhan terbuka. Tanpa jalan ini mustahil tercapai tujuan baginya, dan perbuatan yang dicoba tidak dikira perbuatan yang baik.<sup>37</sup>

Selain itu dalam penelitian Ida S. Widayanti dan Swasto Imam Teguh Prabowo mengatakan, apabila seseorang telah berhasil melawati proses *takhalli* dan *tahalli*, maka akan masuk tahap terakhir yaitu proses *tajalli*. Ibnu Arabi mendefinisikan *tajalli* ini sebagai bentuk ketersingkapan hati manusia karena telah memperoleh

---

<sup>36</sup> Ricky Firmansyah Hawadi dan Azizah Fajar Islam, *Psikologi Ghazalian*, Bettermind Consulting Grup Promenade 20 Jalan Bangka Raya No.20 Jakarta Selatan, 109.

<sup>37</sup> Haidar Putra Daulay, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis, *Takhalli, Tahalli dan Tajalli*, *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, Vol 3, No 3, 2021, 364.

cahaya Ilahi.<sup>38</sup>

Sehingga dapat disimpulkan *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang melakukan puasa senin kamis dapat digambarkan melalui aspek *fream work* perilaku perspektif Al-Ghazali yaitu Ilmu, Hal, dan Amal. Pada kerangka kerja ini dapat dilakukan *tazkiyatun nafs* berdasarkan tiga tahapan yang masing-masing perlu diinstalasi pada kerangka kerjanya yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajallli*.

Adapun *takhalli* yang berkaitan dengan Ilmu, puasa senin kamis para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus memaknainya sebagai puasa salah satu puasa yang di anjurkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw. Hadist yang diriwayatkan oleh Muslim menegaskan bahwa pada hari senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad Saw, dipilihnya Ia sebagai Nabi Allah, dan hari diturunkannya Al-Qur'an. Dan di hari senin dan kamis pula diberberkanya amal-amal kita dihadapan Allah, Oleh karena itu Nabi Muhammad gemar puasa dihari senin dan kamis.

Adapun *takhalli* kaitannya dengan Hal (*qalb*) atau dalam ini berkaitan dengan aspek afeksi, para santri merasa, sebelum melakukan puasa senin kamis kondisi emosi mereka cenderung tidak stabil, malas, tidak fokus dan seringkali sakit. Adapun *takhalli* kaitannya dengan Amal, para santri memutuskan untuk melakukan puasa senin kamis sebagai sebuah usaha dan kesadaran untuk merubah kondisi hati. Kemudian *tahalli* yang merupakan tahapan dimana seseorang mulai menghiasi perilakunya dengan hal-hal yang baik, berkaitan dengan Ilmu, para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus meyakini bahwa puasa yang mereka lakukan secara istiqomah dapat merubah kondisi awal mereka yang mudah emosi, tidak fokus dan merasa mudah sakit, kesadaran mereka ini merupakan sebah bentuk kesadara beragama.

Adapun *tahalli* kaitannya dengan Hal para santri

---

<sup>38</sup> Ida S. Widayanti, Swasto Imam Teguh Prabowo, Choaching Islami Untuk Resiko Konflik Ruma Tangga Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah, *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, Vol 6, No 02, 2022, 288.

remaja putra ini merasa lebih tenang, dan mampu mengontrol emosi, badan menjadi lebih sehat lebih fokus dalam melakukan kegiatan, tidak bermalas-malasan, dan dapat mengemat uang jajan hal ini merupakan perwujudan dari terjaganya keistiqomaah mereka. Adapun *tahalli* kaitannya dengan Amal para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus mereka selalu berusaha bermujahadah dengan upaya bentuk istiqomah dalam menjalankan puasa senin kamis.

Selanjutnya *tajjali* kaitannya dengan Ilmu dan Hal para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus yang mereka lakukan adalah para santri merasa yakin dengan berpuasa senin kamis dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih baik, lebih dekat Allah SWT. Adapun *tajalli* kaitannya dengan Amal para santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus mereka para santri dulu darinya sering sakit-sakitan, mudah emosi, dan lain-lain, sekarang badan menjadi sehat, tidak mudah gelisah, mudah mengontrol emosi, muda mengambil keputusan, semangat belajar bertambah, dan rajin mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Kondisi *tajalli* ini merupakan perwujudan dari kesadaran beragama yang diiringi dengan mujahadah saat melakukan puasa senin kamis, maka tersingkaplah segala kesulitan dan dominasi dari nafsu, ridha Allah mewujud dalam diri seseorang dimana hati menjadi bersih, bersinar, sehingga penglihatan batin bisa melihat jelas hakikat hidup.