

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah peneliti kemukakan dalam skripsi ini dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Pelaksanaan puasa senin kamis santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus dapat dilihat dari motivasi mereka berawal dari himbuan dari Pengasuh saat pengajian, kemudian tumbuh menjadi benih-benih kebiasaan, niatan ini tergolong motivasi eksternal. Namun pada kelanjutannya, mereka menjadi bersungguh-sungguh untuk menjalankannya. Hal ini merupakan perwujudan dari adanya niat yang terjaga, ikhlas semata karena Allah. Kemudian intensitas para santri 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 mereka awalnya cenderung sulit mengontrol emosi, gelisah, malas-malasan, serta mudah sakit. Kemudian setelah melewati fase-fase pada saat melakukan puasa senin kamis, mereka merasa lebih stabil secara emosional diantaranya seperti mempunyai kontrol diri, tenang, tidak mudah gelisah, semangat belajar, serta juga dapat menghemat uang jajan. Kondisi tersebut merupakan buah hasil darinya menjauhi larangan berbuat dosa dan kejahatan yang di perintahkan oleh Allah SWT sehingga timbullah pribadi yang memiliki jiwa tenang.
2. Gambaran dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus 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 masing-masing perlu diinstalasi pada kerangka kerjanya yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajल्ली*.

Adapun *takhalli* yang berkaitan dengan Ilmu, mereka memaknainya puasa sebahgai salah satu puasa yang di anjurkan oleh beliau Nabi Muhammad Saw. Karena pada hari senin merupakan hari kelahiran Nabi Muhammad Saw dan padanya kams di bebebrkan amal-amal kita kepada Allah. Adapun *takhalli* Hal (*qalb*) mereka berkaitan dengan afeksi, para santri merasa, sebelum melakukan puasa senin kams kondisi emosi mereka cenderung tidak stabil, malas, dan seringkali sakit. Adapun *takhalli* Amal, mereka memutuskan melakukan puasa senin kams sebagai upaya dan kesadaran untuk merubah kondisi hati. Kemudian *tahalli* Ilmu, mereka yakin puasa yang mereka lakukan secara istiqomah mmapu merubah kondisi awal mereka yang mudah emosi, malas dan mudah sakit. Kesadaran mereka ini merupakan sebah bentuk kesadaran beragama. Adapun *tahalli* Hal mereka merasa lebih tenang, makin semangat belajar, fokus, dan badan menjadi lebih sehat. Hal ini merupakan perwujudan dari terjaganya keistiqomahan dalam melaksanakan puasa. Adapun *tahalli* Amal mereka selalu bermujahadah dalam wujud bentuk istiqomah dalam menjalankan puasa senin kams. Selanjutnya *tajjali* Ilmu dan Hal mereka merasa yakin dengan puasa senin kams ini mmampu merubah pola perilaku hidupnya menjadi baik, dan semakin dekat Allah SWT. Adapun *tajalli* Amal mereka para santri dulu darinya sering sakit-sakitan, mudah emosi, malas dan lainnya, sekarang menjadi sehat, tidak lagi gelisah, memiliki kontrol diri, serta semangat belajar bertambah, Kondisi *tajaili* ini merupakan perwujudan dari kesadaran beragama yang diiringi dengan mujahadah saat melakukan puasa senin kams, sehingga 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.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti rekomendasikan untuk menjadi bahan pertimbangan dari hasil penelitian kali ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada santri, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambah ilmu pengetahuan tentang pelaksanaan puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.
2. Kepada para praktisi di bidang Tasawuf dan Psikoterapi terutama yang mengkaji tentang puasa senin kamis dan *tazkiyatun nafs*. Temuan penelitian ini menegenai dinamika *tazkiyatun nafs* pada santri yang melakukan puasa senin kamis. Diharapkan bisa menjadi bahan refrensi dalam proses individu kaitannya dengan *tazkiyatun nafs*.
3. Kepada peneliti terkhusus Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan Fakultas Ushuludin pada umumnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang berminat pada pemahaman tentang pelaksanaan puasa senin kamis sebagai upaya *tazkiyatun nafs* pada santri remaja putra di pondok pesantren Darul Mubarak Jekulo Kudus.