

DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL ..... i**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ..... ii**

**PENGESAHAN MUNAQOSAH..... iii**

**PERNYATAN KEASLIAN SKRIPSI..... iv**

**ABSTRAK ..... v**

**MOTTO ..... vi**

**PERSEMBAHAN ..... vii**

**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN..... ix**

**KATA PENGANTAR..... x**

**DAFTAR ISI ..... xii**

**DAFTAR TABEL ..... xv**

**DAFTAR GAMBAR..... xvi**

  

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang ..... 1

B. Fokus Penelitian..... 4

C. Rumusan Masalah ..... 4

D. Tujuan Penelitian ..... 5

E. Manfaat Penelitian ..... 5

F. Sistematika Penulisan ..... 6

  

**BAB II KERANGKA TEORI**

A. Kajian Teori ..... 7

1. Puasa Senin dan Kamis ..... 7

a. Pengertian ..... 7

b. Manfaat Puasa ..... 10

c. Syarat Wajib dan Sah berpuasa ..... 12

d. Hikmah puasa ..... 14

2. Al – Qur’an ..... 16

a. Pengertian Al-Qur’an ..... 16

b. Fungsi Al- Qur’an ..... 17

c. Keutamaan menghafal Al-qur’an ..... 18

d. Syarat Menghafal Al- Qur’an ..... 19

3. Daya Ingat ..... 22

a. Pengertian daya ingat ..... 22

b. Metode Meningkatkan Daya Ingat ..... 24

c. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ingat ..... 25

d. Indikator Daya Ingat ..... 26

4. Implikasi puasa terhadap daya ingat ..... 26

B. Penelitian Terdahulu ..... 29

C. Kerangka Berfikir ..... 31

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian ..... 33

B. Setting Penelitian ..... 33

C. Subyek Penelitian..... 34

D. Sumber Data Penelitian ..... 35

E. Teknik Pengumpulan Data ..... 36

F. Pengujian Keabsahan Data ..... 38

G. Teknik Analisis Data ..... 39

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran umum Objek Penelitian ..... 42

1. Profil Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah  
Mlagen Pamotan Rembang ..... 42

2. Letak Geografis Pondok Pesantren Tahfidz  
AL-Falah ..... 44

3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Tahfidh Al-  
Falah Mlagen Pamotan Rembang ..... 46

4. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren  
Tahfidz Al-Falah Mlagen Pamotan Rembang..... 46

5. Kegiatan Keseharian di Pondok Pesantren  
Tahfidz AL-Falah Mlagen Pamotan Rembang ..... 47

B. Deskripsi Data Penelitian ..... 49

1. Pelaksanaan Puasa Senin dan kams di  
Pondok Psantren Tahfidz Al-Falah Mlagen  
Pamotan Rembang. .... 49

2. Faktor Faktor pelaksanaan puasa senin dan  
kams di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah  
Mlagen, Pamotan, Rembang. .... 54

3. Meditasi puasa senin dan kams di pondok  
pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan,  
Rembang..... 54

C. AnalisisPenelitian..... 66

1. Analisis pelaksanaan puasa senin dan kams di  
Pondok Psantren Tahfidz Al-Falah Mlagen  
Pamotan Rembang..... 66

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Analisis Faktor Faktor pelaksanaan puasa<br>senin dan kamis di Pondok Pesantren Tahfidz<br>Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang ..... | 67 |
| 3. Analisis Meditasi puasa senin dan kamis di<br>pondok pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen,<br>Pamotan, Rembang.....                   | 68 |

**BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 73 |
| B. Saran .....      | 74 |
| C. Penutup .....    | 75 |

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**  
**DAFTAR RIWAYAT PENDIDIKAN**



DAFTAR TABEL

|           |                                                                                          |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 | Daftar Nama Informan Dari pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen Pamotan Rembang ..... | 35 |
| Tabel 4.1 | Daftar Sarana dan Prasarana .....                                                        | 45 |
| Tabel 4.2 | Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Tahfidh Al-falah Mlagen Pamotan Rembang .....     | 47 |



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran ..... 31

