

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Puasa Senin dan Kamis

a. Pengertian

Puasa merupakan hal yang diwajibkan bagi agama islam sejak dahulu. Menurut bahasa puasa adalah menahan atau mencegah. Sedangkan menurut syariat islam puasa yaitu menahan diri dari makan dan minum serta semua perbuatan yang bisa menyebabkan batalnya puasa.¹ Perintah berpuasa tertera dalam firman Allah Q.S Al – Baqarah ayat 183 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : *wahai orang-orang yang beriman. Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa. (Qs AlBaqarah 183)*

Ayat diatas merupakan perintah untuk melakukan puasa. kuajiban berpuasa dalam ayat diatas yaitu untuk mengendalikan syahwat serta membentuk jiwa yang bertaqwa agar manusia tau mana yang harus di jauhi dan mana yang harus dilakukan sehingga tidak terjerumus masuk ke dalam perbuatan yang salah menurut syariat islam.²

Sedangkan menurut etimologi puasa yaitu menahan terhadap sesuatu yang bersifat materi maupun non materi. Dengan demikian ada dua yang harus dijaga

¹ Ludiya Zauli Khaq, ”Dampak puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Al- Muataqim Bugel Jepara”, Skripsi (Kudus , Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus, 2022).

² Tahar Rachman, ‘Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam’, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2018, 10–27.

saat melaksanakan puasa : yang *pertama* : menjaga fisik yaitu menahan lapar, haus dan bersetubuh dengan perempuan (istri) . Yang *kedua* puasa psikis yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat seperti marah, sombong, serakah dan sebagainya.³

Sedangkan secara terminologi puasa yaitu menahan diri dari semua perbuatan yang dapat membatalkan puasa hingga selesai.⁴ waktu di lakukannya puasa yaitu mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari, maka dari itu kita harus menjaga puasa tersebut dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa agar puasa kita di terima dan mendapatkan pahala di hadapan allah.

Hukum puasa sendiri ada dua yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib yaitu puasa yang ketika dilaksanakan mendapatkan pahala dan ketika di tinggalkan akan mendapatkan dosa. Sedangkan dengan puasa sunnah yaitu puasa yang ketika dilaksanakan mendapatkan pahala akan tetapi jika tidak di laksanakan tidak mendapatkan dosa. Salah satu contoh puasa sunnah yaitu puasa senin dan kamis.⁵

Puasa senin dan kamis merupakan puasa sunnah yang dianjurkan oleh Rosulullah SAW semasa hidupnya. Bahkan Rosulullah tidak pernah meninggalkan puasa senin dan kamis karena puasa ini mempunyai keistimewaan dan keutamaan yang sangat luar biasa salah satunya yaitu bisa menghapus kesalahan serta meninggikan derajat bagi seseorang yang mengamalkannya.⁶

³ Sipriani, 'Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa', 2021 <<http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/5736>>.

⁴ Ridwan Malik. Barokah Puasa Senin Kamis, (Jakarta: Kuta Bina, 2008), hlm . 13

⁵ Muhsinin, Mahmud. —Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam. I Al-Hikmah 4, no. 1 (2018).

⁶ Muhammad Rifa'i, —Makna Puasa Dalam Tafsir Al-Jailani (Studi Tentang Penafsiran Syaikh Abdul Qadir al-Jailani), I Diya Al-Afkar 5, no. 01 (June 2017).

Hari senin dan kamis merupakan hari-hari istimewa dalam agama islam. hari senin merupakan hari yang mulia dimana pada hari senin rosulullah SAW di lahirkan di muka bumi ini. HR. Muslim no. 1162 mengatakan:

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

Yang artinya : *“hari tersebut adalah hari aku di lahirkan, hari aku diutus dan diturunkannya wahyu untuku.”*

Pada hadist tersebut menjelaskan bahwa : hari senin termasuk hari yang mulia. Hari senin dan kamis mempunyai beberapa keutamaan diantaranya yaitu :

- 1) Senin adalah hari wafatnya nabi shalallahu ‘alaihi wasallam
- 2) Senin dan kamis merupakan hari dibukanya pintu-pintu surga
- 3) Hari senin dan kamis merupakan hari yang sangat diberkahi Allah SWT.
- 4) Hari pelaporan ibadah yang di lakukan selama di dunia

Puasa senin dan kamis merupakan puasa yang di anjurkan rosulullah SAW, dari Aisyah rodiyallahu anhu rosulullah SAW bersabda :

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

Yang artinya : *“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari Senin dan Kamis.”*⁷

Hadits diatas menjelaskan bahwa nabi SAW selalu melakukan puasa senin dan kamis, maka dari itu barang siapa yang melakukan puasa senin dan kamis maka orang itu sudah termasuk melaksanakan sunnah

⁷ HR. An Nasai no. 2362

Nabi SAW. dengan berpuasa senin dan kamis seseorang bisa terbebas dari godaan hawa nafsu di dunia.

Berpuasa tidak hanya menahan lapar dahaga serta hawa nafsu saja, akan tetapi tujuan berpuasa sendiri yaitu untuk membentuk karakter manusia menjadi lebih bertaqwa. Seseorang yang berpuasa tanpa disadari telah menjalankan perintah Allah SWT serta berusaha meninggalkan larangannya.⁸

b. Manfaat Puasa

Anjuran untuk melaksanakan puasa senin dan kamis merupakan ajaran Nabi Muhammad SAW. walaupun kedudukannya sebagai amalan sunnah akan tetapi banyak sekali manfaat yang berada di dalamnya. antara lain yaitu bisa menjadikan hati manusia menjadi lembut sehingga kita semakin dekat dan bertaqwa terhadap Allah SWT. Dengan berpuasa juga dapat menyehatkan pikiran, memperkuat daya ingat, mencerdaskan pikiran serta bisa mengendalikan diri dari hal-hal yang buruk.⁹

Selain itu manfaat puasa sunnah senin dan kamis juga bisa untuk membentuk karakter seseorang menjadi baik karena seseorang yang berpuasa tidak hanya menahan lapar dan haus saja akan tetapi bisa mengendalikan diri dari amarah. Orang yang sedang berpuasa ketika dirinya sedang mendapat masalah, dia harus bisa menyikapinya dengan baik supaya bisa memetik amalan dari puasa sunnah senin dan kamis.¹⁰

Puasa senin dan kamis sebetulnya merupakan motivator terbesar di dalam hidup kita untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan. Ketika berpuasa perut kita dalam keadaan lapar, hal itu akan memudahkan

⁸ Sayyid Sabiq, Fiqh Assunnah (Beirut: darel-Fikr,1981) cet. Ke 3 jilid 3 hlm, 235-236.

⁹ Apriliani, renitha.” Urgensi Pembiasaan Puasa Senin Kamis Dalam Pembentukan Karakter Islami Siswa di SMP IT Luqmatul Hakim Aceh Besar, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Banvda Aceh, 2019. Hlm: 22

¹⁰ Aminah, Muzakkir Walad, and Shodiqin, —Pengaruh Puasa Sunnah Hari Senin Dan Kamis Terhadap Karakter Religius Siswa,| Nahdlatain 1, no. 1 (January 2022): 47–51.

seseorang menjadi lebih fokus dan harapan untuk mencapai keberhasilan akan semakin besar. orang yang sungguh-sungguh melaksanakan puasa akan mendapatkan ridha Allah yang sangat berlimpah.

Puasa senin dan kamis banyak sekali manfaat bagi seseorang yang mau melaksnakannya, termasuk pengaruh baik untuk kesehatan. Antara lain:

- 1) organ perut: Ketika seseorang tidak berpuasa maka segala sesuatu akan dimasukkan ke dalam perut, akan tetapi ketika berpuasa manusia akan mengatur segala sesuatu yang akan di makan dan di minum sehingga secara otomatis akan berdampak positif terhadap kesehatan.
- 2) Secara medis: Semua manusia membutuhkan waktu untuk istirahat termasuk organ tubuh yang ada pada manusia, organ tubuh manusia juga membutuhkan puasa, puasa dapat mencegah penyakit yang ditimbulkan karena pola makan yang berlebihan. Karena makanan yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan manusia karena dapat mengakibatkan kegemukan dan penyakit kolestrol.¹¹
- 3) Otak
Otak manusia mengandung bagian-bagian yang memiliki fungsi masing-masing, otak merupakan organ kompleks yang mengontrol pikiran, ingatan, emosi, keterampilan motorik, penglihatan dan setiap proses yang mengatur diri kita. salah satu upaya untuk mempertajam ingatan dalam ota bisamenggunakan amalan sunnah Pusa Sunnah Senin dan Kamis. Karena ketika berpuasa tubuh sedang menahan makan dan minum sehingga bisa membuat fikiran menjadi lebih bagus sehingga lebih mudah untuk meningkatkan ketajaman ingatan.¹²

¹¹ Wawan Susetya, Keajaiban Puasa Senin Kamis, (Jakarta ; PT Bhuana Ilmu Populer, 2015) hlm. 90-92

¹² Ira Lusiawati, Pengembangan Otak dan Optimalisasi Sumber Daya Manusia. universitas kebangsaan. TEDC Vol.11 No. 2, Mei 2017. 164

c. Syarat Wajib dan Sah berpuasa

Syarat wajib berpuasa itu ada 4 antara lain sebagai berikut :

- 1.) Islam
Seorang muslim baik laki-laki maupun perempuan wajib mengamalkan puasa.
- 2.) Baligh
Seorang muslim yang sudah memasuki usia baligh wajib melakukan puasa.
- 3.) Berakal
Seorang muslim yang berakal sehat wajib melakukan puasa.
- 4.) Adanya kekuatan dan kemampuan untuk melaksanakan puasa.¹³

Seseorang yang sudah memenuhi ketentuan-ketentuan syarat wajib dan sah berpuasa maka amalan puasa orang tersebut akan di terima dan mendapatkan ridho dari Allah SWT. Puasa merupakan salah satu ibadah yang banyak sekali hikmahnya yang dapat dirasakan bagi orang yang mengamalkannya. Baik dari aspek kejiwaan maupun jasmani.¹⁴

a. Manfaat puasa untuk kesehatan jiwa

Beberapa manfaat puasa untuk ketenangan jiwa antara lain sebagai berikut :

a) Puasa dapat mengendalikan marah

Dengan berpuasa kita dapat mengenali diri sendiri sebagai hamba yang lemah, bahkan sama sekali tak berdaya, ketika ada suatu hal yang tidak sejajar dengan pola pikir kita, harus di terima, jangan langsung marah sehingga merugikan orang lain. Dengan berpuasa pula kita sadar bahwa kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

¹³ Mustamiar Pedak, *Puasa Obat Dasyat Ampuh Menggempur Berbagai Macam Penyakit Ringan dan Berat*, (Jakarta: Wahyu Media, 2011), hlm.17.

¹⁴ Mustamiar Pedak, *Puasa Obat Dasyat Ampuh Menggempur Berbagai Macam Penyakit Ringan dan Berat*, (Jakarta: Wahyu Media, 2011), hlm.17.

b) Puasa dapat mengontrol kebencian

Benci merupakan bawaan dari manusia, kita boleh benci asal ada takarannya. Benci yang di larang adalah benci yang timbul dari kesombongan. Dengan berpuasa diajarkan bahwa kemuliaan seseorang di tentukan oleh derajat ketakwaanya. Puasa juga mengajarkan untuk saling harmonis kepada sesama manusia.

c) Puasa dapat mengusir kecemasan

Dengan berpuasa kita tahu bahwa semua manusia di bumi ini tidak ada yang sempurna, setiap manusia pasti ada ujiannya masing-masing. Maka dari itu ketika fikiran cemas maka jalan satu-satunya yaitu dengan berdo'a kepada Allah dan melakukan amalan-amalan yang di sunnahkan Rasulullah seperti Puasa Senin dan Kamis.

d) Puasa dapat menenangkan dan mencerdaskan pikiran

Ketika kita berpuasa artinya kita harus menahan makan, minum dan hal-hal yang membatalkan puasa dari terbitnya matahari sampai waktu berbuka tiba. Setelah itu selama seharian tubuh kita tidak menerima asupan apapun. Maka dari itu membuat diri semakin fokus untuk melakukan hal-hal kebikan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. setelah fikiran sudah fokus, hati sudah tenang maka kita bisa mudah untuk menambah hafalan dengan mudah.

Dalam menjalankan ibadah puasa ada beberapa ketentuan-ketentuan yang kita perhatikan. Apabila ketentuan-ketentuan itu tidak di penuhi maka puasanya dianggap tidak sah dan tidak di terima oleh Allah SWT. Berikut yang menjadi syarat sah puasa yaitu:

- 1) Islam
- 2) Mumayiz
- 3) Tidak sedang haid atau nifas

4) Waktu yang diperbolehkan untuk berpuasa .¹⁵

d. Hikmah puasa

1) *Tazkiyah an-nafs* (pembersihan jiwa)

Tazkiyatun an-nafs merupakan proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran lahir maupun batin. Tazkiyatun an-nafs ini memiliki tujuan untuk menciptakan akhlak yang mulia agar dapat mempererat hubungan dengan Allah SWT. Seseorang yang melakukan kebaikan dan beramal sholih maka orang tersebut sedang mengangkat derajatnya.¹⁶

2) Membuat badan sehat serta menyehatkan kejiwaan

Dengan mengamalkan puasa ternyata bisa membuat badan menjadi lebih sehat dan bisa memperbaiki imunitas tubuh manusia. Bahkan dari Abu Hurairah RA, Rasulullah bersabda:

صُومُوا تَصِحُّوا

Yang artinya : *berpuasalah kamu, maka kalian akan sehat.*

Dengan adanya hadist tersebut menunjukkan bahwa puasa sangat bagus untuk kesehatan bagi tubuh kita.

3) Memperkuat kecerdasan

Dengan berpuasa tubuh tidak menerima asupan sembarangan dari sari-sari makanan. Hal itu membuat aktifitas kerja otak menjadi lebih jernih dan segar sehingga otak bisa menerima ilmu pengetahuan dengan cepat dan mudah. Hal itu membuat fikiran menjadi lebih fokus dan dapat memperkuat daya ingat.¹⁷

¹⁵ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa* Senin Kamis, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hlm. 19-21.

¹⁶ Aliya, “Konsep Tazkiyatun Nafs Ibnu Taimiyah Dalam Perspektif Pendidikan Islam”, Skripsi (Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)

¹⁷ Mustaghfiroh, “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang”, Skripsi, (Semarang: Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2012)

4) Mengendalikan hawa nafsu (syahwat)

Allah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya akan tetapi setiap manusia memiliki hawa nafsu yang berbeda-beda. Sesungguhnya hawa nafsu merupakan faktor yang dapat menghalangi seseorang untuk beribadah kepada Allah SWT. Bahkan hawa nafsu bisa menjerumuskan seseorang kedalam perbuatan yang dilarang agama. Maka dari itu puasa sangat berpengaruh penting bagi kehidupan manusia. dengan berpuasa manusia bisa terbentengi dan mengendalikan hawa nafsunya.¹⁸

5) Memperkuat mahabbah kepada Allah

Dalam berpuasa kita tidak makan dan minum selama waktu berbuka tiba. Di siang hari seseorang merasa lapar dan haus akan tetapi di saat waktu berbuka telah tiba ia akan merasa kenyang. Hal itu akan membuat manusia menjadi sadar bahwa nikmat Allah SWT itu sangat luar biasa sehingga ia akan mengucap “Alhamdulillah” hal itu bisa memperkuat kecintaan manusia kepada Allah SWT.¹⁹

6) Mempunyai rasa hikmah sosial

Dengan melakukan puasa seseorang bisa merasakan lapar dan haus dalam sehari. Hal itu bisa menjadikan manusia sadar bahwa diluar sana masih banyak orang yang belum bisa makan setiap hari. Hal itu bisa membuat rasa kasih sayang terhadap orang lain muncul dan mengakibatkan manusia mempunyai rasa sosial yang tinggi.

7) Meninggikan derajat dan ketakwaan.

Ibadah puasa merupakan ibadah yang dilakukan dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari untuk mengharap ridho Allah dan

¹⁸ Alwazir Abdusshomad, ‘Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi’, *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21.1 (2020), 21–33 <<https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>>.

¹⁹ Atiq Rifqi Mu’akhirah, ‘Peran Puasa Senin Kamis Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual (Sq) Siswa Kelas Viii Smp Negeri 8 Purwokertop’, *Jakarta*, PT GRENERO, 2019.

meningkatkan ketakwaan seseorang. Selain itu Hikmah berpuasa juga bisa dijadikan untuk tabungan kita di akhirat kelak.²⁰

2. Al – Qur'an

a. Pengertian Al-Qur'an

Al- Qur'an merupakan firman Allah SWT. Yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW melalui malaikan jibril. Al-Qur'an merupakan suatu mukjizat yang diberikan kepada nabi Muhammad SAW untuk memberikan suatu kebenaran bahwasanya beliau adalah seorang nabi yang diutus oleh Allah.

Mukjizat secara bahasa yaitu kejadian atau peristiwa yang luar biasa yang tidak bisa di jangkau oleh kemampuan akal manusia. mukjizat juga didefinisikan sebagai sesuatu yang luar biasa yang diperlihatkan Allah melalui para nabi dan Rosull-Nya, sebagai bukti atas kenabiannya dan ke Rosullan-Nya.²¹

Secara etimologi Al-qur'an merupakan bentuk masdar dari *qara'a* yang mempunyai arti “ membaca”. Al-qur'an ialah mukjizat yang di turunkan melalui malaikan jibril yang di tulis di dalam mushaf dan mutawatir yang di awali surat al- Fatihah dan di ahiri surat An-nas sehingga seseorang yang membaca Al-Qur'an akan dianggap sebagai beribadah kepada Allah SWT.

Al-Qur'an merupakan kitab suci dan sumber hukum dalam islam yang mampu dihafal oleh jutaan umat diseluruh dunia mulai dari anak kecil sampai dewasa. Walaupun mereka mempunyai latar belakang bahasa yang berbeda-beda akan tetapi Al-Qur'an tetap bisa dihafal oleh pemeluknya di seluruh dunia. Hal itu

²⁰ Andrian, Bakti ,”Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Pengamalan Puasa Ramadhan Menurut Tafsir Al-Misbah”, Skripsi , UIN Raden Intan Lampung, 2018.

²¹ Daryanto, Kamus Besar Bahasa Indonesia Modern, (Surabaya: Apollo, 1994), hal. 141

dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan para Rosul serta Nabi_Nya. ²²

b. Fungsi Al- Qur'an

Sebagaimana yang telah diketahui bahwasanya al-qur'an merupakan kitab yang suci yang di turunkan Allah SWT dan di wahyukan kepada nabi Muhammad SAW yang merupakan nabi penutup para nabi dan rosul. Al qur'an merupakan kitab yang bisa di amalkan hingga ahir zaman. selain itu al-qur'an juga salah satu ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT . maka dari itu al-qur'an memiliki beberapa fungsi antara lain :

1) Petunjuk bagi manusia

Fungsi utama Al-qur'an merupakan pedoman bagi umat islam. Al-qur'an menyatakan bahwa ia tidak hanya berguna bagi umat islam saja akan tetapi untuk seluruh umat manusia. Allah SWT berfirman dalam (Q.S. al – Baqarah: 02)

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Yang artinya : kitab (Al-qur'an) ini tidak ada keraguan padanya: petunjuk bagi mereka yang bertaqwa. (Q.S. al – Baqarah: 02)

2) Penyempurna kitab-kitab suci sebelumnya

Al-qur'an juga berfungsi sebagai penyempurna kitab-kitab suci sebelumnya. Hal ini bisa terjadi bahwasannya al-qur'an merupakan kitab suci terahir yang diturunkan oleh Allah SWT kepada nabi Muhammad SAW.

3) Sumber pokok agama Islam

Al-qur'an merupakan sumber pokok seluruh ajaran islam. Hal itu dapat dirinci sebagai berikut :

²² Aktivitas Menghafal, Al- Q U R An, and D A N Pengaruhnya, ‘Jurnal Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam Vol . 06 No . 11 , Januari 2017 Aktivitas Menghafal Al- Qur ’ an ... Aktifitas Menghafal Al- Qur ’ an ...’, 06.11 (2017).

- a) Al-qur'an merupakan sumber pokok aqiqah
Al-qur'an menyakinkan kepada kalangan yang tidak mempercayai adanya tuhan. Al-qur'an berusaha meyakinkan bahwasanya Allah SWT lah yang telah menciptakan alam semesta.
- b) Al-Qur'an merupakan sumber pokok syariah
Al-qur'an syariah merupakan hukum yang mengatur amal perbuatan manusia semasa hidupnya. Mencakup hubungan dengan Allah maupun hubungan sesama manusia. diantaranya yaitu mengajarkan tatacara ibadah kepada Allah melalui segala perintahnya.
- c) Al-qur'an merupakan sumber pokok akhlak
Al-qur'an dalam hal ini menjelaskan mengenai ajaran islam yang berkaitan dengan akhlak. Baik akhlak ketuhanan maupun kemanusiaan. Akhlak ketuhanan meliputi ikhlas beribadah , bertawakal hanya kepada Allah, serta merasa takut ketika melanggar apa yang di larang oleh Allah.²³

Adapun ahklak kemanusiaan meliputi pergaulan dengan sesama manusia. Al-qur'an mengajarkan manusia untuk selalu rendah hati, kejujuran, pergaulan yang baik, menepati janji, santun, sabar, tanggung jawab, berani dalam membela kebenaran, toleransi, peduli terhadap sekitar .

c. Keutamaan menghafal Al-qur'an

Ketika kita memiliki niat yang cukup kiat untuk menghafal al-Qur'an maka niat itu akan di permudah lagi oleh Allah SWT. Tanpa kita sadari bahwasanya Al-Qur'an merupakan kitab suci yang mudah untuk dihafalkan. Allah SWT berfirman dalam kitab Al-Qomar ayat 17 :

²³ Agus Salim Syukran Agus Salim Syukran, 'Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia', *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman*, 1.2 (2019), 90–108 <<https://doi.org/10.53563/ai.v1i2.21>>.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ ﴿١٧﴾

Yang artinya : *sesungguhnya telah kami mudahkan Al-qur'an untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran ?*.²⁴

Beberapa hal yang harus terpenuhi sebelum menghafal Al-Qur'an yaitu niat yang ikhlas, memiliki kesabaran yang luas, iatiqomah, mampu membaca dengan baik dan menjauhkan diri dari perbuatan yang tercela. Keutamaan menghafal Al-Qur'an antara lain:

- 1) Orang yang mempelajari dan menghafal serta mengamalkan Al-Qur'an termasuk orang-orang pilihan Allah SWT.
- 2) Orang yang mempelajari dan menghafal serta mengamalkan Al-Qur'an, pada hari kiyamat kedua orang tuanya akan mendapatkan mahkota yang memiliki cahaya melebihi keindahan cahaya matahari.
- 3) Orang yang menghafal Al-Qur'an akan mendapatkn keistimewaan yang luar biasa dari Allah SWT. Karena Allah SWT telah menjanjikan kepada umat terbaik dikalangan manusia adalah umat yang mau menjaga kitab-Nya baik secara tulis maupun hafalan.²⁵

d. Syarat Menghafal Al- Qur'an

Sebelum seseorang memutuskan untuk menghafal al-qur'an harus mempwehatikan dan memenuhi beberapa syarat yaitu :

- 1) Menahan hawa nafsu

Mampu mengosongkan diri dari hal-hal yang sekiranya mengganggu.²⁶

²⁴ Al- Qur'an dan terjemahnya, Departemen agama RI , Jakarta: Darus sunnah,2007.

²⁵ Hasan bin Imran bin al Asy'ats bin Ishaq Basyir bin Syidad bin 'Amr bin Imran, Sunan Abu Daud, (Beirut: Dar al-kutub al 'ilmiyah, 1996). Hlm.430

²⁶ Ahsin W. Al-Hafidz, Bimbingan praktis Menghafal Al-Qur'an, hlm.49.

2) Niat yang Ikhlas

Niat merupakan hal yang sangat penting untuk melakukan tindakan. Niat yang ikhlas akan mengantarkan kesuksesan bagi yang melaksanakannya.²⁷ dalam sebuah hadis Rasulullah SAW menjelaskan bahwa suatu perbuatan sangat ditentukan oleh niat. Dari 'Umar bin Khattab ra di atas mimbar ia berkata : Rasulullah SAW bersabda : sesungguhnya sah dan tidaknya suatu amal perbuatan ditinjau dari segi niat atau tujuannya, dan setiap orang berbuat (terserah) pada tujuannya, maka barang siapa berhijrah dengan tujuan menghimpun harta kekayaan dunia dan mengawini seseorang wanita yang ia sukai, berarti hijrahnya berhenti pada apa yang ia niatkan. (H.R. al-Bukhari)

3) Keteguhan Dan Kesabaran

Bagi orang yang memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an harus mempunyai keteguhan serta kesabaran yang luar biasa. Sebab dalam proses menghafal Al-Qur'an seseorang pasti akan mendapatkan berbagai macam kendala. Mungkin sulit untuk menghafal, jenuh, bosan, malas dan lain sebagainya. Maka dari itu untuk mempertahankan hafalan harus mempunyai keteguhan dan kesabaran yang luar biasa.²⁸

4) Istiqamah

Selain itu para penghafal Al-Qur'an harus konsisten dalam menentukan waktu untuk menghafal. Hal itu bertujuan untuk melawan rasa malas yang menghalangi seseorang untuk membaca Al-Qur'an.²⁹

²⁷ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyid Hawwas, Al-wasiithu fil fiqhi 'ibadah, terj. Kamran As'at Irsyad dan Ahsan Taqwin, fiqh ibadah, (Jakarta: amzah, 2010), hlm.35.

²⁸ Ahsin W. Al-Hafidz, Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an, hlm.50.

²⁹ Usman Al-Khaibawi, Durrotun Nasihin Mutiara Mubaligh, (Semarang: al-Munawar) hlm 47.

5) Menjauhkan Diri Dari Maksiat

Orang yang menghafal Al-Qur'an harus bisa menjauhi perbuatan yang melanggar syariat islam, seperti perbuatan maksiat. Bukan hanya orang yang menghafal Al-Qur'an saja, akan tetapi semua kaum muslim.

Dalam sebuah kitab Ta'limul Muta'alim oleh syekh Al- Alamah az-Zamujj mengatakan yang menjadi sebab hafalan antara lain ialah bersungguh-sungguh, ejekan/kontinuitas, sedikit makan, perbanyak shalat, memperbanyak sholat malam dan membaca Al-Qur'an. Adapun yang menyebabkan menjadi pelupa antara lain : perbuatan maksiat, banyak dosa, sedih karna urusan dunia, sibuk yang kurang berguna, dan banyak hubungan yang tidak mendukung untuk dilakukan.³⁰

6) Izin Orang Tua (wali)

izin orang tua merupakan dorongan moral yang sangat penting untuk para penghafal Al-Qur'an. Ketika orang tua sudah mengizinkan maka para penghafal Al-Qur'an mempunyai kebebasan waktu sehingga bisa menyelesaikan hafalannya dengan lancar dan tanpa tekanan. Peran orang tua juga sangat penting bagi para penghafal Al-Qur'an, karena hal itu akan membuat bertambahnya semangat dan terbentk harapan yang sangat besar untuk membagikan kedua orang tuanya.

7) Mampu Membaca Dengan Baik

kunci untuk memhafal Al-Qur'an dengan baik yaitu harus bisa membaca Al-Qur'an yang baik terlebih dahulu. Membaca dengan baik antara lain dengan meluruskan bacaanya menggunakan ilmu tajwid, bisa membaca Al-Qur'an dengan lancar dan membiasakan lidah untuk membaca Al-Qur'an.

³⁰ Imam al-zarnuji, Syarah Ta'limul Muta'alim, Terj. Sonhaji Ali, Terjemah Ta'lim muta'alim, (semarang: Toha Putera, 2009), hlm.90.

- 8) Menentukan Target Hafalan
orang yang memulai untuk menghafal Al-Qur'an harus mempunyai target untuk menyelesaikan hafalannya sehingga memudahkan proses yang dilakukan agar cepat khatam.

3. Daya Ingat

a. Pengertian daya ingat

Di dalam kehidupan manusia kita pasti sangat membutuhkan sebuah ingatan untuk mengingat memori-memori yang telah kita alami dimasa lalu. Menurut Bimo Walgito ingatan adalah pengalaman-pengalaman yang telah terjadi dimasa lalu serta dapat dikatakan bahwa apa yang diingat maka itu yang di alami dimasa lalu. Maka dari itu ingatan bukan hanya sekedar mengingat akan tetapi suatu proses menerima, mengingat dan menimbulkan kembali suatu peristiwa yang pernah dialami.³¹

Menurut Bruno ingatan adalah suatu proses yang melibatkan mental yang meliputi suatu kode lalu masuk ke tahap penyimpanan kemudian memunculkan kembali semua peristiwa yang pernah dialami di masa lalu yang sudah terpusat ke dalam otak untuk di ungkapkan kembali.³² Sedangkan menurut Verbeek ingatan merupakan suatu aktifitas kognitif supaya manusia bisa menyadari bahwa ingatannya berasal dari masa lalu yang telah di alami.³³

Menurut James Patrick Chaplin daya ingat merupakan fungsi yang mengatur pengalaman dimasa lalu dengan usaha memanggil informasi yang terdaji di masa lalu yang disimpan di dalam otak. Maka dari itu daya ingat seseorang sangat berpengaruh dengan otak manusia untuk menyimpan informasi yang telah terjadi

³¹ Bimo Walgito. (2004). Pengantar psikologi Umum. Jakarta: Penerbit Andi

³² Bruno dalam Muhibbin Syah. (2003). Psikologi Belajar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

³³ Verbeek, H. T. (1978). Ingatan. Yogyakarta: Kanisius.

sehingga bisa di simpan dan di ingat lagi diasa yang akan datang.³⁴

Menurut pengertian di atas ingatan merupakan suatu kemampuan untuk menerima , menyimpan dan memproduksi kesan-kesan. Di dalam kehidupan pasti banyak sekali yang kita alami, mulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali, ingatan seseorang terus bekerja untuk merekam semua kejadian yang telah dia alami. Maka dari itu sebuah ingatan akan mengngingat memori yang paling berharga dan dianggap penting.

Ingatan merupakan aktifitas yang sangat penting untuk manusia. ingatan sangat berpengaruh terhadap proses belajar. Ketika seseorang mempunyai daya ingat yang baik maka dia akan mendapatkan prestasi yang baik, akan tetapi ketika seseorang mempunyai daya ingat yang rendah maka akan mempengaruhi prestasi yang diraih akan menurun.³⁵

Kemampuan daya ingat individu berbeda-beda. Hal itu dapat di pengaruhi oleh proses penerimaan informasi yang sulit difahami atau yang mudah di fahami. beberapa cara untuk melatih daya ingat antara lain dengan mengulangi kembali informasi yang di dapatkan dan yang ke dua dengan cara bernyanyi, dengan bernyanyi seseorang bisa mudah menghafal dan mengingat.³⁶ Dua macam ingatan antara lain yaitu : ingatan jangka pendek (*short memory*) dan ingatan jangka panjang (*long term memory*)

1) Ingatan jangka pendek (*short term memory*)

Ingatan jangka pendek hanya bisa disimpan di dalam memori manusia hingga 15 sampai 20 detik lamanya. Biasanya hal itu terjadi karena tidak ada proses pengulangan. ingatan jangka pendek ini

³⁴ Jurnal Tahsinia and others, 'PENGARUH MEDIA FLASHCARD DALAM MENINGKATKAN DAYA', 2018, 99–106.

³⁵ Ani Siti Anisah and Iis Salwa Maulidah, 'Meningkatkan Kemampuan Daya Ingat Siswa Melalui Metode Bernyanyi Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam', 1907, 581–91.

³⁶ Syariah, E,N., Mahromiyati, M., Sandiyansyah, M.F.,& Tangerang, U.M." Analisis mengenai ciri-ciri Belajar Siswa SD Yang Memiliki Kemampuan Daya Ingat Tinggi", 2020 , 71-74.

hanya untuk menyimpan informasi sementara sedangkan suatu informasi harus di ulang supaya mudah di ingat.

2) Ingatan jangka panjang (*long term memory*)

Berbeda dengan ingatan jangka panjang, ingatan ini merupakan suatu tipe memori yang tidak terbatas. Hal ini dikarenakan ingatan jangka panjang memiliki dua aspek yaitu control proses (usaha dan upaya untuk mengingat) dan karakteristik manusia.³⁷

b. Metode Meningkatkan Daya Ingat

Metode mnemonic merupakan metode yang bisa untuk meningkatkan daya ingat. Metode mnemonic biasa disebut dengan metode jembatan keledai. Beberapa tahap yang dapat meningkatkan daya ingat dalam metode mnemonic antara lain:

1) Menyediakan materi

Dengan menyiapkan materi individu bisa mempelajari terlebih dahulu materi yang akan dibahas. Hal ini akan lebih efektif jika menggunakan cara menggaris bawah kata yang menurutnya penting supaya bisa dijadikan acuan untuk mengingat.

2) Membuat hubungan materi

Dalam tahap ini individu membuat kata kunci yang merhubungan dari materi yang dipelajari sehingga akan mudah untuk mengingat.

3) Mempertajam daya ingat

Dalam proses belajar diupayakan fokus dan tidak memikirkan hal lain agar fikiran kita tidak terbagi.

4) Latihan mengulang

Dalam tahap ini individu bisa mengulang-ulang materi sampai benar-benar faham.³⁸

³⁷ Abdul Rahmad,” Peningkatan Daya Ingat Peserta Didik Melalui Strategi Quantum Quotient Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VII SMP 21 Bandar Lampung”, Lampung 2019. Hlm. 38-39

³⁸ Yokhanan Ardika and A Sardjana, ‘Efektivitas Metode Mnemonik Ditinjau Dari Daya Ingat Dan Hasil Belajar Matematika Siswa SMK Kelas X’, 7.1 (2016), 66–73.

Metode mnemonic ini sudah di gunakan oleh para peneliti untuk melakukan penelitian terkait daya ingat. Salah satunya yaitu : Hardi, beliau melakukan penelitian terkait metode mnemonic untuk meningkatkan kemampuan mengingat pada mata pelajaran kimia.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ingat

Beberapa faktor yang mempengaruhi daya ingat yaitu :

1) Efek posisi serial

Efek posisi serial ini merupakan informasi, item atau objek yang disajikan secara berurutan sehingga mempengaruhi ingatan seseorang. Ketika ada beberapa informasi yang di sampaikan secara bersama-sama maka seseorang akan lebih mudah mengingat bagian awal dan bagian akhir dari beberapa informasi tersebut dibandingkan dengan bagian tengah. hal itu dikarenakan posisi paling awal lebih dulu masuk ke dalam ingatan jangka pendek dan sangat memungkinkan untuk melakukan pengulangan kata sehingga dipindah ke dalam ingatan jangka panjang.

2) Keahlian

Seseorang akan lebih mudah mengingat suatu informasi ketika orang tersebut memiliki latar kempuan yang baik di bidang informasi tersebut.

3) Pemberian kode khusus

Cara pemberian kode khusus ini akan membuat seseorang lebih mudah untuk mengingat dengan cara meninggalkan bekas kode yang di anggapnya penting.

4) Emosi dan efek

Emosi sangat mempengaruhi ingatan seseorang, Suatu informasi menyenangkan lebih

mudah di ingat dibanding dengan informasi yang menyedihkan.³⁹

d. Indikator Daya Ingat

Aktifitas yang kita lakukan setiap hari pasti ada kesamaan dengan aktifitas yang pernah kita lakukan pada hari-hari sebelumnya, begitupun dengan informasi yang kita terima akan semakin banyak dan bertambah setiap hari. Menurut Muhbbin Syah indicator daya ingat itu ada dua yaitu :

- 1) Dapat menyebutkan
- 2) Dapat menunjukkan kembali.⁴⁰

4. Implikasi Puasa Terhadap Daya Ingat

Setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengingat sesuatu yang pernah di lampai menggunakan daya ingat dengan takaran masing-masing. Individu yang mempunyai daya ingat yang panjang maka dia akan mudah untuk mengingat memori yang telah terlampaui dengan mudah, akan tetapi jika seorang individu memiliki daya ingat yang pendek maka akan sulit untuk mengingat memori yang terjadi di masa lalu.⁴¹

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, maka dari itu banyak manusia yang berlomba-lomba untuk mendapatkan ridha dari Allah SWT. Salah satu amalan yang bisa di lakukan untuk mendapatkan ridha dari Allah SWT yaitu dengan melakukan puasa senin dan kamis. Puasa senin dan kamis merupakan ibadah yang sangat di anjurkan oleh Rasulullah. Puasa dapat dipercaya untuk meningkatkan kecerdasan akal, daya ingat, emosi, mental maupun fisik.⁴²

³⁹ Rahmat. Hlm:25

⁴⁰ Muhibbin syah , Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar ,(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm.162

⁴¹ Suntina, “ Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa”. Lampung, 2019. Hlm. 38

⁴² Sabirin B. Syukur and Euis Hidayat, “ Pengaruh Puasa Sunnah Daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma’had Al – Husain Bin ‘ Ali ,” Zaitun 1, no. 2 (2017) : 371-376.

Ketika berpuasa tubuh kita akan menahan lapar dan dahaga sampai waktunya berbuka tiba, saat berpuasa perut kita dalam keadaan kosong, hal itu dapat melatih kesabaran di dalam diri seseorang. Keadaan perut yang kosong akan memudahkan seseorang untuk lebih konsentrasi. Berbeda dengan keadaan perut yang kenyang, perut yang kenyang akan membuat seseorang menjadi bermalas-malasan dan tidak konsisten ketika melakukan pekerjaan.⁴³

Dengan berpuasa seseorang akan menjaga segalanya termasuk pola makan. Ketika seseorang berpuasa organ perut akan beristirahat maka dari itu pikiran manusia menjadi lebih konsentrasi dan lebih fokus. Kebanyakan ketika berpuasa seseorang akan lebih mudah untuk berfikir positif dan lebih mudah untuk memahami, akan tetapi ketika tidak berpuasa organ perut akan mendapatkan segala macam makan dan minuman. Hal itu akan membuat seseorang merasa kenyang dan mengantuk, ketika berpuasa energi yang di hemat dari sistem pencernaan, akan digunakan untuk aktivitas sistem kekebalan tubuh dan proses berfikir oleh otak. Dengan berpuasa penyakit lebih mudah disembuhkan, dengan berpuasa akan memudahkan untuk menerima pelajaran maupun saat berfikir. maka dari itu puasa sangat penting sekali untuk seseorang yang sedang melakukan kepentingan menghafal dan mengingat.⁴⁴

Para santri melakukan pengamalan Puasa Senin dan Kamis bertujuan untuk mendapatkan pahala dari Allah SWT serta bertujuan untuk meningkatkan daya ingatnya agar bisa lancar untuk menambah hafalan Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitab yang suci, maka kalau di hafalkan pasti akan mendapatkan pahala dari Allah serta terasa semakin dekat dengan Allah SWT. dalam hal ini terdapat nilai-nilai tasawuf kaitannya dengan keyakinan yang

⁴³ Lita Widyo Hastuti, "Kontrol Diri Dan Agresi : Tinjauan Meta-Analysis, Buletin Psikologi 26, no. 1 (2018): hal.45-53.

⁴⁴ Rudyanto, Mas Djoko. "Berpuasa Untuk Kesehatan". Denpasar, 5 juni 2016. 4

digunakan untuk menunjukkan cara supaya bisa lebih dekat dengan Allah SWT.⁴⁵

Nilai-nilai tasawuf merupakan suatu keyakinan akan jalan yang dapat ditempuh seseorang dalam upaya memperbaiki akhlaknya serta mendekatkan dirinya kepada Allah SWT yaitu melalui penanaman nilai-nilai tasawuf antara lain seperti : sholat, puasa, taubat, sabar, mahabbah dan ridho. Maka dari itu santri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang melakukan amalan berupa Puasa Senin dan Kamis selain untuk meningkatkan daya ingat akan tetapi juga suatu jalan untuk mengamalkan nilai-nilai tasawuf supaya bisa semakin dekat dengan Allah.

⁴⁶ 118

Tasawuf merupakan hubungan secara intim dengan tuhan. tasawuf merupakan suatu aspek dalam ajaran islam yang paling penting , sebab tasawuf memiliki peran sebagai dasar utama atau jantungnya pelaksanaan ajaran-ajaran islam. Penerapan nilai-nilai tasawuf dalam keseharian melalui tiga tahapan yaitu :

1. Takhalli

Dalam fase ini terdapat upaa untuk penyucian diri atau pengosongan diri dari perilaku tercela.

2. Tahalli

Dalam fase ini merupakan fase pengisian atau menghiasi diri dengan perbuatan-perbuatan yang terpuji seperti berpuasa sunnah Senin dan Kamis.

3. Tajalli

Dalam fase ini merupakan proses terakhir setelah melakukan proses takhalli dan tahalli. Tajalli ini menyatu dengan Allah. Proses menyambungkan

⁴⁵ Susanti Agus. “ Penanaman Nilai-nilai Tasawuf dalam Pebinaan Akhlak”, Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam Vol.7, no.1 (November 2016)

⁴⁶ Susanti Agus. “ Penanaman Nilai-nilai Tasawuf dalam Pebinaan Akhlak”, Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam Vol.7, no.1 (November 2016)

seorang hamba kepada tuhan yang demikian sehingga menyakini bahwa tidak ada tuhan selain Allah SWT.⁴⁷

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dapat menjadi acuan untuk menghindari kesamaan dalam penulisan penelitian, penelitian yang dilakukan oleh penulis bukanlah penelitian yang dilaksanakan pertama kali, melainkan ada beberapa peneliti terdahulu yang penulis temukan sebagaimana yang sesuai dengan tema ini. Dalam penelitian terdahulu penulis akan memaparkan mengenai berbagai teori yang di ungkap untuk melakukan penelitian senin dan kamis. Berdasarkan studi literature yang sudah di tetapkan setidaknya ada 4 penelitian terdahulu yang penulis temukan dimana penelitian tersebut memiliki tema yang sama dengan penelitian ini, diantaranya yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ludyah Zauli Khaq pada tahun 2018 yang berjudul Dampak Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Pengendalian Diri Santri Di Pondok Pesantren AL-Mustaqim Bugel Jepara, Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus. Penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis lapangan (*field research*) dan menggunakan pendekatan jenis kualitatif deskriptif. Penelitian ini berfokus pada pelaksanaan serta kebermanfaatan melakukan puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri. Dengan berpuasa dapat menjadika seseorang mampu mengontrol diri dari perbuatan yang tidak baik dan tidak akan mudah terombang-ambing oleh godaan karena sudah di bentengi iman dan taqwa. Dalam sebuah hadist riwayat Abu Hurairah mengatakan bahwa : berbagai amal dilakukan (pada Allah) pada hari senin dan kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan saat aku sedang berpuasa (HR. Tirmidzi no. 747).⁴⁸ Hasil dari penelitian

⁴⁷ Ahmad Muzammil dan Alfian Nashrullah, “ Implementasi Nilai-nilai Tasawuf Dalam Pembinaan Akhlak Santri di Pondok Pesantren Al-Fattah Pule Tanjunganom Nganjuk”. Journal of Ethics and Spirituality, Volume 6, no 2 (2022). 124 – 125

⁴⁸ HR.Tirmidzi no.747

- ini yaitu puasa senin dan kamis yang dilakukan para santri sangat berdampak besar bagi pengendalian diri, selain itu juga bermanfaat bagi jasmani dan rohani para santri.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sipriani pada tahun 2021 yang berjudul Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut agama Islam Negeri Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian jenis kuantitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi. Fokus pada penelitian ini yaitu pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap regulasi diri mahasiswa. Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang telah di analisis menggunakan bantuan computer SPSS 16.0 *for windows* koefisien determinasi diperoleh 46.24% yang artinya intensitas puasa senin dan kamis mempengaruhi regulasi diri sebesar 46,2% sedangkan 53,76% lagi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak di teliti oleh peneliti.
 3. Penelitian yang dilakukan oleh Renitha Apriliani pada tahun 2019 yang berjudul Urgensi Pembiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam Pembentukan Karakter Islami Siswa di SMP IT Luqmanul Hakim Aceh Besar, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-raniry. Penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif jenis lapangan (*Field Research*). Penelitian ini berfokus pada pembiasaan melakukan puasa sunnah senin dan kamis pada siswa SMP IT Luqmanul Hakim Aceh Besar. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu puasa senin dan kamis sangat membantu siswa untuk membentuk karakter yang bagus, akan tetapi dalam penelitian ini belum berjalan 100% dikarenakan ada kendala.
 4. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Ahsin Darajat pada tahun 2015 yang berjudul Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang, Fakultas ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan berjenis kausalitas

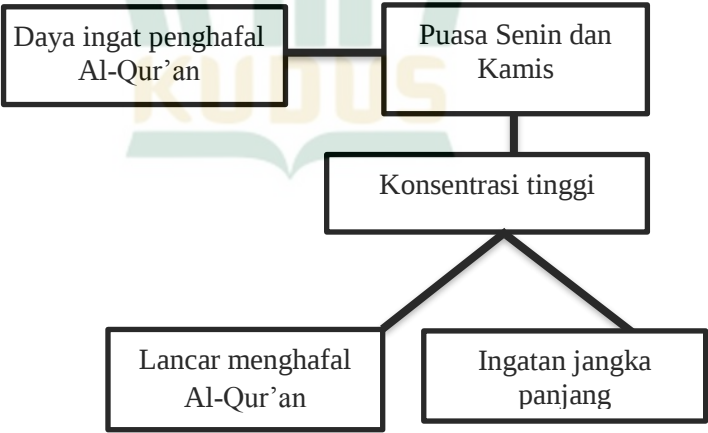
korelasional. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Hasil dari penelitian ini adalah keistiqomahan puasa senin kamis sangat berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren ANwarul Huda Karangbesuki Malang.

Sedangkan pebedaan penelitian ini, dengan peneitian terdahulu adalah puasa senin kami sebagai pendorong untuk meningkatkan daya ingat santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah dengan menggunakan metode metode tasawuf. Ketika para santri melaksanakan puasa senin dan kamis dengan landasan hati yang bahagia, perasaan senang melakukan puasa, maka akan membantu ingatan menjadi lebih fokus dan memudahkan para santri untuk menghafalkan AL-Qur'an Kitab Allah SAW.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan kerangka atau pemikiran berupa petunjuk-petunjuk mengenai masalah yang dipelajari sehingga mempermudah pemahaman dalam menemukan jawaban dari permasalahan ini. Kerangka berfikir pada masalah ini dapat di ilustrasikan pada gambar dibawah ini :

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



Dalam penelitian ini, penulis berusaha menjelaskan mengenai Dampak Puasa Senin dan Kamis untuk meningkatkan daya ingat para santri pondok pesantren Tahfidz Al-Falah Pamotan Rembang. Puasa tidak hanya untuk mendekatkan dan mengharap ridho dari Allah SWT, akan tetapi dengan berpuasa juga bisa untuk meningkatkan daya ingat manusia.

