

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok Pesantren merupakan salah satu pendidikan tradisional yang berbasis Islam yang menerapkan ilmu-ilmu agama disetiap harinya. Sebagai lembaga pendidikan tradisional pondok pesantren ini sangat berperan penting untuk mencerdaskan anak dan generasi bangsa kedepan. Bahkan pemimpin bangsa indonesia pun banyak yang lahir dari naungan pondok pesantren seperti K.H. Wahid Hasyim, M.Nastir, Gus Dur dan lain-lain. Salah satu manfaat didirikannya pondok pesantren yaitu untuk membentuk kepribadian serta akhlaq yang lebih baik dan melengkapinya dengan ilmu-ilmu agama yang mendalam supaya menciptakan generasi penerus bangsa yang taat pada sang pencipta¹.

Salah satu amalan yang sering dilakukan yaitu puasa. Puasa merupakan salah satu ibadah yang sangat dianjurkan oleh Rosullullah SAW. dengan berpuasa bisa menjadikan seseorang lebih bertaqwa kepada Allah SWT, dimanapun seseorang itu berada. Puasa dapat diartikan sebagai menahan diri dari hawa nafsu secara keseluruhan berupa nafsu makan, minum, maupun syahwat. Puasa dapat di definisikan dari dua arah yaitu bathiniyah dan lahiriyah. Puasa secara bathiniyah yaitu menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang buruk seperti gibah, hasud, dan lain-lain. Sedangkan puasa secara lahiriyah yaitu menahan nafsu makan dan minum maupun nafsu seksual.

Puasa hukumnya ada dua yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib meliputi puasa romadhon dan yang sunnah banyak sekali antara lain yaitu puasa senin dan kamis. Puasa wajib adalah puasa yang dilaksanakan mendapatkan pahala yang sangat besar di sisi Allah SWT. dan yang tidak melakukan akan mendapatkan dosa. Yang termasuk puasa wajib yaitu puasa ramadhan, puasa nadzar, puasa kafarat dan qadla. Sedangkan dengan puasa sunnah yaitu puasa yang ketika dilaksanakan mendapatkan pahala yang sangat besar di

¹ Nur Komariyah, 'Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Berbasis Full Day School', *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5.2 (2016), 221-40.

sisi Allah SWT dan ketika tidak dilaksanakan tidak mendapatkan dosa. Tetapi lebih baiknya lagi kalau kita bisa melaksanakanya contohnya seperti puasa senin dan kamis.

Puasa senin dan kamis merupakan puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan hari kamis, bahkan Rosulullah SAW suka melaksanakan amalan tersebut dengan alasan bahwa setiap hari senin dan kamis seluruh amalan anak adam maupun amalan yang baik atau butuk akan di laporkan dihadapan Allah SWT. Dan Rosulullah berharap ketika amalanya sedang di laporkan beliau sedang melakukan salah satu amalan yang baik yaitu berupa puasa senin dan kamis.² Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh imam tirmidzi, An-Nasaai dan Ibnu Majah, bahwa Rosulullah SAW bersabda:

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِنْتِنِ وَالْحَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Yang artinya : *“Berbagai amalan dihadapkan (kepada Allah) pada Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sementara aku sedang berpuasa.”* (HR. Tirmidzi)³.

Seseorang yang melakukan puasa tidak akan mudah terombang ambing oleh godaan dan rayuan yang sesat karena seseorang yang berpuasa telah dibentengi oleh iman dan taqwa. Orang yang bertaqwa akan merasa setiap perbuatan yang mereka lakukan selalu diawasi oleh Allah SWT dimanapun dan kapanpun mereka berada. Sehingga orang yang bertaqwa akan selalu menghiasi dirinya dengan keimanan dengan rasa tulus dan ihklas mengharap ridho dari Allah SWT. Apalagi pondok pesantren sekarang banyak yang sudah menerapkan tahfidz al-Qur’an sebagai salah satu amalan yang sunnah untuk di lakukan oleh para santri.

Santri yang menghafalkan al-Qur’an harus mempunyai daya kesanggupan yang luar biasa dari dalam dirinya sebab al-qur’an adalah kitab suci yang menjadi pedoman bagi manusia.

² Ahmad Ahsin Darajat, ‘Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang’, *Skripsi*, 2015.

³ Akhyar As-Shiddiq Muhsin & Dahlan Harnawisastra, *Kumpulan dan khasiat shaum Sunnah*, (Jakarta : Kultum Media, 2006), hlm.41.

al-qur'an tidak hanya di baca dan diamalkan saja, akan tetapi al-Qur'an banyak di hafalkan oleh kaum muslim, dalam menghafal al-Qur'an seorang muslim pasti memiliki cara atau metode dalam menghafal, Setiap orang memiliki cara sendiri-sendiri yang dia senangi untuk mempermudah dan memperkuat daya ingat untuk menghafal al-Qur'an tersebut.⁴

Peran santri di dalam Pondok Pesantren itu bukan hanya untuk belajar ilmu-ilmu agama saja, akan tetapi santri juga melaksanakan jadwal rutin yang sudah di tetapkan oleh pondok dan kegiatan itu berlangsung mulai menjelang subuh sampai larut malam. Dengan jadwal yang sangat padat itu mengakibatkan santri sekarang mulai malas dan banyak yang melanggar peraturan pondok serta lalai untuk menghafal dan mengakibatkan daya ingatnya menjadi rendah.

Daya ingat manusia merupakan unsur yang sangat penting bagi kehidupan. Pada dasarnya setiap individu mempunyai kualitas daya ingat yang berbeda-beda. Ada yang rendah dan ada yang tinggi. Seseorang yang mempunyai kualitas daya ingat yang rendah maka akan mudah mengingat peristiwa atau aktivitas apa saja yang di lakukan di masa lampau. Akan tetapi jika seseorang mempunyai kualitas daya ingat yang rendah maka orang tersebut akan mulai lupa peristiwa apa saja yang telah dilakukan. Sedangkan bagi pelajar Daya ingat sangat berkaitan dengan proses belajar Sebab daya ingat yaitu kemampuan menyimpan materi yang telah diperoleh pada saat pembelajaran⁵.

Sedangkan di pondok pesantren para santri tidak hanya melakukan sekolah formal saja, akan tetapi santri juga melakukan berbagai amalan yang sudah di tentukan oleh pondok pesantren. Hal itu membuat para santri menjadi capek dan malas untuk menghafal Al-Qur'an. Untuk memperkuat daya ingat tersebut penghafal al-Qur'an bisa melakukan salah satu amalan berupa puasa senin dan kamis. Puasa senin dan kamis bisa digunakan untuk mengontrol diri supaya seseorang yang menghafal al-Qur'an bisa konsentrasi dan memperkuat daya ingatnya.

⁴ Komariyah.

⁵ Abdul Rahmat, 'Peningkatan Daya Ingat Peserta Didik Melalui Strategi', 2019.

Berkaitan dengan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait bagaimana meditasi puasa senin dan kamis terhadap daya ingat pada santri yang menghafal al-Qur'an. Adapun lokasi yang penulis tentukan yaitu berada di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al – Falah yang bertepatan di desa Mlagen Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. Penulis memilih tempat ini dikarenakan setiap hari senin dan kamis santri di sini melaksanakan amalan yang berupa puasa senin dan kamis.⁶

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai : Mesitasi Puasa Senin Untuk Meningkatkan Daya Ingat Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-falah Mlagen Pamotan Rembang.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian latar belakang di atas, agar peneliti mampu lebih fokus terhadap masalah dan tujuan yang akan dicapai. Peneliti akan lebih memfokuskan pada permasalahan berupa meditasi puasa senin dan kamis untuk meningkatkan daya ingat penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren tahfidz al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang.

C. Rumusan Masalah

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan puasa senin dan kamis bagi santri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi santri untuk melaksanakan puasa senin dan kamis di Pondok Pesantren tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang ?
3. Bagaimana meditasi puasa senin dan kamis untuk meningkatkan daya ingat santri penghafal Al-qur'an di Pondok pesantren Tahfidz Al-falah Mlagen, Pamotan, Rembang ?

⁶ Observasi penulis di pondok pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen Pamotan Rembang

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang akan di capai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa senin dan kamis bagi santri penghafal Al-qur'an di pondok pesantren Tahfidz Al-falah Mlagen, Pamotan, Rembang.
2. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi santri untuk melaksanakan puasa senin dan kamis di pondok pesantren Tahfidz Al-falah Mlagen, Pamotan, Rembang.
3. Untuk mengetahui meditasi puasa senin dan kamis untuk meningkatkan daya ingat santri penghafal Al-qur'an di pondok pesantren Tahfidz Al-falah Mlagen, Pamotan, Rembang.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan masalah di atas maka penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis .

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi penulis serta dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga daya ingat bagi diri sendiri maupun orang lain.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi atau referensi ilmiah di masa depan tentang Dampak Puasa Senin dan Kamis untuk Meningkatkan daya ingat Penghafal Al-Qur'an.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi lembaga pondok pesantren

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif maupun ide kreatif mengenai daya ingat para santri penghafal al-qur'an di pesantren.
 - b. Bagi santri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan daya ingat para santri penghafal al-qur'an di dalam pondok pesantren maupun di luar pondok pesantren.

c. Bagi mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi penelitian selanjutnya untuk jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi.

F. Sistematika Penulisan

Bab I : pendahuluan, berisikan tentang latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : kerangka teori, berisikan tentang teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.

Bab III : metode penelitian, yang berisi jenis dan pendekatan, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

Bab IV : hasil penelitian dan pembahasan, yang berisi gambaran objek penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian.

Bab V : penutup, yang berisi simpulan dan saran-saran.