

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan tradisional yang dengan seiring berkembangnya zaman mampu mengeluarkan kader-kader ulama yang mampu mengayomi masyarakat. Nataatmaja sebagaimana yang dikutip oleh Romadhon berpendapat bahwa pondok pesantren memiliki peranan sebagai lembaga keagamaan yang bertujuan sebagai memelihara, mengembangkan, dan menyiarkan agama Islam. Sebagai lembaga keagamaan pondok pesantren berperan dalam membangun akhlak dan mental santri, sehingga diharapkan dapat mewujudkan manusia yang berbudi perkerti luhur mengerti nilai-nilai baik yang berhubungan dengan manusia dan tuhan.<sup>1</sup>

Pesantren adalah tempat asrama pendidikan tradisional yang khas, dimana para santri bersama-sama menimba ilmu dan tinggal dalam naungan seorang guru yang dikenal dengan sebutan kyai. Pesantren sendiri didapatkan dari kata santri yang diawali dengan “pe dan diakhiri dengan “an”. Sedangkan istilah santri ditujukan kepada murid yang belajar dan bermukim di pesantren. Sebuah pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan produk budaya lokal yang sudah ada sejak dahulu. Dalam kesehariannya, para santri hidup dengan segala peraturan pondok pesantren yang sudah diatur oleh pengasuh ataupun pengurus di pondok pesantren. Para santri dituntut untuk mengikuti aturan yang telah ditentukan dan apabila tidak melaksanakan atau melanggar akan mendapatkan hukuman. Dengan adanya hukuman pun masih saja ada santri yang melanggar peraturan pondok. Salah satu pelanggaran yang dilakukan oleh santri terbagi menjadi dua yaitu pelanggaran berat dan pelanggaran sedang. Pelanggaran sedang misalnya terlambat masuk kelas, tidur di kelas, membuang sampah sembarangan dan tidak memakai seragam

---

<sup>1</sup> Romadhon, Indra Wahyudi, dan Eni Rohyati, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan Pada Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman, Jurnal Psikologi,” *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (September 2019): 27–33.

sesuai dengan peraturan.<sup>2</sup> Sedangkan pelanggaran berat seperti pergi dengan lawan jenis, menggunakan barang teman tanpa izin, berkelahi dengan teman dan melakukan pelanggaran bertentangan dengan syari'at agama.<sup>3</sup>

Adapun peraturan pondok dengan tata tertib sekolah memiliki perbedaan diantaranya yaitu santri di pondok itu bukan hanya belajar akan tetapi santri juga melaksanakan kajian rutin yang sudah terjadwalkan. Kegiatan santri dimulai dari menjelang subuh sampai waktu malam menjelang tidur lagi. Dengan padatnya kegiatan satu hari yang sudah terjadwalkan, mungkin membuat santri merasa bosan dan mengeluh. Tidak jarang bagi santri yang sudah tinggal lama di pesantren membuat mereka pernah melanggar peraturan pondok.<sup>4</sup>

Dalam perkembangannya, pondok pesantren mempunyai kelebihan dan kekurangan. Salah satu kekurangan dalam pondok pesantren adalah tingkat kedisiplinan. Banyak santri yang tidak disiplin mengikuti peraturan atau jadwal di pondok pesantren, karena rendahnya motivasi diri pada santri. Beberapa hal yang mampu memotivasi diri seseorang kebanyakan berasal dari motivasi internal. Motivasi internal mempunyai kendali besar, terutama kontrol diri yang dipengaruhi oleh pemahaman tentang agama dan pemahaman tentang pentingnya menjadi disiplin.<sup>5</sup>

Rendahnya motivasi diri pada santri dipengaruhi juga oleh usianya yang belum matang. Para santri yang mondok di pesantren adalah mereka yang berada di usia masa pertumbuhan atau pencarian jati diri. Fase remaja ini juga

---

<sup>2</sup> Widi Widayatullah, "Pengaruh Ta'zir Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren (Penelitian Di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut)," *Jurnal Pendidikan Universitas Garut* 06, no. 01 (2012): 66–77.

<sup>3</sup> Muhammad Nurul Huda and M. Turban Yani, "Pelanggaran Santri Terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan," *Kajian Moral Dan Kewarnegaraan* 02, no. 03 (2015): 740–53.

<sup>4</sup> Tri Pratama Amsari dan Rr. Dini Diah Nurhadianti, "Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kepatuhan Santri Dalam Melaksanakan Tata Tertib," *Psikoborneo* 4, no. 1 (March 2020): 113–19.

<sup>5</sup> Safiruddin Al Baqi, Abdul Latip A, dan Tyas Sarli Dwiyooga, "Faktor Pendukung Motivasi Berperilaku Disiplin Pada Santri Pondok Pesantren," *Educan* 01, no. 01 (February 2017): 75–87.

dijuluki dengan masa “*mencari jati diri atau fase topan badai*”. Oleh karena itu, para santri yang berada pada fase perkembangan remaja ini diantisipasi untuk tidak menimbulkan perilaku-perilaku maladaptif. Perilaku tidak disiplin pada remaja dapat dikontrol dengan mengendalikan diri.<sup>6</sup>

Pengendalian diri penting agar seseorang mampu mengontrol respon terhadap menentukan sikap terbaik yang harus dilakukannya. Selain itu, pengkondisian diri penting untuk mengelola hawa nafsu agar tidak terjebak pada perilaku-perilaku yang tidak baik.<sup>7</sup> Hal ini juga sesuai dengan firman Allah SWT :

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

Artinya: *Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), sesungguhnya nafsu itu lebih cenderung pada keburukan, kecuali jika disertai dengan rahmat tuhan-ku. Sesungguhnya tuhan maha pengampun lagi maha penyayang. (QS. Yusuf: 53)*<sup>8</sup>

Di dalam ajaran agama islam, mengendalikan diri dapat dilakukan dengan melakukan ritual ibadah puasa. Puasa sendiri adalah sebuah aktivitas menahan diri untuk tidak makan dan minum dimulai dari sejak subuh hingga maghrib. Dalam melaksanakan puasa seseorang perlu dibarengi dengan puasa bathiniyyah. Hal ini dimaksudkan supaya individu mampu menahan dirinya dari segala hawa nafsu serta tindakan dan ucapan yang tidak baik.<sup>9</sup> Di dalam Islam, puasa tidak

<sup>6</sup> Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, “Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor,” *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (agustus 2019): 65–69.

<sup>7</sup> Alif Mu’arifah dan Sri Mulyani Martaniah, “Hubungan Keteraturan Menjalankan Sholat Dan Puasa Senin Kamis Dengan Agresivitas,” *Humanitas: Indonesian Psychological* 1, no. 2 (agustus): 10–24.

<sup>8</sup> Surah Yusuf: 53

<sup>9</sup> very Julianto dan pipih Muhopilah, “Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan,” *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (June 2015): 32–40.

hanya dilaksanakan pada bulan ramadan saja, akan tetapi juga dapat dilaksanakan diluar bulan ramadan. Misalnya, puasa Senin dan Kamis, puasa Hari Arafah, puasa Yaumul Bidh dan puasa Daud. Puasa menjadi salah satu ajaran dalam Islam karena puasa adalah suatu bentuk tindakan latihan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>10</sup>

Dengan demikian, puasa menjadikan seseorang mampu mengontrol emosi, mempertebal kesadaran dan menciptakan keseimbangan emosi. Selain itu, orang yang melaksanakan puasa tidak akan mudah terombang-ambing oleh godaan karena mereka telah dibantengi dengan iman dan taqwa. Puasa pada umumnya diperintahkan kepada manusia agar menjadi orang yang bertakwa. Dengan berpuasa orang akan selalu terdidik dengan ketakwaan kepada Allah SWT dimanapun ia berada.<sup>11</sup>

Oleh karena itu dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk mengkaji lebih luas terkait dengan kebermanfaatannya dari puasa. Adapun yang menjadi fokus kajian penelitian ini adalah puasa senin kamis.<sup>12</sup> Penulis memilih puasa senin kamis karena ada sebuah hadist riwayat Abu Hurairah yang mengatakan bahwa:

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْأَرْبَعِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَلَيَّ وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya : berbagai amal dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan saat aku sedang berpuasa ( HR. Tirmidzi no. 747)<sup>13</sup>

Berdasarkan pada hadist di atas, terdapat berbagai keistimewaan yang terdapat pada puasa Senin Kamis untuk mereka yang melaksanakan. Salah satu diantaranya adalah pada hari Senin dan Kamis diperiksanya amal manusia. Maka hendaklah seorang muslim melakukan puasa pada hari itu agar terjaga dari segala kemaksiatan dan semakin dekat dengan

---

<sup>10</sup> Aulia Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual," *Serambi Tarbawi* 3, no. 1 (January 2015): 89–106.

<sup>11</sup> Mu'arifah dan Martaniah, "Hubungan Keteraturan Menjalankan Sholat Dan Puasa Senin Kamis Dengan Agresivitas."

<sup>12</sup> Saifuddin Zuhri Qudsy, Mahfudz Masduki, and Indal Abror, "Puasa Senin Kamis Di Kampung Pekaten," 14 mei 2017.

<sup>13</sup> HR. Tirmidzi no. 747

Allah SWT. Puasa Senin Kamis juga dapat dipakai sebagai pembelajaran dalam mengendalikan diri seperti pikiran negatif, nafsu marah, dendam iri atau sikap bermusuhan dengan sesama. Dalam hal itu puasa menjadi proses pengontrolan dan pengendalian diri (self control) terhadap dorongan nafsu yang menuntut kepada pemuasan dengan segera.<sup>14</sup>

Lebih lanjut, seseorang yang berpuasa Senin Kamis dengan rutin mampu meredam emosinya. Mereka yang berpuasa mampu menahan emosi dan mengontrol diri mereka, dengan bersikap wajar saat menghadapi situasi dari luar. Karena puasa sendiri mempunyai arti menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa. Dengan demikian seseorang yang berpuasa akan lebih mudah menahan emosi dan dengan otomatis mereka mampu mengendalikan emosi.<sup>15</sup>

Tarmizi Taher juga mengatakan hal yang sama, bahwa puasa adalah tentang mengendalikan emosi, mempertebal kesadaran dan menciptakan keseimbangan emosi. Mengatakan bahwa orang yang cepat merasa terhubung dengan orang lain dapat menganggap orang yang lapar dan haus sebagai dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena mempengaruhi orang yang terpaku pada emosinya. Oleh karena itu, perlu merasa terhubung dengan orang lain, yang mempengaruhi emosi manusia. Puasa diharapkan mampu memberikan pengaruh positif dalam menekan emosi yang meledak-meledak agar lebih menghormati orang disekitar. Pada akhirnya, puasa bisa dijadikan sebagai latihan untuk mengendalikan diri.<sup>16</sup>

Berkaitan dengan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik ingin mengkaji lebih dalam terkait bagaimana dengan dampak puasa Senin Kamis terhadap pengendalian diri. Adapun lokasi yang penulis tentukan berada di pondok

---

<sup>14</sup> Ahmad Karomi, "Puasa Senin Dan Kamis : Sebuah Telaah Ma'anil Hadith," *Legitima* 1, no. 1 (Dseember 2018): 78–95.

<sup>15</sup> Nur Khijja Fiddari dan Moh Turmudi, "Tirakat Puasa Bilaru Sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Sabtri Pondok Pesantren Lirboyo Al Mahrusiyah," *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 1, no. 3 (November 2020): 197–210.

<sup>16</sup> Alhamdu dan Diana Sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional," *RAP UNP* 9, no. 1 (June 2018): 1–12.



pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. Penulis memilih pondok pesantren ini, dikarenakan pada setiap hari Senin dan Kamis banyak santri yang melaksanakan puasa Senin Kamis.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri Di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara”.

## **B. Fokus Penelitian**

Dari uraian latar belakang diatas, agar penelitian ini lebih terfokus pada masalah dan tujuan yang akan dicapai. Peneliti akan berfokus pada permasalahan berupa dampak puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri santri di pondok pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-Mustaqim
2. Bagaimana dampak puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri santri di ponpes Al-Mustaqim Bugel Jepara?

## **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-Mustaqim
2. Untuk mengetahui bagaimana dampak puasa senin kamis terhadap pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara.

## **E. Manfaat Penelitian**

Diharapkan pada penelitian ini, bisa mendatangkan manfaat baik secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau referensi ilmiah di masa depan

---

<sup>17</sup> Observasi penulis di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara

tentang dampak dari puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri.

2. Praktis

a. Bagi lembaga pondok pesantren

Berharap dengan adanya penelitian ini bisa memberikan ide kreatif mengenai pengembangan pengendalian diri pada santri di pondok pesantren.

b. Bagi Santri

Diharapkan agar penelitian ini bisa menjadi pedoman untuk mengendalikan diri saat hidup bersosial di dalam pondok pesantren maupun diluar pondok pesantren.

c. Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi penelitian selanjutnya yaitu jurusan tasawuf psikoterapi.

**F. Sistematika Penelitian**

Bab I : pendahuluan, berisikan tentang latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II : kerangka teori, berisikan tentang tinjauan pustaka yang menerangkan tentang landasan definisi puasa senin dan kamis dan teori pengendalian diri.

Bab III : metode penelitian, berisikan tentang jenis penelitian dan pendekatan, objek dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV : hasil penelitian dan pembahasan. Berisikan tentang hasil dari penelitian penulis di pondok pesantren Al-Mustaqim Bugel mengenai dampak puasa senin dan kamis terhadap pengendalian diri santri.

Bab V : penutup, berisikan tentang kesimpulan, saran dan penutup.