

**ABSTRAK****Ludiya Zauli Khaq, 1830310016. Dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara.**

Skripsi ini mengkaji tentang dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim sulit menerapkan pengendalian diri yang tinggi dalam kesehariannya. Adapun salah satu contoh adalah santri sering menyepelkan kegiatan di pondok, melanggar peraturan Pondok Pesantren dan melanggar peraturan-peraturan lainnya. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk meneliti seberapa besar peran Puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Dalam proses pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Puasa Senin dan Kamis berdampak bagi pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. Adapun dampak yang dirasakan oleh para santri ialah lebih mampu bersabar dalam menghadapi berbagai kesulitan, menjadikan dirinya pribadi yang lebih disiplin dan mampu mengendalikan emosinya. Selain itu, manfaat terbesar yang dialami yaitu merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Sehingga pikiran, perasaan dan perbuatannya lebih mampu terkendali.

**Kata kunci: Puasa Senin Kamis, Pengendalian Diri, Santri, Pondok Pesantren Al-Mustaqim.**