

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara Dilakukan dari kesadaran diri sendiri tanpa paksaan dari manapun. Serta di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara belum ada Peraturan yang mengkhususkan untuk santrinya melaksanakan Puasa Senin dan Kamis setiap minggunya.
2. Salah satu dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian diri adalah santri dapat mengendalikan amarah karena dalam puasa diajarkan untuk menahan hawa nafsu. Adapun indikator dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Santri adalah mampu menjadikan kesabaran dalam menghadapi berbagai kesulitan, santri mampu bersikap lebih disiplin dan juga lebih mampu mengendalikan emosi.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan kesimpulan dari hasil penelitian, adapun saran penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara, diharapkan untuk meningkatkan bimbingan bagi santri dalam hal pengendalian diri yang masih membutuhkan bimbingan.
2. Bagi santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara, diharapkan untuk lebih rutin untuk melakukan Puasa Senin dan Kamis karena bagus bagi pengendalian diri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar penelitian selanjutnya menemukan hal yang berbeda dan baru. Serta penelitian ini bisa menjadi penguat penelitian selanjutnya.

C. Penutup

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan proses penelitian ini. penulisan ini tentunya masih terdapat kekurangan, namun penulis berharap penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya. Penulis dengan rendah hati meminta kritik dan saran yang membangun.

