

**DAMPAK PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP
PENGENDALIAN DIRI SANTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-MUSTAQIM BUGEL JEPARA**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Bidang Tasawuf dan Psikoterapi**

Oleh :

Ludiyah Zauli Khaq

NIM : 1830310016

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
TAHUN 2022**



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembal Rejo Kode Pos 51 Kudus 59322
Telepon (0291) 432677, Website: www.iainkudus.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara:

Nama : Ludiya Zauli Khaq
NIM : 1830310016
Fakultas : Ushuluddin
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Dampak Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak **22 Februari 2022** sampai dengan **26 Agustus 2022** dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 16 Agustus 2022
Dosen Pembimbing

Meta Malihatul Maslahat, M.A.
NIP. 199205022019032028



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo Kode Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 432677

PENGESAHAN MUNAQOSAH

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : **Ludiya Zauli Khaq**
 NIM : **1830310016**
 Fakultas/Prodi : **Ushuluddin/Tasawuf dan Psikoterapi**
 Judul : **Dampak Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara**

Telah diujikan pada tanggal **01 September 2022** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, Sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Muhamad Nurudin, M.Ag.</u> NIP. 197009291999031001 Penguji I/Ketua Sidang	5/g 2022	
<u>Ulfah Rahmawati, M.Pd.I.</u> NIP. 198509272015032002 Penguji II/Utama	5/g 2022	
<u>Mukhamad Agus Zuhurul Fuqohak, M.Psi.</u> NIP. 198809102019081001 Penguji III/Sekretaris Sidang	5/g 2022	
<u>Meta Malihatul Maslahat, M.A.</u> NIP. 199205022019032028 Dosen Pembimbing	5/g 2022	
<u>Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	5/g 2022	

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, saya **Ludiyah Zauli Khaq**, NIM 1830310016 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 26 Agustus 2022
Yang menyatakan,



Ludiyah Zauli Khaq
NIM: 1830310016

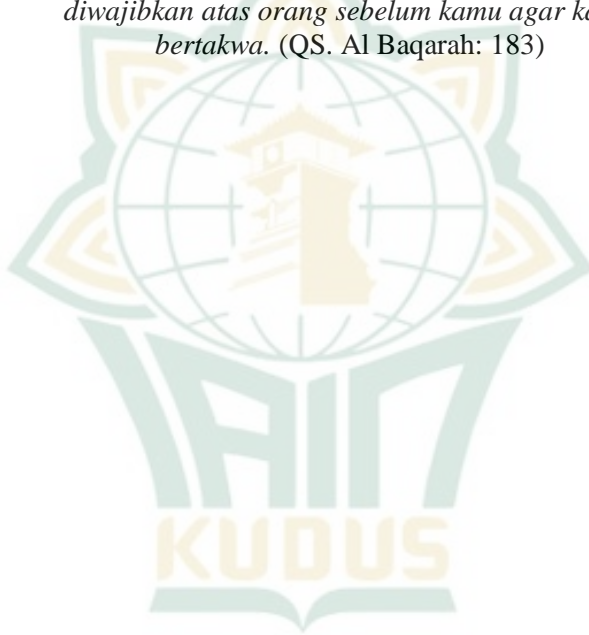
KUDUS

MOTTO

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلٰى

الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

*Artinya : Wahai orang-orang yang beriman!
Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana
diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu
bertakwa. (QS. Al Baqarah: 183)*



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Robbil 'Alamiin, puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT., Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, karena atas kuasa dan kehendak-Nya penelitian skripsi ini bisa selesai. Dan tak lupa Sholawat serta salam saya ucapkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW. karena cahaya kebenaran Allah SWT yang disampaikan kepada umat-Nya sebagai penerang atas segala bentuk kebodohan. Penulis mempersembahkan karya ilmiah ini kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya Bapak Mursalin dan Ibu Siti Rofi'ah. Saya telah mendedikasikan semua perjuangan saya sampai saat ini untuk dua orang yang paling berharga dalam hidup saya. Hidup akan mudah dan lancar ketika memiliki orang tua yang memahami lebih baik daripada kita memahami diri sendiri. terimakasih telah menjadi orang tua yang sempurna.
2. Kepada diri saya sendiri. terimakasih telah berjuang hingga sampai sini dan tetaplah berjuang menuju masa depan yang lebih indah yang akan menghadang.
3. Kepada Dosen pembimbing Bu Meta yang terhormat. Mahasiswa anda sekarang telah genap menjadi sarjana. Tentu saja, banyak kejutan menanti saya dalam hidup. Semua pengetahuan yang anda bagikan kepada saya akan menjadi modal untuk untuk memecahkan tantangan di masa depan. Semoga kebaikan selalu menyertaimu.
4. Kepada keluarga besar Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Kedung Jepara. Terimakasih telah bersedia menerima dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teruntuk teman-teman saya yaitu Elyana, Nikmah, Siwi, dan semua anggota Bani Licha, skripsi ini saya persembahkan untuk kalian semua yang selalu berada disisi saya di saat kesulitan maupun bahagia. Saya selalu bersyukur memiliki kalian semua.

6. Kepada seluruh jajaran Dosen Tasawuf Psikoterapi yang telah memberikan pengajaran-pengajaran yang bermakna dalam hidup saya.
7. Kepada seluruh teman-teman TP A angkatan 2018 yang telah membantu dan memotivasi saya menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu saya dan memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158/1987 dan 0543/b/1987, pada tanggal 22 Januari 1988 maka pedoman transliterasi Arab Latin yang digunakan penulis dalam buku pedoman ini adalah sebagai berikut :

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
2.	ب	Ba ^{''}	B	Be
3.	ت	Ta ^{''}	T	Te
4.	ث	Tsa ^{''}	Sl	Es (dengan titik di atas)
5.	ج	Jim	J	Je
6.	ح	Kha ^{''}	H{	Ha (dengan titik di bawah)
7.	خ	Kho ^{''}	Kh	Ka dan Ha
8.	د	Dal	D	De
9.	ذ	Dzal	Z	Zet
10.	ر	Ra ^{''}	R	Er
11.	ز	Za ^{''}	Z	Zet
12.	س	Sin	S	Es
13.	ش	Syin	Sy	Es dan Ye
14.	ص	Shad	S}	Es (dengan titik di bawah)
15.	ض	Dhad	D}	De (dengan titik di bawah)
16.	ط	Tha ^{''}	T}	Te (dengan titik di bawah)
17.	ظ	Zho ^{''}	Z}	Ze (dengan titik di bawah)
18.	ء Ain	ع	ء	Koma terbalik di atas
19.	غ	Ghain	G	Ge
20.	ف	Fa ^{''}	F	Ef
21.	ق	Qaf	Q	Qi
22.	ك	Kaf	K	Ka
23.	ل	Lam	L	ء,El
24.	م	Mim	M	ء,Em
25.	ن	Nun	N	ء,En
26.	و	Waw	W	We
27.	ه	Ha ^{''}	H	Ha
28.	ء	Hamzah	,	Apostrof
29.	ي	Ya ^{''}	Y	Ye

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufiq serta inayah-Nya, atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. shalawat serta salam kita haturkan kehadirat Nabi agung Nabi Muhammad SAW, dengan shalaat kepadanya kita akan mendapatkan syafaat beliau di yaumul kiamah nanti. Aamiin.

Penulisan skripsi ini dengan judul **“Dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim”** ini telah disusun dengan sungguh-sungguh dan penuh kerja keras untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana strata I dalam Program Studi Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuludin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.

Untuk penyusunan skripsi ini penulis banyak mengerahkan segala kemampuan dan pengetahuan, sehingga banyak mendapatkan masukan-masukan dari berbagai pihak hingga dapat terselesaikannya skripsi ini. dari itu penulis menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si. selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Institut Agama Islam Negeri Kudus.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I. selaku ketua Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan kesempatan kepada penulis hingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Ibu Salmah Fa'atin, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis.

4. Ibu Meta Malihatul Maslahat, M.A. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan segenap waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing, mengarahkan dan memberi saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen dan staff pengajar di Fakultas Ushuluddin khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah membekali berbagai macam kajian keilmuan dan motivasi belajar di dalam maupun diluar ruang perkuliahan.
6. Keluarga besar perpustakaan IAIN Kudus yang telah meminjamkan buku-buku yang saya butuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah mencurahkan seluruh keringat dan raganya untuk selalu mencurahkan segenap kasih sayang, memenuhi segala kebutuhan dan mendidik anak yang bandel ini dan segenap keluarga yang telah mendukung dan memotivasi.
8. Romo Kiai Habiburrohman Muhsin Ali dan Ummah Fatimatuz Az-Zahra, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Kedung Jepara.
9. Keluarga Besar Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Kedung Jepara yang telah bersedia menerima dan membimbing saya dalam menulis skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, terkhusus TP angkatan 2018 yang telah memberikan banyak warna selama menempuh studi di IAIN Kudus.
11. Semua pihak yang terlibat dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga seluruh kebaikan kembali kepada semua yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini. penulis hanya bisa mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak dan tak lupa penulis hanya bisa memanjatkan doa kehadiran Allah SWT semoga dibalas amal baik dengan sebaik-baik balasan. Serta mencurahkan rahmat dan ridhonya kepada kita semua.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tak lekang dari kesalahan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun guna

untu memperbaiki karya ilmiah pada peneliti selanjutnya untuk lebih baik lagi. Penulis berharap semoga dengan karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca.

Kudus, 26 Agustus 2022
Penulis



Ludivah Zauli Khaq
NIM. 1830310016