

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN MUNAQOSAH</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Sistematika Penulisan .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Puasa Senin Kamis .....	8
2. Tujuan Puasa .....	13
3. Pengertian Pengendalian Diri .....	13
a. Aspek dalam Kontrol Diri .....	17
b. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri ..	18
c. Cara Mengontrol Diri .....	19
4. Implikasi Puasa Terhadap Pengendalian Diri ..	19
B. Penelitian Terdahulu .....	22
C. Kerangka Berfikir .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	27
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	27
B. Setting Penelitian .....	27
C. Subyek Penelitian .....	27
D. Sumber Data .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Pengujian Keabsahan Data .....	30

	G. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB</b>	<b>IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .</b>	<b>33</b>
	A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	33
	1. Profil Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Kedung Jepara .....	33
	2. Letak Geografis Pondok Pesantren Al- Mustaqim .....	34
	3. Biografi Kiai Habiburrohman (Pengasuh Pondok Pesantren Al-Mustaqim) .....	35
	4. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Mustaqim	36
	5. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Al- Mustaqim Bugel Jepara .....	37
	6. Kegiatan Keseharian di Pondok Pesantren Al- Mustaqim Bugel Jepara .....	38
	B. Deskripsi Data Penelitian .....	39
	1. Pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-Mustaqim .....	39
	2. Dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim .....	41
	C. Analisis Data Penelitian .....	46
	1. Analisis Pelaksanaan Puasa Senin Dan Kamis Di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara .....	46
	2. Analisis Dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri Di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara .....	47
<b>BAB</b>	<b>V PENUTUP</b> .....	<b>51</b>
	A. Simpulan .....	51
	B. Saran .....	51
	C. Penutup .....	52

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1.</b>	Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara .....	37
<b>Tabel 4.2.</b>	Jadwal Kegiatan Malam Pondok Pesantren Putri Al-Mustaqim .....	39
<b>Tabel 4.3.</b>	Identitas Umur Narasumber .....	42



**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2.1** Skema Kerangka Berpikir ..... 25

