

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai : Meditasi puasa Senin dan Kamis untuk meningkatkan Daya ingat penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang diperoleh kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut :

1. Pelaksanaan puasa senin dan kamis di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang ini tidak diwajibkan untuk semua santri dikarenakan masih banyak umur santri yang masih kecil sehingga masih belum mampu untuk melaksanakan puasa Senin dan Kamis. Akan tetapi bagi yang melaksanakan puasa Senin dan Kamis, puasa ini harus di lakukan dengan memperhatikan syarat-syarat sah dan wajib berpuasa antara lain : islam, baligh, suci dan berakal. Puasa sunnah senin dan kamis di Pondok Pesantren ini memerlukan 3 tahapan untuk terlaksana puasa yang sempurna antara lain : Tahapan awal : para santri melakukan puasa sunnah senin dan kamis dikarenakan untuk menaati peraturan pondok. Tahapan tengah : para santri sudah mulai terbiasa melakukan amalan puasa senin dan kamis karena merasa senang dan nyaman. Tahapan akhir : para santri sudah mulai mencintai amalan puasa senin dan kamis sehingga ketika tidak melakukan puasa senin dan kamis sekali maka serasa tidak nyaman. Tujuan di lakukan puasa senin dan kamis untuk pondok pesantren ini agar hafalan Al-Qur'an yang di lakukan para santri terasa lebih mudah dan cepat untuk khatam.
2. Faktor yang mempengaruhi para santri untuk melakukan puasa senin dan kamis antara lain yaitu : mereka melaksanakan puasa Senin dan Kamis dikarenakan mempunyai keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, selain itu puasa Senin dan Kamis juga mampu meninggalkan hawa nafsu yang terdapat pada dirinya sehingga ketika hawa nafsu itu mulai reda, maka daya ingat akan meningkat sehingga mudah untuk

menghafalkan Al-Qur'an. Selain itu para santri berharap puasa Senin dan Kamis dapat menjadikan dirinya mendapatkan ridho dari Allah SWT, mensucikan diri, menjaga diri dari hal-hal yang negatif dan menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. Selain itu juga ada faktor penghambat untuk melaksanakan puasa Senin dan Kamis yaitu dengan tidak adanya hukuman yang diberikan kepada santri yang tidak melakukan puasa senin dan kamis secara istiqomah.

3. Meditasi yang dirasakan para santri ketika melakukan amalan puasa sunnah senin dan kamis salah satunya yaitu menjadikan santri lebih fokus dan meningkatnya daya ingat untuk menghafal Al-Qur'an. yang awalnya para santri sangat kesusahahan untuk mengingat ayat Al-Qur'an sekarang menjadi lebih mudah dan lebih gampang untuk mengingat kembali sehingga membuat hafalan semakin lancar dan bertambah banyak. Karena ketika para santri melakukan puasa Senin dan Kamis, dirinya merasa tenang sehingga membuat hafalan lebih mudah untuk masuk kedalam ingatan. Hal itu bisa membuat hafalan Al-Qur'an yang dilakukan santri menjadi lebih mudah dan bertambah menjadi lebih banyak. Sehingga hal itu bisa menambah rasa syukur para santri kepada Allah SWT. Selain itu juga menjadikan para santri lebih dekat dengan Allah sehingga para santri tidak hanya memikirkan kehidupan di dunia saja akan tetapi juga memikirkan kehidupan di akhirat kelak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa saran terkait peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut :

1. Untuk Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen diharapkan untuk mengadakan bimbingan terhadap santri yang melakukan puasa sunnah agar lebih fokus untuk melaksanakan puasanya.
2. Untuk santri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen diharapkan untuk sungguh-sungguh dalam melaksanakan puasa Senin dan Kamis untuk meningkatkan ingatan agar mudah untuk menghafal Al-Qur'an. Dan agar selalu

istiqomah untuk melakukan amalan puasa Senin dan Kamis, bukan hanya di pesantren saja, akan tetapi ketika sudah tidak di pondok pesantren lagi.

3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait variabel puasa Senin dan Kamis maupun variabel daya ingat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

C. Penutup

Peneliti ingin mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dalam melakukan penelitian ini sampai selesai sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini khususnya untuk KH. Mahbub Abdilah dan ibu Hj. Laila Mufidah yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di pondok pesantren ini, serta peneliti juga mau berterimakasih terhadap semua pengurus dan santri pondok pesantren yang ikut membantu dalam penelitian ini. Peneliti sangat berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembacanya.