

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH AL-MARKAZ
AL- ISLAMY**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

UMMUL KHAERA
NIM: 180202031

Pembimbing:

1. Dr. H. Burhanuddin, M.A
2. R. Nurhayati, S.Pd.I., M.Pd.I

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
T.A 2021-2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ummul Khaera

NIM : 180202031

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sembernya. Segala kekeliruan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, 05 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,

UMMUL KHAERA
NIM. 180202031

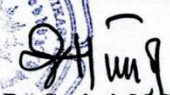
PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqomah Al-Markaz Al-Islamy, yang ditulis oleh Ummul Khaerah Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202031, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Sabtu, tanggal 04 Agustus 2022 M bertepatan dengan 06 Muharram 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.	Ketua	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	(.....)
Dr. Muh. Anis, M. Hum.	Penguji I	(.....)
Muhlis, S.Kom.I., M.Sos.I.	Penguji II	(.....)
Dr. Burhanuddin, M.A	Pembimbing I	(.....)
R. Nur Hayati, M.Pd.I.	Pembimbing II	(.....)

Mengetahui,
Dekan FUKIS IAIM Sinjai


Dr. Suriati, M.Sos.I.
NBM. 948 500

ABSTRAK

Ummul Khaera. *Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.* Skripsi. Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy, faktor pendukung dan pengambat Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

Penelitian ini termaksud dalam penelitian Studi Kasus dengan menggunakan pendekatan Kualitatif. Subjek dari penelitian ini adalah Santri Tahfidz. Adapun metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data analisis menggunakan teknik analisis kualitatif meliputi: pengumpulan data, reduksi penyajian data, penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian ini menunjukkan Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Ada beberapa yang santri laksanakan sehingga penerapan puasa sunnah mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an yaitu: a) Puasa sunnah mampu membangun kepercayaan diri dengan bersikap positif sehingga mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an. b) puasa sunnah mampu mengendalikan diri dengan penuh kesabaran sehingga tidak kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an. c) puasa sunnah mampu mengurangi tekanan pada jiwa dengan selalu berfikir positif sehingga tidak merasa takut maupun khawatir dalam menghafal Al-Qur'an. d) Berpuasa sunnah dapat melatih

kesabaran dengan penuh keikhlasan dari emosi pada saat menghafal Al-Qur'an. Adapun faktor pendukung dan penghambat dalam Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Faktor pendukung adalah: a) Memiliki Keimanan. b) Merasakan Ketenangan. c) Memiliki Kesabaran. Faktor penghambat adalah: a) Kondisi fisik yang lemah. b) Kurangnya Minat Santri berpuasa Sunnah. c) Banyaknya Aktivitas santri seperti latihan Dakwah, adanya pelajaran umum, dan program tahsin.

Kata Kunci: *Puasa Sunnah, Kecemasan Santri, Menghafal Al-Qur'an*

ABSTRACT

Ummul Khaera. Implementation of *Sunnah* Fasting as an Effort to Reduce Santri's Anxiety in Memorizing Al-Qur'an at Darul Istiqamah Islamic Boarding School Al-Markaz Al-Islamy. Thesis. Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

This study aims to determine the Implementation of *Sunnah* Fasting as an Effort to Reduce Santri's Anxiety in Memorizing the Qur'an at Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy Islamic Boarding School, supporting and inhibiting factors for the Implementation of *Sunnah* Fasting as an Effort to Reduce Santri's Anxiety in Memorizing the Al-Qur'an at Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy Islamic Boarding School

This research is a case study research using a qualitative approach. The subject of this research is the *Tahfidz* Santri. The method of data collection is by observation, interviews, and documentation. Data analysis using qualitative analysis techniques includes: data collection, reduction of data presentation, drawing conclusions. The data validation technique uses source triangulation and technical triangulation.

The results of this study indicate the implementation of *sunnah* fasting as an effort to reduce students' anxiety in memorizing the Qur'an. There are several things that students do so that the application of *sunnah* fasting reduces anxiety in memorizing the Qur'an, namely: a) *Sunnah* fasting is able to build self-confidence by being positive so as to reduce anxiety in memorizing the Qur'an; b) *Sunnah* fasting is able to control oneself patiently so that there are no difficulties in memorizing the Qur'an; c) *Sunnah* fasting is able to reduce pressure on the soul by always thinking positively so that you don't feel afraid or worried about memorizing the Al-Qur'an; d) *sunnah* fasting can practice patience with full sincerity of emotion when memorizing the Qur'an. The supporting and inhibiting factors in the implementation of *sunnah* fasting as an effort to reduce students' anxiety in memorizing the Al-Qur'an. The supporting factors are: a) Having Faith. b) Feeling Serenity. c) Have Patience. The inhibiting factors are: a) Weak physical condition. b) Lack of Interest of Santri fasting *Sunnah*. c) The number of student activities such as Da'wah exercises, general lessons, and *tahsin* programs.

Keywords: *Sunnah* Fasting, Santri Anxiety, Memorizing Al-Qur'an

المستخلص

أم الخيرة. تطبيق صيام السنة كجهد لتقليل قلق سانتري في حفظ القرآن في مدرسة دار الاستقامة الإسلامية الداخلية بالمركز الإسلامي. بحث جامعي. سنجائي: قسم الإرشاد و توعية الإسلامية، كلية أصول الدين والاتصالات الإسلامية، جامعة الإسلامية المحمدية سنجائي، ٢٠٢٢.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تطبيق صيام السنة كجهد لتقليل قلق سانتري في حفظ القرآن في مدرسة دار الاستقامة المركز الإسلامي، والعوامل الداعمة والمثبطة لتطبيق صيام السنة كجهد. لتحقيق ذلك. التقليل من قلق سانتري من حفظ القرآن في مدرسة دار الاستقامة المركز الإسلامي الداخلية

هذا البحث عبارة عن دراسة حالة بحثية باستخدام منهج نوعي. موضوع هذا البحث هو تخفيف الطلاب. طريقة جمع البيانات هي الملاحظة والمقابلات والتوثيق. يشمل تحليل البيانات باستخدام تقنيات التحليل النوعي: جمع البيانات، وتقليل عرض البيانات، واستخلاص النتائج. تستخدم تقنية التحقق من صحة البيانات تثلث المصدر والتثلث الفني.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى تطبيق صيام السنة كمحاولة لتقليل قلق الطلاب من حفظ القرآن. هناك العديد من الأشياء التي يقوم بها الطلاب بحيث يقلل تطبيق صيام السنة من القلق في حفظ القرآن، وهي: أ) صيام السنة قادر على بناء الثقة بالنفس من خلال كونه إيجابيًا لتقليل القلق في حفظ القرآن. ب) صيام السنة قادر على ضبط النفس بصر حتى لا يكون هناك صعوبة في حفظ القرآن. ج) صيام السنة قادر على تخفيف الضغط على الروح من خلال التفكير الدائم بإيجابية حتى لا تشعر بالخوف أو القلق من حفظ القرآن. د) يمكن لصيام السنة أن يمارس الصبر بإخلاص تام للعاطفة عند حفظ القرآن. العوامل المساندة والمثبطة في تطبيق صيام السنة كمحاولة للتخفيف من قلق الطلاب من حفظ القرآن. العوامل الداعمة هي: أ) الإيمان. ب) الشعور بالصفاء. ج) التحلي بالصبر. العوامل المثبطة هي: أ) الحالة الجسدية الضعيفة. ب) قلة الفائدة من صيام السننري السنة. ج) عدد الأنشطة الطلابية مثل تمارين الدعوة، والدروس العامة، وبرامج التحسين.

الكلمات الأساسية: صيام السنة، قلق السننري، حفظ القرآن

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ
نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulisan studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimah kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan, abba (Tamsil Abu) dan ummi (Nurhayati Mualla);
2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai Bapak Dr. Firdaus, M. Ag selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
3. Wakil Rektor I Bapak Dr. Ismail, M. Pd, dan Wakil Rektor II Bapak Dr. Rahmatullah, S.Sos.I., MA. serta Wakil Rektor III Bapak Muh. Anis, M. Hum. selaku unsur Pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;

4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam oleh ibu Dr. Suriati, S.Ag., M. Sos.I, selaku Pimpinan pada Tingkat Fakultas;
5. Bapak Dr. H. Burhanuddin, M.A Selaku Pembimbing I dan Ibu R. Nurhayati, S. Pd.I., M.Pd.I. Selaku Pembimbing II;
6. Bapak Mulkiyan S.Sos., MA. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam;
7. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
8. Seluruh pegawai dan jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kelancaran akademik;
9. Kepala dan Staf Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
10. Pembina-Pembina serta Santri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al Markaz Al- Islamy;
11. Teman-teman Mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral sehingga penulis selesai studi.

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah

SWT, dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Sinjai, 05 Juni 2022

Ummul Khaera
NIM : 180202031

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Kajian Pustaka	12
1. Implementasi Puasa Sunnah.....	12
2. Kecemasan Santri.....	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan	37
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	45
B. Definisi Operasional	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
D. Subjek dan Objek Penelitian.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Instrumen Penelitian	53
G. Keabsahan Data	55
H. Teknik Analisis Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN	61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
B. Hasil Dan Pembahasan Penelitian.....	68
BAB V PENUTUP.....	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran-Saran	111
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN-LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Santri Putri Berdasarkan Kelas	67
Table 4.2 Pembina dan Murabbi' Santri Putri	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Struktur Organisasi

Gambar 4.2 Wawancara Santri Putri

Gambar 4.3 Wawancara Pembina Santri Putri

Gambar 4.4 Wawancara Pimpinan Ponpes

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan Islam di Indonesia telah ada sejak zaman kerajaan Islam. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang telah berkembang sejak zaman kolonial. (Suriyati, 2019) Hal ini bisa dilihat dari perjalanan sejarah, pondok pesantren sendiri, lembaga pendidikan Islam yang sudah lama di Indonesia, dimana sudah berdiri jauh sebelum Indonesia merdeka dan bahkan sebelum terdapat lembaga-lembaga pendidikan oleh penjajahan belanda pondok pesantren pun sudah ada. Perkembangan pondok pesantren di Indonesia tergolong cepat. Hal ini dibuktikan banyak dijumpai pondok-pondok pesantren disetiap daerah. (Dhoifer, 2015)

Secara etimologi kata pondok berasal dari bahasa Arab *Funduq* yang berarti tempat bermalam, penginapan, ruang tidur, atau wisma sederhana. Dan pesantren dalam bahasa Arab *Ma'had* yang berarti tempat dimana para santri belajar mengaji dan menimba ilmu agama. Istilah pondok pesantren terdiri dari dua kata yang menunjukkan pada suatu pengertian yaitu kata pondok dan pesantren.

Pondok pesantren adalah tempat dimana para santri belajar pada kiyai, pembina, atau ustadz-ustadzahnya untuk menuntut ilmu agama yang diharapkan menjadikan bekal didunia maupun diakhirat kelak. (Hamid, 2017)

Di dalam pondok pesantren terdapat santri didalamnya karena Santri adalah sebagai elemen penting dalam perkembangan sebuah pesantren. Santri berasal dari Bahasa Sanskerta, yakni “*shastri*” yang memiliki akar kata yang sama dengan kata sastra yang berarti kitab suci, Agama dan pengetahuan. Istilah santri dikatakan pula, yakni peserta didik yang biasanya tinggal diasrama atau pondok. (Abdullah Idi dan Safarina, n.d. 2015)

Puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan dan dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW. diluar dari puasa wajib yang dilakukan pada bulan Ramadhan. Puasa sunnah ada beberapa macam diantaranya puasa pada bulan syawal, puasa hari senin dan kamis, puasa arafah, puasa ‘asyura, puasa ayamul bidh, puasa daud, puasa di bulan sya’ban, dan puasa di bulan rajab. Puasa sunnah juga banyak manfaatnya diantaranya dapat membuat kesehatan psikis dan fisik, dapat memperoleh pahala, dan menghapuskan dosa. Puasa sunnah jika dikerjakan akan mendapatkan pahala dan jika ditinggalkan tidak berdosa. Menurut ulama melakukan puasa

sunnah pada dasarnya sama dengan melaksanakan puasa wajib yang membedakan hanyalah pada niatnya. (Luluk Khozinatin, 2017)

Rumusan kesehatan psikis dan fisik akan berpengaruh dengan puasa yang dilakukan secara baik, dalam beberapa hal puasa sunnah yang dilaksanakan bahkan memiliki keunggulan dan nilai yang lebih. Secara kejiwaan, sikap takwa sebagai buah puasa akan mendorong manusia mampu berkarakter ketuhanan yang teguh dalam berperinsip, tekun dalam menuntut ilmu, disiplin dalam tugasnya, berwibawa didepan umum, bersyukur jika sedang beruntung, murah hati dan murah tangan, tidak menghabiskan waktu dalam permainan, dan tidak berjalan membawa fitnah. Dan pada fisik akan berpengaruh pada kecukupan beberapa suap makanan yang sekedar dapat menegakkan tulang punggung, dan jika menuntut harus dipenuhi, maka sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk pernafasan (Ahmad Syarifuddin, 2018). Bila seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka orang itu dapat di katakan

merasakan gangguan mental, atau ketidak stabilan mental.
(Corole Wade, 2019)

Menurut Sigmund Freud “Kecemasan adalah keadaan perasaan yang tidak menyenangkan disertai dengan keadaan fisik, yang memperingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi. Situasi yang tidak menyenangkan sering kali tidak jelas dan sulit ditemukan secara akurat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.” (Sigmund Freud, 2017)

Berdasarkan pengertian kecemasan menurut Sigmund Freud penulis dapat menyimpulkan bahwa Setiap orang pasti mengalami kecemasan dalam derajat tertentu, bahkan kecemasan ringan dapat memainkan efek stimulasi merangsang untuk mengatasi kecemasan dan menyingkirkan sumber kecemasan ketika menghadapi situasi sulit. setiap orang normal menjadi cemas, gugup, khawatir, gemetar, detak jantung yang cepat, serangan panik, dan itu akan terjadi dalam berbagai situasi.

Orang tidak tahu mengapa beberapa orang mengalami kecemasan yang kritis tetapi reaksi mereka tampaknya mencerminkan perasaan kekurangan dalam menghadapi stres yang mereka hayati sebagai ancaman.. Beberapa teori kecemasan, berasumsi bahwa sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari. Merupakan

cara kerja untuk mengatasi kecemasan dengan mengalihkannya pada benda atau situasi yang dapat dihindari. Keinginan naluriah juga berfungsi melindungi individu dari kesadaran akan sumber kecemasan yang sebenarnya. (Ernest R. Hilgard, 2018)

Puasa Sunnah jika dikerjakan secara rutin akan membentuk disiplin mental yang tinggi, artinya puasa itu akan menjadikan media disiplin mental untuk melaksanakan segala yang akan menjadi kewajibannya, sehingga bertanggung jawab dan menjadi profesional diri. santri yang berpuasa akan selalu semangat mengerjakan sesuatu walaupun tanpa pengawasan Pembina, karena akan merasa bahwa sang pencipta Allah SWT, yang akan selalu mengawasi dan memantaunya. Jika latihan disiplin mental berhasil, maka santri akan membawa orang-orang disekitarnya menjalankan sunnah sesuai ketentuan dari Allah SWT, latihan disiplin mental akan menjadikan pembiasaan yang berkelanjutan serta mengandung nilai-nilai ibadah yang agung dan mulia.

Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy, salah satu instansi pendidikan agama Islam yang memiliki banyak kegiatan berkaitan dengan keagamaan baik itu kewajibann maupun sunnah-sunnah yang dilakukan

Rasulullah SAW. didalam pondok salah satu kewajiban santri adalah menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an, lebih dari satu santri yang merasa takut maupun cemas akan kewajiban tersebut, apalagi ketika ssesuatu terjadi terhadap santri yang belum menghafal Al-Qur'an. Dan ia ingin absen melaksanakan penyetoran hafalan Al-Quran dikarenakan cemas akan adanya Ta'ziran (hukuman) berasal dari Pembina (murobbinya), dan untuk mengantisipasi mengenai permasalahan tersebut, para pembina menganjurkan untuk menerapkan amalan dengan cara berpuasa Sunnah, puasa sunnah yang sering dilaksanaka santri adalah puasa sunnah pada hari Senin Kamis dan puasa Sunnah Ayyamul Bidh. Usaha yang dilakukan pembina Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy untuk membuat santrinya menjadi santri yang hafidz Qur'an yaitu dengan menghafal Al-Qur'an. usaha yang dilakukani untuk usaha lahiriyah maupun batiniyah. Hal ini dilakukann agar santri lebih berfokus pada apa yang akan dicapai baik itu didunia maupun diakhirat kelak.(Obsevasi. 2021)

Puasa sunnah memberikan efek tenang maupun damai yang akan membangkitkan energi mental yang positif, penuh semangat, percaya diri, dan optimisi dalam menghadapi apapun. Puasa Sunnah merupakan indikator

paling dominan terhadap peneladanan tokoh terbesar sekaligus manusia pilihan Allah SWT (Syahriansyah, 2015). Kaitannya dengan hal tersebut, dalam menghadapi hafalan AL-Qur'an sebagian dari santri mengalami kecemasan, kecemasan santri terbilang tinggi saat ingin menyetorkan hafalan AL-Qur'an. Dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa inilah yang dirasakan sebagian dari santri pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy, perasaan cemas dan takut dalam menghadapi penyetoran hafalan AL-Qur'an menimbulkan berbagai macam gangguan fisik maupun psikologis. Adapun gejala-gejala yang dialami santri pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy antara lain yaitu perasaan panik, malas, jantung berdebar kencang, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah, dan kurang kepercayaan diri. (Wawancara Syarifah Fatimah, 2021)

Di sisi lain berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Robiyati, yang berjudul Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal AL-Qur'an di Pondok Al-Fallah Desa Pagar Baru Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Krui Pesisir Barat. Dampak puasa Senin Kamis di pondok pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir

Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat dapat menurunkan kecemasan santri serta ketenangan jiwa dalam menghadapi hafalan santri dibandingkan dengan santri yang tidak melaksanakan amalan tersebut. Santri terlebih dahulu untuk mempersiapkan diri semaksimal mungkin agar hafalannya berjalan dengan lancar tanpa adanya gangguan kecemasan dan stres yang membuat santri gugup dalam menghafal. Pelaksanaan puasa tersebut dilaksanakan secara rutin setiap hari Senin dan Kamis. Puasa Senin dan Kamis berdampak menumbuhkan jiwa dan pikiran menjadi tenang, menumbuhkan jiwa sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa yang optimis dan penuh semangat sehingga tidak mudah cemas dan putus asa, serta menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari. (Robiyati, 2019)

Berdasarkan penelitian yang mendukung diatas peneliti berkeinginan untuk melaksanakan penelitian dengan judul, “Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur’an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy”.

B. Batasan Masalah

Tema penelitian tentang Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy. Dipandang perlu untuk diberikan batasan masalah, dan adapun batasan masalah dalam penelitian ini hanya berpusat pada puasa Sunnah Senin Kamis dan Puasa Sunnah Ayyamul Bidh yang dilakukan oleh santri putri yang ada di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy?
2. Apa sajakah faktor pendukung dan penghambat dari implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang diharapkan penulis dari penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.
2. Untuk mengetahui Apa sajakah faktor pendukung dan penghambat dari Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi sumber pengetahuan bagi mahasiswa penyuluh yang ada dilingkup fakultass ushuluddinn dan komunikasi islam khususnya pada jurusan bimbingan dan penyuluhan islam (BPI) yang kurang paham terkait dengan pelaksanaan puasa Sunnah yang banyak manfaatnya dan sehingga dapat diaplikasikan di kehidupan nyata.

- b. Diharapkan hasil penelitian ini bisa mmenjadi bahan kajian lanjutan untuk penulis yang berkeinginan untuk meneliti kajian lebih lanjut.

2. Praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pemikiran bagi para pembina pondok pesantren yang ada diluar sana dan kemudian menjalankan perannya dalam rangka memberikan pembinaan kepada santrinya dengan melaksanakan berbagai macam kegiatan diantaranya seperti berpuasa sunnah yang bertujuan terciptanya ketenangan jiwa dalam penurunan kecemasan dalam diri santri. selain itu kajian ini memiliki hubungan dengan jurusan yang penulis tekuni yaitu Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
- b. Untuk lebih memaham jika implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an berarti puasa sunnah disini adalah upaya yang dapat menurunkan kecemasan santri dalam menghafalkan Al-Qur'an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Implementasi Puasa Sunnah

a. Pengertian Puasa Sunnah

Puasa, dalam bahasa arab disebut *Ash-shiyam* yang berarti “menahan diri”. Adapun puasa menurut istilah *Syari'ah* ialah menahan diri dari makan dan minum dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, disertai niat berpuasa karena mengharapkan ridho dari Allah SWT. (Abu Bakar Jabir Al-Jazair, 2015) Puasa dalam Islam juga dimaksudkan masuk dalam kategori ibadah jasadiyah yang memerlukan aktivitas fisik. Rukun islam yang ketiga adalah puasa, sama halnya dengan sholat hukumnya adalah wajib. Puasa juga terbagi menjadi dua, yaitu Puasa wajib dan Puasa Sunnah. Sunnah secara etimologi berarti tata cara. sunnah pada awalnya berarti cara atau jalan, yaitu jalan yang dilalui orang-orang terdahulu kemudian diikuti oleh generasi berikutnya. Sunnah juga berarti tata cara dan tingkah laku

atau perilaku hidup, baik yang terpuji maupun yang tercela. (Muhammad Mustafa Azami, 229., 2015)

Puasa Sunnah, adalah puasa yang apabila dikerjakan akan mendapatkan pahala dan apabila tidak dikerjakan tidak berdosa bahkan akan mendapat pahala. Puasa sunnah juga amalan yang dapat melengkapi kekurangan amalan yang wajib, selain itu puasa sunnah dapat meningkatkan derajat seseorang menjadi wali Allah SWT, yang terdepan As-Saabiqun Al-Muqorrabun, melalui amalan Sunnah inilah seseorang akan mudah mendapatkan pahala dan kecintaan dari Allah SWT. (Sedán et al., 2020)

Menurut ajaran Islam Puasa Sunnah juga merupakan perbuatan yang amat dianjurkan. Dengan Puasa Sunnah seseorang mampu sehat dan kuat. Sehingga tujuan utama berasal dari berpuasa yakni menjadi tangga taqwa bagi orang-orang yang beriman benar-benar terwujud, Puasa memberikan dampak tenang dan damai yang pada gilirannya memunculkan energi mental yang positif,

penyuh semangat, yakin diri, dan optimis dalam hadapi situasi. (Robiyati, 2019)

b. Macam-Macam Puasa Sunnah

Adapun macam-macam puasa sunnah yang apabila dikerjakan akan mendapatkan pahala dan apabila ditinggalkan tidak berdosa yaitu:

1) Puasa 6 Hari Pada Bulan Syawal

Syawal adalah bulan ke sebelas yang jatuh setelah bulan ramadhan. Secara bahasa syawal artinya “peningkatan amal”. Pada bulan Ramadhan umat Islam diperintahkan untuk melaksanakan puasa wajib, bukan berarti pada bulan syawal setelah Ramadhan maka kita berhenti beribadah. Maka dari itu, Rasulullah SAW menganjurkan puasa enam hari di bulan syawal untuk menambah amalan. (Priestnall et al., 2020)

Diriwayatkan dari sahabat Abu Ayyub Anshary RA, Sesungguhnya Rasulullah SAW Bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سَنًا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ رَالِدَةَ

Artinya:

Barang siapa berpuasa pada bulan Ramadhan, kemudian dia menyusulkannya dengan berpuasa 6 hari pada bulan syawal, maka seakan-akan dia berpuasa selama setahun. (Abu Isa At-Timidzi, 1998)

2) Puasa Pada Hari Senin Dan Kamis

Puasa setiap hari Senin dan Kamis adalah puasa yang sering dilaksanakan oleh Rasulullah SAW. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah SAW. Ketika ditanya alasannya beliau menjawab :

وَالْخَمِيسَ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ
تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ

Artinya:

Berbagai amalan dihadapkan (Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa (Abu Isa At-Timidzi, 1998)

3) Puasa Tarwiyah dan Arafah Pada Tanggal 8 dan 9 Dzulhijjah

10 Hari pertama bulan Dzulhijjah merupakan hari istimewa bagi umat muslim, karena Allah SWT sangat mencintai amal-amal yang dikerjakan pada 10 hari tersebut, sebab saat itu umat Islam disunnahkan untuk melaksanakan ibadah puasa Tarwiyah dan Arafah. Ibadah puasa Tarwiyah dan Arafah berdasarkan hadis Nabi yang menjelaskan bahwa puasa hari Tarwiyah dapat menghapuskan dosa setahun lalu sedangkan puasa Arafah bisa menghapuskan dosa dua tahun yang lalu. Arafah sendiri merupakan arti pengetahuan, dinamakan dengan penyebutan demikian karena rafah adalah tempat perjumpaan antara nenek moyang manusia di muka bumi, yakni adam dan hawa, yang keduanya memiliki rasa untuk saling memahami, dan itulah isyarat pengetahuan yang pertama. (Afwadzi & Alifah, 2018)

4) Puasa Tasua Dan‘Asyura Pada Bulan Muharram

Bulan Muharram adalah bulan pertama dalam sistem peninggalan kalender Hijriyah dan

menjadi salah satu dari empat bulan yang dimuliakan dalam Islam. Kata Muharram artinya “Dilarang” Secara etimologis Muharram berarti bulan yang diutamakan dan dimuliakan. Makna bulan muharram tidak terlepas dari realitas empirik dan simbolik yang melekat pada bulan itu. Karena bulan muharram penuh dengan peristiwa sejarah baik para Nabi maupun para Rasul Allah. Disebut dengan demikian merupakan momentum berbagai peristiwa penting dalam proses sejarah terakumulasi dalam bulan itu. (Aryanti, 2020)

Puasa Tasua dan ‘Asyura adalah puasa yang dilakukan di bulan Muharram pada tanggal 9 dan 10. Dari Salim, Dan dari Ayahnya yang pernah berkata bahwa Nabi SAW pernah bersabda:

بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ
صَلَاةُ النَّيْلِ أَفْضَلُ الصِّيَامِ

Artinya:

Puasa yang paling utama setelah (puasa) Ramadhan adalah puasa pada bulan Allah yaitu Muharram. Sementara shalat yang paling utama

setelah shalat wajib adalah shalat malam." (Muslim Bin Al-Hajjaj, n.d.)

5) Puasa Ayamul Bidh

Puasa Ayamul Bidh adalah puasa Sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 13, 14, dan 15 dengan keutamaan seperti berpuasa sepanjang masa, terdapat dalam penanggalan Qomariyah dipertengahan bulan hijriyah puasa putih (bidh) dilaksanakan. Dari Abu Dzar RA berkata, Rasulullah SAW menyuruh kami agar berpuasa pada tiga hari dalam setiap bulan pada hari-hari putih (Bidh), kemudian beliau bersabda :

صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ

Artinya:

Puasa pada tiga hari setiap bulannya adalah seperti puasa sepanjang tahun. (Abu Abdillah Al-Bukhari, 1422)

6) Puasa Daud AS

Puasa Daud merupakan puasa yang berat dijalankan karena puasaa yang dilakukan satu hari berbuka dan satu hari berpuasa.

Namun, setelah menjalankannya akan banyak manfaatnya terutama dalam mengontrol emosi serta menahan nafsu dari lawan jenis. (Abu Bakar Jabir Al-Jazair, 2015) Puasa Daud puasa yang dilakukan suatu hari berpuasa dan satu hari berbuka. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh HR. Muslim dari Abdullah Bin amr Al-Ash yaitu Rasulullah SAW pernah berkata:

الصِّيَامُ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا
أَفْضَلُ

Artinya:

Kerjakanlah puasa yang paling *afdal* disisi Allah, yaitu puasa Daud. Beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari (Abu Abdillah Al-Bukhari, 1422)

7) Puasa Pada Bulan Sya'ban

Malam Nisfu Sya'ban disebut juga malam pengampunan dosa sehingga banyak umat muslim yang meluangkan waktu beribadah di malam itu, bahkan melaksanakan puasa sunnah. Malam ini juga diperingati pada

bulan kedelapan kalender Hijriyah pada tanggal 15 Sya'ban. (Priestnall et al., 2020)

8) Puasa Di Bulan Rajab

Puasa pada bulan Rajab yaitu puasa yang dilaksanakan pada bulan Rajab, Bulan yang merupakan salah satu bulan yang haram.

Artinya yang dimuliakan dimana bulan ini Rasulullah SAW menerima perintah sholat lima waktu dalam sejarah Isra' Mi'raj pada tanggal 27 rajab atau bulan tujuh dalam penanggalan bulan hijriyah. Dalam tradisi Islam dikenal ada empat bulan haram yang ketiganya secara berurutan adalah Dzulqada, Dzulhijjah, Muharram, dan Rajab itu sendiri. (Ibnu Rajab Al-Hambali, 2016)

c. Manfaat Puasa Sunnah

Begitu banyak manfaat pada seseorang jika melaksanakan puasa sunnah diantaranya bagi kesehatan fisik dibuktikan secara ilmiah, meski dengan menahan makanan dan minuman sekitaran 12-24 jam. Apabila orang lapar, perut akan memberikan reflex ke otak secara fisiologis, dengan demikian otak akan memberitahu kelenjar perut

untuk mengeluarkan enzim pencernaan, Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri khususnya bagi yang penderita penyakit maag, tetapi bagi orang yang melaksanakan puasa tersebut rasa sakit itupun tak timbul karena otak memerintahkan kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim itu tadi. (Imam Musbikin, 2015)

Puasa Sunnah juga memiliki beberapa manfaat yang bisa kita dapatkan, diantaranya:

- 1) Terlaksananya terapi kesehatan jiwa yang pada hakekatnya adalah pengendalian diri *self control* yang merupakan salah satu ciri utama dari jiwa yang sehat.
- 2) Mengendalikan stres mampu memberikan efek tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, percaya diri, menurunkan tingkat kecemasan, dan optimis dalam menghadapi apapun.
- 3) Berbagai ragam penyakit akan sembuh dengan terapi puasa, jika puasa dilakukan secara benar, karena berbagai jenis penyakit dapat dikendalikan oleh puasa makan dan minum.

- 4) Rutin dalam menjalankan puasa dapat memperpanjang umur juga karena memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan, puasa Sunnah juga membuat pola hidup menjadi jauh lebih baik
- 5) Terkhusus untuk perempuan puasa sunnah yang dilakukan secara benar dapat menjadikan kulit menjadi cantik dikarenakan sel-sel yang rusak membantu pulih lebih cepat.
- 6) Membantu mengeluarkan racun dalam tubuh, racun yang bercampur dengan lemak, darah, atau bagian lain yang berasal dari makanan dan minum yang dikonsumsi sehari-hari.
- 7) Dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang dibuktikan kepada jiwa yang abnormal menjadi normal. (Robiyati, 2019)

d. Hikmah Puasa Sunnah

Hikmah puasa sunnah, puasa Sunnah segi kesehatan fisik sangat berpengaruh baik terutama bagi kesehatan organ pencernaan. Dengan berpuasa dapat juga menghindari kita dari berbagai macam penyakit kulit mencegah penuaan, dan penyakit jantung. Tidak hanya fisik puasa juga berpengaruh terhadap psikis yang dapat

mengembalikan manusia kepada fitrahnya, yang mana sebelumnya seringkali manusia berbuat maksiat yang akan semakin menjauhkan diri dari kefitrahaannya sebagai manusia. Puasa juga merupakan pengendalian diri terhadap berbagai tekanan yang dapat menyebabkan stress. (Aulia Rahmi, 2015)

Beberapa hikmah puasa sunnah jika kita melakukannya secara benar dalam syariat islam yaitu:

1) Mencegah penyakit

Peneliti yang dilakukan oleh para dokter dokter ahli yang mengemukakan bahwa puasa Sunnah akan mencegah dan membantu penyakit dalam tubuh dari yang ringan hingga penyakit yang berat. Puasa Sunnah yang dilakukan juga menyebabkan metabolisme yang lebih baik dengan mengurangi peradangan darah, sakit kepala, depresi, himgga stres.

2) Mempertajam kecerdasan

Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu

sebabnya darah yang ada didalam otak tidak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Ketika itulah pikiran akan merasa senang dan segar. Tentunya dengan pikiran yang jernih dan segar, kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat.

3) Puasa sebagai wujud syukur

Ibadah puasa merupakan bentuk wujud syukur kepada Allah karena menjadi ibadah sebagai sebuah nikmat. Ibadah adalah sebuah nikmat yang Allah berikan kepada hambanya agar mereka secara aktif bisa berintraksi dengan secara aktif dengan tuhan, andaikan puasa bukan ibadah bisa jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti. Dengan dijadikannya puasa sebagai ibadah, maka kita sebagai umat muslim akan merasa bahwa wujud syukur yang diberikan kepada manusia tidak hanya kewajiban puasa Ramadhan saja tetapi puasa puasa sunnah juga adalah wujud syukur kita

kepada Allah SWT. yang akan mendatangkan banyak hikmah.

4) Merasakan kehadiran Allah

Puasa adalah alat untuk mengetes ketaatan dan amanah seseorang muslim karena puasa adalah ibadah yang khusus dimana yang mengetahuinya hanyalah orang yang berpuasa dan Allah semata. Bila saja berpura-pura berpuasa dengan menampakkan badan yang lemas. Terkadang ia berkata kepada teman-temannya bahwa hari ini ia berpuasa. Namun yang mengetahui hanyalah Allah dan dirinya. Jika ia bisa menuaikan amanah tersebut, maka ia termasuk hamba yang mendapatannya pahala khusus pada dirinya sendiri. Namun jika ia gagal berarti ia telah berkhianat baik dunia maupun akhirat kelak.

5) Membiasakan diri untuk melatih istiqamah dalam beribadah.

Jenis dalam berpuasa banyak, tidak hanya puasa wajib pada bulan Ramadhan tetapi ada juga puasa sunnah yang jika dilakukan akan terus menerus mendatangkan hikmah yaitu akan selalu

mendatangkan ke Istiqomahan dalam melaksanakan perintah-perintah Allah SWT terkhususnya perintah yang Sunnah untuk dijalankan. (Robiyati, 2019)

e. Indikator Puasa Sunnah

1. Membangun kepercayaan diri
2. Sebagai pengendalian diri
3. Mampu mengurangi tekanan jiwa
4. Dapat melatih kesabaran. (Rosyidin, 2015)

2. Kecemasan Santri

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari Bahasa latin (*Anxius*) dan dari Bahasa Jerman (*Anst*), yaitu suatu kata yang digabungkan menjadi satu kata yang menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. (Steven Schwartz, 2020) Menurut Freud Kecemasan/*anxieties* adalah kekhawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duannya merupakan pernyataan, penampilan, penjelasan, dari pertahanan terhadap kecemasan. (Corole Wade, 2015)

Menurut Husdarta “Kecemasan didefenisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatira. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.” (Husdarta, 2015)

Sedangkan menurut Suliswati “Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya.” (Suliswati. d, 2015)

Dari menurut beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir, panik, keatakutan yang berlebihan, yang terus menerus terjadi sehubungan dengan kondisi aktivitas sehari-hari penderitanya.

b. Tipe-tipe kecemasan

Sebagai komponen pokok dinamika kepribadian. Kecemasan ini mempunyai peranan sentral dalam teori psikoanalisi. Kecemasan digunakan oleh ego sebagai isyarat adanya bahaya yang mengancam. Freud mengklarifikasikan kecemasan kedalam tiga tipe, yaitu sebagai berikut;

1) Kecemasan Realistik

Respon terhadap ancaman dari dunia luar atau perasaan takut terhadap bahaya-bahaya yang nyata (real) yang berada dilinkungan.

Contohnya seorang mahasiswa menjadi cemas ketika menghadapi ujian.

2) Kecemasan Neurotik

Terhadap letusan yang bermacam dari dorongan Id kedalam kesadaran. Kecemasan ini berkembang berdasarkan pengalaman masa anak yang terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua. Ketika seseorang mengalami kecemasan neurotik, orang tersebut merasa takut akan hukuman yang tidak nyata (hayalan) dari orang tua atau orang lain yang mempunyai otoritas secara tidak nyata pula untuk memuaskan dorongan instinknya.

3) Kecemasan Moral.

Respon superego terhadap dorongan Id yang mengancam untuk memperoleh keputusan secara “immoral”. Kecemasan ini diwujudkan dalam bentuk perasaan bersalah (*guilty feeling*) atau rasa malu (*shame*). Seseorang yang mengalami

kecemasan ini, merasa takut akan dihukum oleh superegonya atau kata hatinya. (Syamsu Yusuf dan Achmad Juntika Nurihsan, 2015)

c. Faktor Penyebab kecemasan Santri.

Beberapa fakto-faktor yang menyebabkan kecemasan kepada santri, antara lain;

- 1) Cemas karena rasa bersalah, perasaan bersalah dari hati nurani, kecemasan ini kerap mengiringi gejala gangguan mental, yang sering nampak dalam bentuk yang umum.
- 2) Kecemasan menghadapi ujian sangat menarik perhatian santri Karena kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil belajar santri, cara belajar, kepercayaan diri, maupun konsep diri santri. Kecemasan tersebut menurunkan akademik santri dan menjadikan santri panik yang berpengaruh terhadap rendahnya prestasinya.
- 3) Faktor lingkungan yang mengancam dan membuat traumatis santri, mengamati respon teman-temannya terhadap ketakutan, dan kurang mendapatkan dukungan sosial disekitarnya.

- 4) Pengalaman, ada tidaknya pengalaman santri tentang sumber yang membuatnya menjadi cemas, pasti akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakannya.
- 5) Jauh dari keluarga dan lingkungan keluarga membuatnya akan menyebabkan pikiran santri menjadi tidak fokus dan akan merasa cemas akan apa yang akan terjadi terhadapnya.
- 6) Perasaan cemas yang timbul akibat merasakan bahaya yang mengintainya. (Rifa Hidayah, 2019)

d. Indikator kecemasan

Seseorang yang merasakan kecemasan dapat dilihat dari tanda-tanda kecemasan yang dialami pada dirinya, antara lain:

- 1) Sering merasa gelisah dan gugup
- 2) Kesulitan dalam memusatkan pikiran
- 3) Emosi tidak terkendali
- 4) Takut dan khawatir. (Navid, n.d. 2015)

e. Upaya untuk mengurangi kecemasan

- 1) Memahami penderitaan

Menyaksikan situasi yang mengerikan, seperti bencana alam dan pergolakan politik dapat mendorong siapapun untuk merasa cemas. Namun, harus dipahami penderitaan tersebut sebenarnya memiliki peran tersendiri. Mereka yang bijaksana dan tenang seringkali adalah orang-orang yang telah melewati penderitaan luar biasa. Dari sana, mereka menggunakannya sebagai alat untuk belajar dan melakukan perubahan besar.

2) Fokus pada orang lain

Begitu memahami penderitaan ada di dunia karena suatu alasan. Kita dapat mulai melihatnya sebagai tawaran pekerjaan. Allah SWT telah menunjuk kita untuk menjadi agen moral di dunia ini, seperti menjadi aktivis untuk masyarakat yang lebih baik. Nabi Muhammad SAW berkata filantropi adalah penangkal fantastis kecemasan dan stres, bahkan jika kecemasan dan stres itu menyangkut kehidupan pribadi. Menjadi sukarelawan dan memberi kepada orang lain memungkinkan kita untuk menempatkan segala sesuatu dalam perspektif. Memahami dan membantu meringankan penderitaan orang-orang

dapat mengurangi kecemasan dan stres, dengan mengetahui kita telah melakukan sesuatu yang berarti.

3) Mengenal Allah SWT

Memahami ada kekuatan yang lebih tinggi dan mengendalikan alam semesta serta segala yang ada di dalamnya dapat memberi rasa bahagia dalam diri seseorang yang merasa bahwa banyak hal yang tidak dapat dengan mudah dikendalikan. Karena itu, kita dapat melepaskan kecemasan dan membiarkan Allah SWT bekerja. Bahkan, sekalipun belum dapat melihat hikmah di balik sesuatu yang terjadi, apa yang dapat Muslim ketahui menurut Al-Qur'an adalah rencana Allah SWT adalah yang terbaik.

4) Sholat lima waktu

Menciptakan rutinitas telah lama menjadi saran medis untuk mengurangi stres dan kecemasan. Tetapi, sejak lebih lama hal itu telah menjadi instruksi dari Allah SWT, sebagaimana terjemahan dalam Al-Qur'an. QS. Al-Baqarah (2):

45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Terjemahannya:

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. (Departemen Agama RI, 2015)

Rutinitas shalat lima waktu yang diminta Allah SWT untuk kita lakukan adalah rutinitas terbaik. Itu bisa menjadi titik jangkar di zaman kita untuk meninggalkan semua stres dan kecemasan. Kita dapat menyerahkan diri kepada Allah SWT yang mengendalikan semua hal. (Almas, Puti, 2020)

f. Teori mengatasi kecemasan menurut pendekatan Agama

1) Pendekatan Islami

Dalam proses terapi pendekatan Islam yang dilakukan pertama kali adalah mendiagnosis klien untuk mengetahui permasalahan (kecemasan) yang dialaminya, jika dari perspektif Islam kecemasan itu muncul akibat dari ketakutan suatu ujian yang akan diberikan kepada seseorang dari Allah SWT. Allah SWT telah memberi petunjuk bagaimana agar menjadi manusia yang diciptakan

sebagai makhluk yang memiliki struktur psikis dan fisik yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya. Manusia yang akan dapat berkembang ke arah pola kehidupan yang bertakwah kepada khaliknya, tidak menyimpan ke arah pola kehidupan yang ingkar. (Suriyati, 2019)

2) Terapi keagamaan

Orang yang tidak merasa tenang, aman, dan tentram dalam hatinya adalah orang yang memiliki gangguan rohani atau mentalnya. Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari Al-Qur'an sendiri sebagai kalam Allah SWT. Diantara konsep terapi gangguan mental ini adalah QS. Yunus (10): 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ
لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahannya:

Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. (Departemen Agama RI, 2015)

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan

tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara (penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah). (Jalaludin, 2016) dengan begitu karena kondisi keagamaan secara khusus memiliki peran penting dalam kepribadian seseorang. (R. Nurhayati, et al., 2021)

3) Terapi menggunakan unsur do'a dan dzikir.

Do'a tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai spiritualisme. Secara umum, do'a dijumpai baik dalam kehidupan masyarakat beragama islam, semua itu tampaknya do'a ada kaitannya dengan kondisi kejiwaan manusia. (Jalaludin, 2016) Terapi dzikir juga mampu mempengaruhi kecemasan seseorang diyakini bahwa dzikir dapat membuat hati menjadi tenang, ketenangan hati menimbulkan bersihnya pikiran dan sehatnya jasmani. dzikir akan membawa pemikiran dan kondisi jiwa seseorang menjadi searah dan seimbang. (Sumarni, 2019) Selain itu dari terapi dengan unsur doa yaitu ditekankan dengan berpikir, berdzikir dan pastinya berikhtiar kepada Allah SWT. (Suriyati, et al.,

2022)

4) Terapi dengan media ayat Al-Qur'an.

Untuk mengubah keperibadian individu dan prilakunya. Seseorang harus mengadakan perubahan dan sikap dalam diri individu. Hal ini disebabkan prilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan sikapnya. Oleh karean itu, terapi pada dasarnya bertujuan mengubah pikiran orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan tentang diri mereka, orang lain, kehidupan, dan masalah-masalah sebelumnya yang menjadi penyebab kecemasan yang dialami. Dari sinilah maka mengubah pikiran merupakan langkah pertama dan utama untuk mengubah keperibadian dan perilaku. (Jalaludin, 2016)

5) Terapi pengamalan

Seseorang memilih suatu Agama akan ditentukan oleh keyakinan terhadap kebenaran agama yang akan dianutnya. Keyakinan ini mendorong dirinya untuk melakukan praktik-praktik ajaran agama itu. Dan mendorong agar dapat melihat kelompok kata dalam pandangan. (Juhaeni et al., 2022) Praktik yang dilakukan

merupakan komitmen dirinya terhadap agama. Lalu dalam praktik-praktik ini terangkai pengalaman yang menjadi perbendaharaan Agamanya. Religiositas bersentuhan dengan nilai-nilai imani, keyakinan, dan ketaatan seseorang, kelompok, atau masyarakat terhadap agama yang mereka anut. Namun keimanan mengalami pasang surut, bisa bertambah dan bisa berkurang. (Jalaludin, 2016)

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dengan membaca dan mengamati berbagai karya tulis/skripsi hasil *searching* di internet Instansi lain. Ditinjau dari judul skripsi yang penulis teliti, maka di bawah ini terdapat beberapa kajian yang telah diteliti oleh peneliti lain yang relevan dengan judul yang penulis penelitian diantaranya:

1. Skripsi yang di tulis oleh Robiyati, yang berjudul *Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Al- Fallah Desa Pagar Baru Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Krui Pesisir Barat*. Adapun hasil peneltiannya yaitu:

Pelaksanaan Puasa Senin Kamis sebagai media terhadap penurunan kecemasan santri untuk ketenangan jiwa santri, sehingga rumusan masalah yang diajukan dalam peneliti ini adalah “Bagaimana dampak dari puasa yang intensitas melakukan puasa Senin Kamis dalam penurunan kecemasan pada hafalan Al-Qur’an di pondok Pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat?”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dampak Intensitas puasa Senin Kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri bagi ketenangan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur’an. Jumlah keseluruhan populasi yaitu 155 Orang, Santri 133 Orang, Ustadz 22 orang, dengan sampel 4 orang Ustadz/Ustadzah, dan 10 Orang santri,

Dampak puasa Senin Kamis di pondok pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat dapat menurunkan kecemasan santri serta ketenangan jiwa dalam menghadapi hafalan santri dibandingkan dengan santri yang tidak melaksanakan amalan tersebut. Santri terlebih dahulu untuk mempersiapkan diri semaksimal mungkin agar hafalannya berjalan dengan lancar tanpa adanya

gangguan kecemasan dan stres yang membuat santri gugup dalam menghafal. Pelaksanaan puasa tersebut dilaksanakan secara rutin setiap hari Senin dan Kamis. Puasa Senin dan Kamis berdampak menumbuhkan jiwa dan pikiran menjadi tenang, menumbuhkan jiwa sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa yang optimis dan penuh harap sehingga tidak mudah cemas dan putus asa, serta menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari. (Robiyati, 2019)

Adapun persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang Puasa yang dilakukan santri yang ada di pondok pesantren dengan adanya penerapan puasa Sunnah di pondok pesantren yang tidak mempengaruhi kecemasan santri menghafal Al-Qur'an. dan perbedaannya yaitu penelitian ini lebih mengarah kepada puasa senin kamis yang menurunkan tingkat kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat.

2. Skripsi yang ditulis oleh Nailil Muna dengan judul *Pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap akhlak*

sabar santri darul falah be-songo semarang. Adapun hasil penelitiannya yaitu:.

Fenomena di Indonesia mengalami degradasi akhlak yang sangat memprihatinkan. Jika diabaikan tanpa adanya upaya untuk memperbaiki seta peduli, maka akan menghancurkan masa depan bangsa Indonesia. Degradasi akhlak meliputi penyalahgunaan narkoba, pencurian, pemerkosaan, penganiayaan. Fakta terjadinya degradasi moral atau akhlak terjadi selama periode tahun 2018 di wilayah Indonesia, salah satunya adalah penyalahgunaan dan peredaran narkoba. Merebaknya di desa di provinsi seperti pencurian dan penganiayaan. Jumlah degradasi akhlak seluruh provinsi selama periode 2018 sekitar 0,27 – 37,73 persen dari total desa di masing-masing provinsi. Tiga provinsi persentase desa terjadi kejahatan penyalahgunaan dan peredaran narkoba terbesar adalah Sumatera Barat (37,73persen), Riau (36,43 persen) dan DKI Jakarta (34,46 persen).

Skripsi ini membahas tentang pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap akhlak sabar santri Darul Falah Be-Songo Semarang. Studi ini dimaksudkan untuk menjawab permasalahan : (1)

Bagaimana intensitas puasa senin-kamis santri Pondok Pesantren Darul Falah Be-Songo Semarang ? (2) Bagaimana akhlak sabar santri Pondok Pesantren Darul Falah Be-Songo Semarang ? (3) Adakah hubungan intensitas puasa senin-kamis berpengaruh terhadap akhlak sabar santri Pondok Pesantren Darul Falah Be-Songo Semarang ?

Uji Signifikan disimpulkan bahwa (1) intensitas puasa senin kamis santri Darul Falah Be-Songo tergolong tinggi. (2) Rata-rata puasa akhlak sabar (Y) adalah 35,90 dibulatkan menjadi 36 memiliki kriteria “sedang“ dengan standar deviasi 4,471. Mayoritas santri Darul Falah Be-Songo 55% termasuk kelas tinggi. (3) Ada pengaruh yang signifikan dengan analisis R^2 (R Square) 0,195. Jadi kontribusi pengaruh intensitas puasa senin kamis adalah 19,5% dibulatkan menjadi 20% , sedangkan sisanya sebesar 98 % dipengaruhi oleh variabel atau factor lain yang tidak diteliti. Persamaan regresi linear sederhana diperoleh koefisien intensitas puasa senin kamis(+) 0,416 koefisien tersebut mengidentifikasikan adanya hubungan positif antara intensitas puasa senin kamis terhadap akhlak sabar. (Nailul Muna, 2019)

Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas terkait puasa yang di lakukan santri dan perbedaannya yaitu penelitian ini lebih berfokus terhadap intensitas puasa senin kamis terhadap akhlak sabar santri dalam melaksanakan puasa di pondok.

3. Skripsi yang di tulis oleh Maimunatur rohmah degan judul *pengaruh aktivitas puasa sunah terhadap tingkat keberhasilan menghafal al quran dalam perspektif santri putri pondok pesantren bustanu usy aqil quran (buq) dusun gading duren kecamatan tengaran kabupaten semarang antara tahun 2008-2011.* adapun hasil penelitiannya yaitu:.

Pengaruh Aktivitas Puasa Sunah Terhadap T ingkat Keberhasilan Menghafal Al Qur'an Dalam Persepsi Santri Putri Pondok Pesantren BUQ Garling. Pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah aktivitas puasa sunah yang dilakukan para santri di pondok pesantren BUQ Dusun Gading, Duren,Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang antara tahun 2008-2011? (2)Bagaimanakah tingkat keberhasilan menghafal Al Qur'an dalam persepsi santri putri Pondok Pesantren BUQ Dusun Gading, Duren, Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang

antara tahun 2008-2011? (3) Adakah pengaruh positif aktivitas puasa sunah terhadap tingkat keberhasilan menghafal Al Qur'an dalam persepsi santri putri Pondok Pesantren BUQ Dusun Gading, Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang antara tahun 2008-2011 ? Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sebab akibat dengan metode observasi, angket. Subjek penelitian sebanyak 40 responden. Hasil penelitian ini adalah (1) Aktivitas puasa sunah yang dilakukan para santri putri pondok pesantren BUQ Garling Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang antara tahun 2008-2011 dalam kategori tinggi; (2) Tingkat keberhasilan menghafal Al-Qur'an dalam persepsi santri putri pondok pesantren BUQ Dusun Duren Gading Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang antara tahun 2008-2011 dalam kategori tinggi; (3) Ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas puasa sunah terhadap tingkat keberhasilan menghafal Al Qur'an dalam persepsi santri putri pondok pesantren BUQ Dusun Garling Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang antara tahun 2008-2011 koefisien korelasi

lebihbesar dari hasil pada table nilai nilai. (Rohmah, 2011)

Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama berkaitan dengan puasa Sunnah yang dilaksanakan santri dalam menghafalkan Al-Qur'an dan adapun perbedaan adalah penelitian ini mengarah pada aktifitas puasa Sunnah terhadap tingkat keberhasilan santri dalam menghafalkan Al-Quran.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada suatu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber penelitian, studi kasus akan kurang kedalamannya dimana hanya dipusatkan pada fase tertentu saja atau salah satu aspek tertentu sebelum memperoleh gambaran umum tentang kasus tersebut. Sebaliknya studi kasus akan kehilangan artinya jika hanya ditujukan sekedar untuk memperoleh gambaran umum, namun tanpa menemukan sesuatu atau beberapa aspek khusus yang perlu dipelajari secara intensif dan mendalam. Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen), dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci. teknik pengumpulan data dilakukan secara Triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada *generalisasi*. (Sugiyono, 2018)

Metode penelitian kualitatif juga merupakan metode penelitian yang lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah dari pada melihat permasalahan untuk penelitian *generalisasi*. Metode penelitian ini lebih menekankan pada teknik analisis mendalam yakni mengkaji masalah secara kasus perkasus karena metodologi kualitatif yakin bahwa sifat suatu masalah satu akan berbeda dengan sifat dari masalah lainnya. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan.(Hani Subakti, 2021)

B. Definisi Operasional

Untuk memberi pemahaman yang jelas sekaligus menghindari salah penafsiran terhadap pembahasan proposal ini, maka penulis memberikan pengertian terhadap definisi operasional dalam pembahasan judul penelitian ini tentang:

Implementasi puasa Sunnah adalah penerapan puasa Sunnah yang dilakukan santri yang dimana puasa Sunnah tersebut adalah puasa yang bila dikerjakan akan mendapatkan pahala dan bila ditinggalkan tidak akan berdosa. Puasa Sunnah ada beberapa macam seperti puasa pada bulan syawal, puasa hari senin dan kamis, puasa arafah, puasa ‘asyura, puasa ayamul bidh, puasa daud, puasa di bulan sya’ban, dan puasa di bulan rajab. Yang sesuai dengan anjuran Nabi Muhammad SAW. Puasa sunnah banyak manfaat lain seperti dapat mempengaruhi kesehatan fisik pada organ pencernaan. Dengan berpuasa dapat juga menghindari kita dari berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung, tidak hanya kesehatan fisik puasa Sunnah juga akan berakibat terhadap kesatan psikis Mengendalikan stres mampu memberikan efek tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, percaya diri, menurunkan tingkat kecemasan, dan optimis dalam menghadapi apapun.

Kecemasan adalah rasa khawatir, gelisah, risau hati, atau takut yang mendalam pada diri seseorang yang berakibat pada psikologis individu. Kecemasan ini menghasilkan hal negatife diberbagai aspek akademis, khususnya pada aspek kehidupan. Seseorang mengalami kecemasan karena merasa bersalah atau berdosa karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan pikirannya. Kecemasan bisa diatasi dengan mendekatkan diri kepada sang pencipta Allah SWT, berfikir positif, Membaca Al-Qur'an banyak-banyak menggunakan terapi baik terapi pengalaman, terapi dzikir dan terapi doa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dilaksanakan penelitian oleh penulis adalah di Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al- Markaz Al- Islamy Kecamatan Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai. Adapun alasan memilih tempat penelitian sebagai berikut;

- a. Pondok pesantren ini merupakan pondok pesantren yang dimana penulis pernah bersekolah
- b. Para pembina ustadzah-ustadz yang ada di pondok pesantren cenderung lebih mudah untuk ditemui.
- c. Penerapan puasa sunnah yang dilaksanakan santri.

- d. Beberapa santri yang ada di pondok memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena saat ingin menyetorkana hafalan Al-Qur'an.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sejak dikeluarnya izin penelitian, selama kurang lebih 3 bulan yaitu pada bulan April-Juni 2022.

D. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Dalam sebuah penelitian terdapat subjek penelitian yang merupakan sesuatu yang akan diteliti dan diamati oleh penulis. Berdasarkan dari judul yang akan diteliti yang menjadi subjek penelitian santri yang menghafal Al-Quran yang berada di Pompes Darul Istiqamah Al- Markaz Al- Islamy.

2. Objek penelitian

Berdasarkan judul yang akan diteliti maka yang menjadi objek penelitian ini adalah Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pompes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pada pelaksanaanya, penelitian akan terlibat langsung dalam mengumpulkan data, mengelola data, serta menarik kesimpulan dari data yang diperoleh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

a. Observasi

Marshall sebagaimana yang disadur oleh Sugiyono, (Sugiyono, 2018) menjelaskan bahwa *“Through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior”*. Melalui observasi, penulis belajar tentang perilaku, dan makna dan perilaku tersebut. Teknik pengumpulan data melalui observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara terjun langsung ke lapangan terhadap objek yang diteliti. Adapun sasaran observasi adalah Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pompes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

b. Wawancara

Esterbeg sebagaimana yang disadur oleh sugiyono, mendefinisikan interview adalah “*A meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic*”. Wawancara adalah suatu pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. (Sugiyono, 2018)

Teknik wawancara (interview) merupakan teknik pengumpulan data apabila penulis ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila penulis ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi.

Adapun data yang ingin didapatkan melalui wawancara yaitu bagaimana Implementasi puasa sunnah sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an, dan apa sajakah

faktor pendukung dan penghambat dari implementasi puasa sunnah sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy. Dan adapun pihak yang ingin di wawancarai melalui teknik pengumpulan data adalah Pimpinan pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz, Pembina dan Murobbi' 4 orang, dan 5 orang santri.

c. Studi Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan seperti catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar seperti foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya seperti karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. (Sugiyono, 2018)

Adapun yang ingin didapatkan melalui teknik pengumpulan data untuk studi dokumen ini yaitu;

- 1) Struktur organisasi pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.
- 2) Kegiatan santri pondok pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.
- 3) Data santri tahfid di ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy
- 4) Data pembina dan Murobbi santri ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

F. Instrumen Penelitian

Menjelaskan mengenai instrument penelitian, dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrument atau alat penelitian adalah penulis itu sendiri. Oleh karena itu penulis sebagai instrument juga harus divalidasin seberapa jauh penelitian kualitatif siap melakukan penelitian yang selanjutnya terjun kelapangan. Validasi terhadap penelitian sebagai instrumen meliputi validasi terhadap pemahaman metode penelitian kualitatif, penguasaan wawasan terhadap bidang yang diteliti, kesiapan penulis untuk memasuki obyek penelitian, baik secara akademik maupun logistiknya.(Sugiyono, 2018) Dalam melakukan validasi yaitu penulis sendiri, dengan melakukan evaluasi diri seberapa jauh pemahaman terhadap metode kualitatif, penguasaan teori dan wawasan terhadap bidang yang diteliti,

serta kesiapan dan bekal memasuki lapangan. Akan tetapi dalam penelitian ini juga menggunakan instrument penelitian berupa lampiran observasi, lampiran wawancara, dan pedoman dokumentasi yang dapat mempertajam serta melengkapi data hasil pengamatan observasi.

1. Lampiran Observasi

Observasi merupakan aktivitas yang dilakukan untuk pengumpulan data dasar untuk banyak cabang penelitian, khususnya ilmu alam dan teknis, seperti mengamati hasil percobaan, perilaku model, penampilan bahan, tanaman dan hewan. (Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, 2019) Alat observasi yang digunakan oleh penulis adalah alat daftar *check list*.

2. Lampiran Wawancara

Alat wawancara yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah sejumlah pertanyaan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan Impelementasi puasa sunnah sebagai upaya menurunkan kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an.

3. Lampiran Dokumentasi

Alat dokumentasi yang penulis gunakan adalah berupa foto-foto, buku catatan, video serta buku panduan yang ada dilokasi penelitian.

G. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan padanan dari konsep validitas dan keandalan menurut versi penelitian kualitatif dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri. (Luthfiyah, 2017) Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif. Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *ependability* dan *confirmability*. (Sugiyono, 2018) Agar dapat dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yaitu:

1. Uji *Credibility*

Uji *credibility* (kredibilitas) atau uji kepercayaan data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar

hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan sebagai sebuah karya ilmiah dilakukan.

- a. Perpanjangan pengamatan yaitu untuk menguji kredibilitas data penelitian difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh setelah dicek kembali kelapangan benar atau tidak, ada perubahan atau masih tetap. Setelah dicek kembali ke lapangan data yang telah diperoleh sudah dapat dipertanggungjawabkan berarti kredibel, maka perpanjangan pengamatan perlu diakhiri.
- b. Meningkatkan kecermatan dalam penelitian dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai referensi, buku, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen-dokumen terkait dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh. Dengan cara demikian, maka peneliti akan semakin cermat dalam membuat laporan yang pada akhirnya laporan yang dibuat akan semakin berkualitas.
- c. Triangulasi, yaitu pengecekan data dari berbagai sumber antara lain trigulasi teknik pengumpulan data (sumber dan teknik), dan waktu. (Sugiyono, 2018)

- d. Analisis kasus negatif berarti peneliti mencuri data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan.
- e. Menggunakan bahan referensi yaitu pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti antara lain foto, dokumen autentik sehingga dapat dipercaya.
- f. Mengadakan *Membercheck* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang di dapat dan di peroleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data.

2. *Transferability*

Transferability merupakan validitas eksternal dalam penelitian kualitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut diambil.

3. *Dependability*

Dependability atau penelitian yang dapat dipercaya adalah penelitian apabila penelitian yang dilakukan oleh orang lain dengan proses penelitian yang sama akan memperoleh hasil yang sama pula.

4. *Confirmability* (Objektivitas pengujian kualitatif)

Penelitian bisa dikatakan objektif apabila hasil penelitian telah disepakati oleh lebih banyak orang. (Sugiyono, 2018) Jadi, Validitas atau keabsahan data adalah data tidak berbeda antara data yang diperoleh oleh peneliti dengan data yang terjadi sesungguhnya pada objek penelitian sehingga keabsahan data telah disajikan dapat dipertanggungjawabkan.

H. Teknik Analisis Data

Setelah melakukan pengumpulan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi maupun dokumentasi, kemudian peneliti melakukan analisis data melalui beberapa tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Pengumpulan Data

Pada analisis metode pertama dilakukan pengumpulan hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumen berdasarkan kategorisasi yang sesuai dengan penelitian yang kemudian di kembangkan penajaman data melalui pencarian dan selanjutnya.

2. Reduksi Data

Dalam penelitian ini, setelah peneliti memperoleh seluruh data dari berbagai sumber yakni dari

hasil wawancara, observasi maupun studi dokumentasi, kemudian peneliti melakukan tahapan awal dalam menganalisis data yaitu mereduksi data. Reduksi data dilakukan untuk menyeleksi dan memfokuskan data yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti.

3. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, tahap selanjutnya yaitu melakukan penyajian data. Penyajian data dilakukan dalam bentuk teks naratif yang fungsinya untuk menjelaskan, mendeskripsikan, meringkas dan menyederhanakan data yang kompleks. Selain itu, dapat juga disajikan dalam bentuk gambar, grafik, dan tabel agar pembaca lebih mudah dalam memahami isi dari penelitian ini. Penyajian data tersebut bertujuan untuk memperkuat data hasil penelitian.

4. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir dalam analisis data yaitu melakukan penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ada didalam penelitian ini. Penarikan kesimpulan dilakukan sejak peneliti melakukan reduksi data dan penyajian data, kemudian dikaji secara

berulang-ulang agar diperoleh penarikan kesimpulan yang mantap dan sesuai dengan fokus penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al Markaz Al-Islamy

Pondok Pesantren Darul Istiqamah didirikan oleh K.H. Ahmad Marzuki Hasan pada tahun 1969 di Maccopa Kabupaten Maros dan diresmikan pada tahun 1970 dengan menggunakan Yayasan Pembina Dakwah Islamiyah (YPDI) sebagai payung hukumnya. Pesantren Darul Istiqamah yang berlokasi di Maccopa Kab. Maros dijadikan sebagai Pondok Pesantren Pusat, sehingga saat ini dikenal sebagai Pesantren Darul Istiqamah Pusat Maccopa Maros. Pada awal berdirinya Pesantren Darul Istiqamah Maccopa Maros hanya memiliki ± 7 (tujuh) orang santri dengan menjadikan gubuk bambu sebagai asrama pemondokannya. Saat ini tengah berkembang pesat dan memiliki bangunan terbilang bagus dan tanah yang bertambah luas menjadi ± 60 Hektar.

Pada tahun 1978 K.H. Ahmad Marzuki Hasan (Alm) melebarkan sayap dakwahnya ke daerah sinjai

dengan mendirikan Pesantren Darul Istiqamah Cabang Puce'e (tahun 1979), kemudian pada tahun 1980 beliau memilih menetap dan mendirikan Pesantren Darul Istiqamah Jurusan Syari'ah di Jalan Bulu Tanah Kelurahan Bongki Kabupaten Sinjai. Bersama dengan istrinya Hj. Andi Muthahharah K, beliau membina ratusan santri putra dan putri dari berbagai daerah tidak hanya dari dalam provinsi tapi juga dari luar provinsi Sulawesi selatan.

Dalam perkembangannya, beliau juga membina ummat melalui puluhan masjid binaan sampai diluar kabupaten Sinjai. Disamping dari pada itu, seiring berjalannya waktu, beliau mendirikan beberapa cabang pesantren yang dipimpin oleh beberapa alumni yang beliau kader sendiri. Diantaranya:

cabang Lappa'e (1981), cabang Patohoni (1997), cabang Biroro (1997) dan cabang Tongke-Tongke (1997).

Karena membludaknya jumlah santri dan kondisi asrama yang padat, maka pada tahun 2000 beliau memutuskan dan atas inisiatif pemerintah daerah (saat itu dipimpin oleh Bapak Muh. Roem, SH)

untuk memperluas pesantren ke lokasi baru yaitu di jalan Bulu Lohe Kelurahan Bongki, Lokasi seluas 1 (satu) hektar tersebut merupakan tanah wakaf pemerintah daerah (PEMDA) kabupaten Sinjai, simpatisan dan dermawan Islam.

2. Profil Pesantren

Nama Pesantren Lengkap : Pondok Pesantren
Darul Istiqamah
Kampus Al-Markaz Al-
Islamy Kabupaten
Sinjai

Nama Familiar : Pesantren Al-Markaz
atau Pesantren Darul
Istiqamah Bongki-Bulu
Lohe.

Alamat Lengkap : Jl. Bulu Lohe
Kelurahan Bongki,
Kecamatan Sinjai Utara
Kabupaten Sinjai, Prov.
Sulawesi Selatan.

No.Telpon/HP : 0482-21469 /0482-
21179 / 085355115878

Kode Pos : 92615

NPWP : 02-853-790-0-806-000
 Nomor Statistik Pesantren : 312731901120
 No. Rekening Pesantren : 0258-01-016769-50-2
 (BRI Cab. Sinjai)
 Status Pesantren : Swasta
 Tipe Pondok Pesantren : Kombinasi Salafiyah
 dan Modern
 Tahun Berdiri : Tahun 2000
 Pendiri : K.H. Ahmad Marzuki
 Hasan
 Pimpinan Saat Ini : K.H. Fadhlullah
 Marzuki, S.Pd.I
 Yayasan Penyelenggara : Yayasan Pembina
 Dakwah Islamiyah
 (YPDI – Sinjai)
 Ketua Yayasan : KH. Fadhlullah
 Marzuki, S.Pd.I
 Alamat Yayasan : Jl. Bulu Lohe
 Kelurahan Bongki,
 Kecamatan Sinjai Utara
 Kabupaten Sinjai, Prov.
 Sulawesi Selatan.

No/Tgl SK Yayasan : Nomor 02/02 Maret
2005

No. Izin Yayasan : C-495-HT-03-02

3. Visi Misi dan Tujuan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy Visi Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy dapat dirumuskan “Mantap Aqidah, Berakhlakul Karimah, Terdepan dalam Prestasi, Pengembang Dakwah, Istiqamah Terhadap Prinsip Dasar (Al-Qur’an dan As-Sunnah)”.

Misi Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy yaitu “Membentuk siswa/alumni yang mampu dibidang Agama dengan tidak mengabaikan ilmu Umum, memberi landasan moral terhadap pengembangan Ilmu Pengetahuan dan teknologi (IPTEK), mengintegrasikan Kompetensi, Kreativitas dan Budaya Lembaga dalam mewujudkan Prestasi. Dan mengartikulasikan Islam secara professional dalam konteks kehidupan bermasyarakat”.

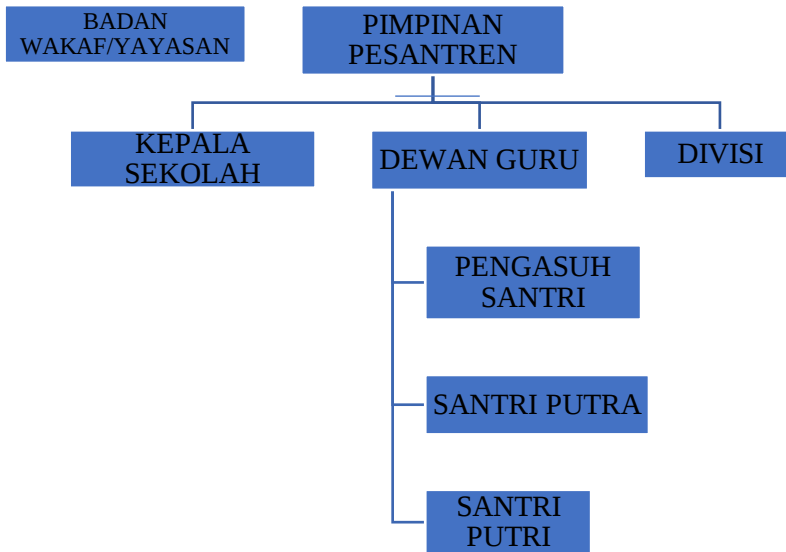
Tujuan Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy adalah “Mencetak Kader Muballigh Harapan Ummat”.

4. Kurikulum dan Sistem Pendidikan

Kurikulum Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy mencakup tiga kurikulum yaitu Kurikulum Pesantren, Kurikulum Kementerian Agama, dan Kurikulum Kementerian Pendidikan.

Untuk memenuhi keterpuhan terhadap kurikulum di atas, maka seluruh siswa di asramakan sehingga alokasi waktu untuk pendidikan dapat diefektifkan dengan alokasi, yang pertama Kurikulum Nasional Kementerian Pendidikan Nasional dan Kementerian Agama yang dilaksanakan pada Pagi dan Siang hari mulai jam 07.30 s/d 15.00 Wita, yang kedua Kurikulum Pesantren terintegrasi pada pagi dan siang tetapi lebih efektif dilaksanakan pada sore, malam dan subuh, yang ketiga materi mingguan berupa Latihan Dakwah, Pengajian bulanan, Kemah Dakwah dan Mabit (Malam Bersama Ibadah dan Taqwa) serta kegiatan lain yang serupa.

5. Struktur organisasi Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

Gambar 4.1 Struktur Organisasi

6. Jumlah santri putri Tahfidz yang melaksanakan puasa sunnah di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

Tabel 4.1
Santri Putri Berdasarkan Kelas

No	Keterangan	Jenis Kelamin	Santri Yang Melaksanakan Puasa Sunnah
1.	Kelas VII	P	3 Orang
2.	Kelas VIII	P	3 Orang
3.	Kelas IX	P	7 Orang

4.	Kelas X	P	7 Orang
5.	Kelas XI	P	3 Orang
6.	Kelas XII	P	7 Orang
Jumlah			30 Orang

Sumber : Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

7. Jumlah murabbi' dan Pembina santri Putri di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

Table 4.2
Pembina dan Murabbi' Santri Putri

No	Keterangan	Jumlah
1	Murabbi'	3 Orang
2	Pembina	31 Orang
Jumlah		34 Orang

Sumber : Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

- 1. Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.**

Puasa sunnah merupakan puasa yang apabila dikerjakan tidak berdosa dan apabila tidak dikerjakan tidak berdosa. Jika seseorang mengamalkan puasa sunnah maka seseorang tersebut akan menahan haus dan lapar selama terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari. (Sedan et al., 2020) sedangkan Menurut Freud Kecemasan/*anxieties* adalah kekhawatir, takut yang tidak jelas sebabnya yang akan dirasakan seseorang yang mendapatkan masalah pada dirinya. (Pamungkas, 2018)

Penelitian tentang Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2022. Pada penelitian ini responden adalah 2 orang Pembina santri putri, 2 Orang Murabbi' santri putri, dan responden yang utama adalah 5 orang santri putri yang mengamalkan puasa sunnah, serta Pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

Hasil yang diperoleh dari pertanyaan-pertanyaan wawancara menggambarkan berbagai tanggapan yang berbeda yang responden rasakan pada saat melaksanakan puasa sunnah adalah solusi atau upaya, dimana para santri menjelaskan bahwa puasa sunnah yang mereka

laksanakan memberika respon positif pada dirinya masing-masing. Seperti yang dikatakan narasumber yang selaku santri yang melaksanakan puasa sunnah di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

- a. Puasa Sunnah mampu membangun kepercayaan diri dengan bersikap positif sehingga dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an.

Adapun hasil wawancara, dengan Andi Zaimah yang menyatakan bahwa:

Unuk membangun kepercayaan diri saya dalam menghafal Al-Qur'an saat berpuasa adalah dengan cara mengendalikan diri dari hal-hal negatif seperti selalu bersikap positif terhadap sesuatu dan mengurangi hal yang dapat membuat jiwa saya tidak baik agar tidak menghambat puasa apalagi jika melakukan sesuatu yang dicintai oleh Allah yaitu menghafalkan Al-Qur'an dengan baik. (Wawancara Andi Zaimah, 25 Juni 2022)

Di samping itu Ummu Kalsum juga menyatakan dalam wawancara bahwa:

Puasa sunnah juga akan membangun kepercayaan diri saya dan mengurangi tekanan jiwa, dengan membangun kepercayaan diri tidak akan takut dan sifat jujur akan tertanam pada diri saya dengan begitu akan membuat saya percaya bahwa untuk menghafal Al-Qur'an dapat

mengurangi ketakutan saya dalam menghadapinya .

(Wawancara Ummu Kalsum, 25 Juni 2022)

Dari hasil wawancara di atas peneliti menyimpulkan bahwa untuk membangun kepercayaan santri dalam berpuasa sehingga tidak mengakibatkan kegelisahan menghafal Al-Qur'an yaitu dengan mengendalikan diri santri contohnya selalu berfikir dan bertindak positif dalam melakukan hal-hal yang akan mengakibatkan santri merasa melakukan perbuatan dosa dalam berpuasa sunnah, dengan adanya pemikiran dan tindakan yang bersifat positif maka santri akan merasa lebih percaya pada amalan yang dilaksanakan ditambah dengan selalu mengingat Allah SWT.

Hasil wawancara, dengan Wardatunnisa menyatakan bahwa:

Penerapan puasa Sunnah yang saya lakukan senantiasa melakukan kebaikan baik hubungan dengan Allah SWT atau sesama manusia dan memperbanyak tersenyum sehingga saya tidak merasa gelisah dalam menghafal dan memudahkan proses dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Wardatunnisa, 25 Juni 2022)

Dari hasil wawancara, dengan Nurul Hidayah ia juga menyatakan bahwa:

Penerapan puasa Sunnah yang saya lakukan yaitu dengan melakukan hal-hal positif dan melatih diri melawan hawa nafsu sehingga mempermudah dalam menghafal Al-Qur'an. (Nurul Hidayah, 25 Juni 2022)

Di samping itu berbeda dengan pernyataan oleh saudari Ahrana, Ananda Ahrana pun menyatakan bahwa:

Puasa sunnah yang saya lakukan dapat mengurangi kegelisahan sehingga dapat membangun kepercayaan diri saat menghafal Al-Qur'an karena saya akan senantiasa berusaha dan berdoa kepada Allah SWT. Karena orang yang berpuasa doa-doanya akan terijabah oleh Allah SWT. Dan dengan kesempatan seperti itu saya lebih banyak berdoa agar supaya hafalan Al-Qur'an yang sedang saya kerjakan dapat dimudahkan oleh Allah SWT. (Wawancara Ahrana, 25 Juni 2022)

Adapun menurut Rosyidin berpendapat bahwa secara psikis menghafalkan Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap rohani. Dan senjata santri yang akan menjadikan jiwanya tenang dan merasa bahagia. dan memperkuat semangat santri dan akan

mendatangkan optimisme. Dengan menghafalkan Al-Qur'an juga akan menjadikan santri menjadi hafidz dan hafidzah yang akan memiliki kepercayaan diri sehingga akan jujur jika terjadi sesuatu pada hafalan Al-Qur'annya. (Rosyidin, 2015) pendapat lain mengemukakan bahwa kepercayaan dari emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap emosi. (MARDIANTI, 2021)

Gambar 4.2 Wawancara Santri Putri



Dengan pernyataan santri berpuasa sunnah dapat membangun kepercayaan dengan mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an yang mampu membuat santri merasa bahwa puasa adalah solusi yang baik agar santri tidak memikirkan sesuatu yang akan menghambat aktifitas-aktifitas santri.

Dengan begitu para Pembina dan Murabbi' santri juga berpendapat dengan santri, salah satu yang dikemukakan oleh Aulia Azzah selaku Murobbi' santri bahwa:

Adanya puasa Sunnah Senin Kamis cukup membuktikan bahwa kegelisahan tak mengurangi sedikitpun semangat mereka dalam menghafal Al-Qur'an bahkan santri merasa bahwa karwena puasa membangun kepercayaan mereka dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Aulia Azizah, 26 Juni 2022)

Hal ini Pembina Rifka Nilam sari juga mengemukakan bahwa:

Dengan melakukan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat mengurangi kegelisahan karena santri dapat mengontrol dirinya agar selalu mengingat Allah SWT dengan selalu mengingat Allah santri akan melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan. (Wawancara Rifqa Nilam Sari, 26 Juni 2022)

Hal ini diperkuat juga oleh Anisa Safitri selaku Pembina santri juga ia mengemukakan bahwa

Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an dikarenakan saat sedang berpuasa kita akan selalu mendekatkan diri dengan hal-hal yang positif dan merasa lebih dekat dengan sang

pencipta, Allah SWT. (Wawancara Annisa Safitri, 26 Juni 2022)

Hal ini disampaikan juga oleh Syarifah Fatimah selaku Pembina santri ia mengemukakan bahwa.

Dari awal kalau saya itu bagaimna kita memahami arti puasa itu sendiri apa manfaatnya jadi kita menerapkan bukan karna anjuran saja melainkan memahami apa sebenarnya dari hikmahnya yaitu dengan membangun kepercayaan diri dengan berfikir positif dan selalu fokus pada hal-hal yang disukai seperti menghafal Al-Qur'an dengan menyebut nama Allah semua yang dilakukan akan bernilai ibadah dan santri akan terhidar dari fikiran yang negative sehingga tidak merasa cemas dan gelisa. (Wawancara Syarifah Fatimah, 26 Juni 2022)

Dari hasil wawancara Pembina santri dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa membangun kepercayaan santri dengan berpuasa sunnah mampu mengurangi kegelisahan dalam menghafalkan Al-Qur'an. Karena perubahan yang dirasakan santri dengan sering melaksanakan puasa sunnah mampu mebuat dirinya bersikap positif dan berkata positif baik perbuatan atau tindakan dalam berbicara.

Pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy juga mengemukakan bahwa :

Sebenarnya jika kita kembali kepada hikmah-hikmah dari semua amalan hampir tidak ada amalan yang tidak memiliki hikmah termasuk puasa sunnah ini, tentu harapan kita semua bahwa apapun yang dilakukan oleh santri berupa amalan-amalan sunnah dan kami yakin bahwa itu adalah bagian dari pada konsep dari menguatkan apa yang sementara dijalani santri termasuk itu tadi menghafal Al-Qur'an jadi kita perlu berfikir bahwa dari hikmah puasa sunnah akan mampu mengurangi kegelisahan santri dalam Menghafalkan Al-Qur'an dengan selalu bersikap dan bertindak yang positif. (Wawancara KH. Fadhlullah Marzuki, 27 Juni 2022)

Dari hasil wawancara dengan narasumber dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa puasa sunnah mampu membangun kepercayaan dengan mengurangi kegelisahan adalah solusi atau upaya yang dihadapi para santri adapun bagaimana cara agar dapat membangun kepercayaan santri yaitu dengan selalu bersikap positif dan jangan memikirkan hal yang mengakibatkan terganggunya psikis atau jiwa.

- b. Puasa Sunnah mampu mengendalikan diri dengan penuh kesabaran sehingga tidak kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an .

Hal ini juga disampaikan oleh Andi Zaiman pada wawancara bahwa:

Yaitu dengan cara mengurangi emosi atau menahan amarah dan memperbanyak sabar dengan begitu saat menghafal Al-Qur'an saya akan merasa lebih mudah memusatkan pikiran apalagi pada saat saya menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Andi Zaiman, 25 Juni 2022)

Sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Ahrana ia pun mengemukakan juga bahwa:

Cara saya mengendalikan diri pada saat berpuasa sunnah sehingga tidak kesulitan dalam memusatkan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an yaitu saya berusaha untuk bersabar dan menjaga setiap perkataan yang akan keluar dari mulut saya. sehingga dengan cara seperti itu saya tidak akan mendapat masalah karena jika saya mendapat masalah secara tidak sadar pasti saya akan kesulitan memustkan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Ahrana, 25 Juni 2022)

Berbeda yang dikemukakan dalam wawancara Nurul Hidayah berpendapat bahwa:

Cara saya mengendalikan diri pada saat berpuasa yaitu dengan memperbanyak berdzikir, menanamkan sikap baik kepada diri sehingga pikiran tidak terbebani oleh hal-hal yang membuat kita kesulitan dalam

menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Nurul Hidayah, 25 Juni 2022)

Hal ini disampaikan juga oleh Wardatunnisa dengan hasil wawancara bahwa:

Pengendalian diri yang saya lakukan, memperbanyak dzikir kepada Allah SWT dan menghindari kerumunan yang mendominasi pada hal-hal yang negatif sehingga saya tidak kesulitan dalam memusatkan fikiran dan lebih terfokus dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Wardatunnisa, 25 Juni 2022)

Hal ini disampaikan juga oleh Ummu Kalsum dengan hasil wawancara bahwa:

Memotifasi diri saya untuk selalu optimis dalam menghadapi segala masalah, seperti kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an sehingga saya dapat bertawakkal menyerahkan keputusan hanya kepada Allah SWT dan selalu meingatnya. Dengan tawakkal saya bisa lebih berfokus pada apa yang saya ingin capai dalam hal target pada hafalan saya. (Wawancara Ummu Kalsum, 25 Juni 2022)

Dapat disimpulkan oleh peneliti dari hasil wawancara yang dikemukakan para santri maka dapat diketahui bahwa Mengendalikan diri luas cakupannya, termasuk didalamnya adalah meng

endalikan diri dari sikap emosional. Kemampuan mengendalikan diri amat penting dalam kehidupan santri yang berada di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy. Berdzikir merupakan sifat yang sangat di cintai oleh Allah karena salah satu bahwa kita selalu mengingat dan mencintaai Allah SWT.

Adapun menurut Rahmi dalam penelitiannya berpendapat puasa sunnah erat kaitannya dengan kemampuan menahan diri. Puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seseorang yang menghafal Al-Qur'an mampu bertahan menghadapi hafalan Al-Qur'an. Karena puasa melatih diri untuk selalu mengingat Allah SWT dan mengendalikan diri dari perbuatan yang tidak dianjurkan oleh Allah SWT. (Rahmi, 2015)

Para Pembina juga mengemukakan bahwa menghafal Al-Qur'an dapat mengendalikan diri santri, begitu pula yang dikemukakan oleh Syarifah Fatimah bahwa:

Santri mengendalikan dirinya dengan membaca dan menghafalkan Al-Qur'an agar mereka terhindar dari hal sia-sia seperti perasaan mudah marah dan emosi tidak

terkontrol. (Wawancara Syarifah Fatimah, 26 Juni 2022)

Hal ini juga disampaikan oleh Aulia Azzah selaku Pembina yang mengemukakan bahwa:

Melatih mereka agar perbuatan buruk harus dihindarkan serta menjadi pendorong bagi mereka untuk selalu melakukan kebaikan. (Wawancara Aulia Azzah, 26 Juni 2022)

Dari hasil wawancara dikemukakan juga Pembina oleh Anisa safitri bahwa:

Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an akan memudahkan santri dalam melatih kesabaran menjalani ibadah khususnya dalam menghafal Al-Qur'an dan saat sedang menghafal ayat yang sulit. (Wawancara Annisa Safitri, 26 Juni 2022)

Tidak hanya murobbi' dan Pembina santri, Pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy juga mengemukakan bahwa :

Puasa tidak hanya menahan diri dari lapar dan haus tetapi puasa memiliki tujuan yang mulia dan suci, dalam sehari-hari kita menerapkan hal yang positif yang mendatangkan kebaikan. Begitupula puasa sunnah yang dapat mengontrol dan mengendalikan diri yang dapat memberikan ketenangan dimana menjadikan pikiran sehat bagi santri. Selain

dari pengendalian diri puasa juga dapat menumbuhkan semangat santri dalam menghafal Al-Qur'an dalam beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT menuju pribadi yang lebih baik dari fisik maupun spiritual. (Wawancara KH. Fadhlullah Marzuki, 27 Juni 2022)

Gambar 4.3 Wawancara Pembina Santri



Berdasarkan hasil wawancara narasumber bahwa aktifitas puasa sunnah yang dilaksanakan santri sangat efektif dalam upaya mengendalikan diri dengan melatih sikap meredam amarah. Marah berasal dari nafsu yang dibimbing setan. Dalam kondisi berpuasa tubuh lemah akibat menahan haus dan lapar. Kondisi ini akan menjadikan kekuatan dan energi turun dan melemah, oleh karena itu santri berupaya bahwa puasa juga termasuk prisai menahan diri dari hal-hal yang

menjadikan mereka berbuat yang tidak diinginkan yang disebabkan nafsu setan. Orang yang menjadikan puasa dituntut untuk memelihara emosinya. Kemudian puasa sunnah tidak boleh dirusak dengan perilaku buruk yang tidak terkontrol dan menjadikan nilai puasa hilang. Tidak hanya melaksanakan puasa sunnah mampu mengendalikan melainkan merasa lebih sabar jika terjadi sesuatu kepada kita terlebih jika melaksanakan penyeteroran Hafalan Al-Qur'an.

- c. Puasa Sunnah mampu mengurangi tekanan pada jiwa dengan berfikir positif sehingga tidak merasa takut maupun khawatir dalam menghafal Al-Qur'an.

Sebagaimana dalam wawancara Nurul Hidayah mengemukakan bahwa:

Yaitu dengan sabar dan fokus pada ibadah puasa yang kita lakukan. Dan selalu berfikir positif atas hal-hal yang membuat pikiran kita lebih rileks sehingga memudahkan dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Nurul Hidayah, 25 Juni 2022)

Hal ini juga dalam wawancara dikemukakan oleh Andi Zaimah bahwa:

Cara saya mengatasi kekhawatiran saat menghafalkan Al-Qur'an pada saat berpuasa adalah dengan cara menghadapi rasa takut itu

dan menenangkan diri terhadap hal-hal yang positif atau selalu berbaik sangka terhadap apa yang terjadi dan selalu melihat sisi baik dengan cara bersyukur. (Wawancara Andi Zaimah, 25 Juni 2022)

Hal ini juga dalam wawancara dikemukakan oleh Wardatunnisa bahwa:

Untuk mengurangi tekanan jiwa yang saya lakukan adalah senantiasa berprasangka baik kepada Allah SWT dan tentunya melakukan Hal-hal yang saya sukai dan minati dan yakin bahwa saya bisa dalam segala hal termaksud menghafal Al-Qur'an ini adalah salah satu rutinitas yang saya senangi jika melaksanakannya. (Wawancara Wardatunnisa, 25 Juni 2022)

Berbeda dengan hasil wawancara oleh Ahrana yang mengemukakan bahwa:

Cara saya mengurangi tekanan jiwa pada saat berpuasa sunnah sehingga mampu menghilangkan rasa takut dan khawatir pada saat menghafal Al-Qur'an yaitu saya berusaha mungkin untuk menikmati lembaran Al-Qur'an yang saya hafalkan sehingga dengan mudah merasa tentram dalam hati jika melafadzkan Al-Qur'an. dan dengan puasa sunnah saya bisa lebih percaya diri, karena saya akan bisa jujur dan tidak merasa takut dan khawatir dengan hafalan dan bertekad bahwa saya bisa melakukan hafalan Al-Qur'an. (Wawancara Ahrana, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan Ummu Kalsum juga mengemukakan bahwa:

Yaitu dengan melatih diri saya untuk memiliki sifat dan akhlak yang mulia, karena membiasakan diri takut kepada Allah SWT disaat sendiri atau Bersama orang lain adalah hal yang bisa mengontrol diri. Sehingga dengan pembiasaan yang saya lakukan dapat menghilangkan rasa ketakutan saya pada saat menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Ummu Kalsum, 25 Juni 2022)

Dari hasil wawancara beberapa narasumber diatas yaitu Puasa sunnah merupakan ibadah yang mendekatkan kita kepada Allah SWT. Kegiatan atau pelaksanaa puasa yang dilakukan untuk mendatangkan banyak manfaat salah satunya mengurangi tekanan jiwa dari pada saat menghafal Al-Qur'an yang mengakibatkan merasa takut dan khawatir dengan hafalan Al-Qur'an yang tidak mencapai target mendatangkan kekhawatiran maka dari itu santri untuk mengurangi tekaknan pada jiwa yaitu membawa perubahan positif dalam otak dan mengingat bahwa jika berpuasa santri cenderung lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Adapun menurut Rosyidin dalam penelitiannya berpendapat bahwa apabila kemampuan menghadapi kekhawatiran berhasil diraih dengan berpuasa sunnah maka selanjutnya seseorang itu mampu mengurangi tekanan jiwa dan dapat melatih diri untuk menghadapi kesulitan yang dihadapi selama ini yang tidak dapat diatasinya. (Rosyidin, 2015)

Dalam hal ini selaku Pembina santri Rifqa Nilam Sari juga mengemukakan bahwa:

Santri tidak akan tertekan jiwanya dalam menghafal Al-Qur'an jika mereka memahami atau mendalami pengertian dari puasa Sunnah yang dilakukan. Dan puasa itu memiliki banyak keistimewaan salah satunya akan masuk surga. Rasulullah SAW pernah bersabda yang artinya: "Semua ummatku akan masuk surga kecuali yang tidak mau. (Wawancara Rifqa Nilam Sari, 26 Juni 2022)

Dari hasil wawancara dikemukakan juga oleh Syarifah Fatimah bahwa:

Bukankah salah satu manfaat puasa itu dapat mengurangi stres tekanan sehingga menerapkan puasa sunnah itu sangat baik selain untuk menjalankan ibadah banyak mendatangkan kebaikan untuk diri pribadi dan membuat hati menjadi lebih tenang dan banyak lagi hal positif lainnya. Dan ini adalah hikmah puasa juga bahwa dapat

mendatangkan ketenangan jiwa kita karna kita tidak memikirkan apa-apa lagi selain ibadah dan perbaikan diri dan lain-lain. (Wawancara Syarifah Fatimah, 26 Juni 2022)

Selain dari yang dikemukakan diatas, Pembina Aulia Azizah juga berkata bahwa:

Mereka sama sekali tak merasakan sebuah tekanan apapun karena tau bahwa ini adalah sebuah kebaikan yang harus dilakukan, terutama dalam menghafal. (Wawancara Aulia Azzah, 26 Juni 2022)

Dari wawancara yang dikemukakan Annisa Safitri juga berkata bahwa:

Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat memudahkan santri dalam mengendalikan hati, jiwa dan pikiran saat sedang menghafal Al-Qur'an, sehingga santri bisa lebih rileks dalam menghafal Al-Qur'an tanpa ada tekanan ataupun sebagainya. (Wawancara Annisa Safitri, 26 Juni 2022)

Dari hasil wawancara diatas para Pembina dan murobbi' santri berpendapat bahwa puasa sunnah mengurangi tekanan jiwa santri dalam menghafalkan Al-Qur'an karena puasa sunnah mengurangi tekanan jiwa santri dengan cara melakukan dengan baik dan benar puasa yang mereka laksanakan sehingga dapat

menyehatkan emosional dan bahkan tidak mendatangkan ketekanan jiwa apalagi pada saat menghafal Al-Qur'an.

Tidak hanya murobbi' dan Pembina santri, Pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy juga mengemukakan bahwa :

Gejala yang dirasakan santri saat mengalami tekanan pada jiwanya atau tekanan batin pastinya akan merasakan cemas, khawatir, gugup dan lainnya yang berkaitan dengan tekanan pada jiwa santri, untuk itu dari hikmah puasa sunnah yang santri laksanakan atau terapkan pada hari-hari puasa sunnah adalah suatu upaya sehingga tekanan jiwa atau tekanan batin yang dirasakan santri akan berkurang, dan adapun untuk bagaimana cara agar puasa sunnah mengurangi tekanan jiwa santri saat menghafal Al-Qur'an adalah santri tentunya akan mencoba hal-hal yang tentunya menenangkan hatinya dan beristirahat sejenak kemudian mengulang kembali hafalan Al-Qur'an yang dilaksanakannya. (Wawancara KH. Fadhlullah Marzuki, 27 Juni 2022)

Berdasarkan hasil wawancara dengan para narasumber diatas peneliti berkesimpulan bahwa dengan adanya puasa sunnah atau penerapan puasa sunnah yang dilaksanakan santri tidak akan berpengaruh dengan tekanan jiwa seperti merasa takut

maupun khawatir dengan hafalan Al-Qur'an karena puasa sunnah senantiasa adalah upaya untuk menenangkan hati atau pikiran santri pada saat santri memiliki aktifitas-aktifitas seperti menghafal Al-Qur'an atau memiliki kurikulum belajar dikelas-kelas pada waktu yang ditentukan.

- d. Berpuasa sunnah dapat melatih kesabaran dengan penuh keikhlasan dari emosi pada saat menghafal Al-Qur'an.

Dalam wawancara dengan Ahrana ia mengemukakan bahwa puasa melatih kesabaran dengan cara:

Cara saya melatih kesabaran ketika melaksanakan puasa sunnah sehingga mampu meredakan emosi yang tidak terkendali pada saat menghafal Al-Qura'an, yaitu saya segera mengingat Allah SWT. Dan segera menghelus dada serta melantunkan kalimat istighfar dan berfikir positif bahwa Allah SWT. Mempunyai rencana-rencana yang indah dibalik setiap ujian yang diberikannya. (Wawancara Ahrana, 25 Juni 2022)

Di samping itu Ummu Kalsum juga mengemukakan dalam wawancara bahwa:

Yang saya lakukan adalah menghindari hal-hal negatif seperti Bertengkar dengan teman

yang tidak baik dan lain-lain. Saya lebih memilih diam dan Karena itu dapat mengontrol emosi saya apalagi saya dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Ummu Kalsum, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan Nurhidayah juga mengemukakan bahwa:

Yaitu dengan mengingat janji-janji Allah SWT seperti orang yang bersabar akan dijanjikan surga. Orang yang bersabar akan diberikan pahala tanpa batas, orang yang bersabar akan dicintai oleh Allah SWT sebagaimana dalam surah Al-Imran: 146 dan juga selalu berdoa untuk melibatkan Allah SWT dalam setiap usaha kita salah satunya seperti dalam menghafal Al-Qur'an karna Al-Qur'an adalah penenang bagi diri saya pribadi. (Wawancara Nurhidayah, 25 Juni 2022)

Berbeda dengan hasil wawancara yang dikemukakan oleh Andi Zaimah bahwa:

Cara saya melatih kesabaran dari emosi yang tidak terkendali adalah memperbanyak mengingat Allah dengan melafadzkan istighfar dan memohon ampun kepada Allah SWT dan lebih kuat untuk mengendalikan diri dari amarah yang dapat merusak diri. (Wawancara Andi Zaimah, 25 Juni 2022)

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara santri berkaitan dengan emosi yang tidak terkendali pada saat menghafal Al-Qur'an sehingga dengan adanya kesabaran dapat dilatih dengan baik dan dengan cara lebih sering mengingat Allah SWT.

Para Pembina ponpes Darul Istiqamah juga mengungkapkan, salah satunya Rifqa Nilam Sari berpendapat bahwa:

Mereka harus tetap semangat karena dimana ada kemauan pasti ada jalannya contohnya: ada ayat sulit dihafalkan maka perbanyaklah istighfar karena bisa saja hafalan tidak masuk dikarenakan banyaknya dosa. Dengan mengingat Allah SWT hati akan tenang. Dan selalu sabar menjalani cobaan karena orang yang sabar bersama Allah SWT. Sebagaimana dalam surah Al-Baqarah 153. (Wawancara Rifqa Nilam Sari, 26 Juni 2022)

Di samping itu Syariah Fatimah selaku pembina santri juga mengungkapkan bahwa:

Puasa memang melatih kita untuk menahan segala sesuatu yang dengan bersabar kita menghadapi semuanya dan dengan bersabar dapat melatih santri untuk lebih mendalami Al-Qur'an dan tentunya dengan menghafal Al-Qur'an juga membutuhkan kesabaran yang ekstra, Salah satu latihan kesabaran itu puasa

sperti itu. (Wawancara Syarifah Fatimah, 26 Juni 2022)

Dapat disimpulkan bahwa puasa sunnah melatih kesabaran santri sehingga santri dapat mengontrol emosi yang di hadapi, karena dengan bersabar santri merasa tentram dihatinya dan dengan sabar santri dapat mendalami ayat-ayat yang terkandung didalam Al-Qur'an yang senantiasa yang santri hafalkan.

Aulia Azzah selaku Pembina putri yang gemar melaksanakan puasa sunnah juga menyatakan bahwa:

Jika rutin melaksanakan puasa sunnah juga dapat melatih kesabaran kita, karna puasa adalah penenang hati dan menjernihkan pikiran, jika melaksanakannya akan menghantarkan kita lebih bersabar jika kita menemukan ujian dan cobaan hidup. (Wawancara Aulia Azzah, 26 Juni 2022)

Berdasarkan pengamatan peneliti yaitu latihan kesabaran, secara psikis orang yang berpuasa lebih memiliki kesiapan dan ketahanan dalam menghadapi derita, ujian, dan cobaan hidup sebab seseorang telah terlatih, terbiasa, dan melatih mentalnya, dan bahkan tidak mudah mengeluh

dan berputus asa. Kesanggupan menanggung segala hal yang tidak mengenakan hati dan menahan diri untuk tidak berkeluh kesah.

Murabbi' santri putri oleh Anisa Safitri Juga mengemukakan kembali bahwa:

Merupakan solusi yang baik jika santri menerapkan puasa sunnah apalagi santri yang bersungguh-sungguh dalam melakukan kebaikan untuk mencapai yang diinginkan didunia maupun diakhirat. (Wawancara Annisa Safitri, 26 Juni 2022)

Berdasarkan dari yang dikemukakan salah satu murobbi' santri bahwa puasa sunnah itulah yang menghantarkan santri menjadi santri yang teladan, tidak banyak tingkah, bahkan jika menghadapi situasi sulit santri mampu memperbaiki situasi tersebut karna untuk mengendalikan diri atau melatih diri menjadi pribadi yang baik sangat sulit dilakukan, tetapi jika santri menjalankan apa yang diperintahkan Allah baik itu wajib atau sunnah santri akan merasa bahwa untuk mencapai ketaqwaan tertinggi santri hanya perlu mengamalkan apa yang baik didunia ini. Begitupala dengan kewajiban santri yang menghafalkan Al-Qur'an menjadikan santri mengamalkan puasa sunnah

sehingga santri yang tidak mudah menghafal menjadikan puasa sunnah semangat untuk menghafalkan AL-Qur'annya.

Ponpes Darul Istiqamah merupakan pondok yang mewajibkan santrinya untuk menghafal dan menyetorkan hafalan terlebih santri yang jika menghafal Al-Qur'an dan tidak mencapai target yang diberikan akan mendapatkan hukuman, adapun hukuman yang biasa diberikan oleh Pembina kepada santri yang tidak mencapai target dalam hafalan Al-Qur'annya yaitu membersihkan masjid/mushollah, membesihkan halaman pondok, menghafalkan hadits-hadits, bahkan diberi sanksi menghafalkan mufradat Bahasa arab. Tapi, itu semua dilakukan agar santri lebih berhati-hati terhadap hafalan Al-Qur'annya dan salah satu penolong santri untuk tidak mendapatkan hukuman yaitu selalu melaksanakan yang menjadikan santri semakin taat beribadah dan melaksanakan amalan-amalan wajib ataupun sunnah salah satunya selalu menerapkan atau melaksanakan puasa sunnah senin dan kamis dan puasa ayyamul bidh pada bulan-bulan hijriyah.

Adapun menurut Santina berpendapat bahwa Seseorang yang menghafal Al-Qur'an ketika kesulitan dalam menghadapi Pembina dengan memiliki keteguhan iman, pengendalian diri yang baik, dan ketabahan atau kesabaran tidak akan mudah mengalami Emosi. (Santina, 2019)

Gambar 4.4 Wawancara Pimpinan



Tidak hanya murobbi' dan Pembina santri, Pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy juga mengemukakan bahwa :

Jika kita dalaminya penting nya sabar pada diri kita pasti semua apa yang dilaksanakan akan bernilai Keikhlasan. Karena sabar merupakan kunci kesuksesan untuk meraih cita-cita termaksud cita-cita dan keinginan menghafal Al-Qur'an. Kesulitan akan dihadapi jika tidak

mempunyai sifat sabar dalam menghafal Al-Qur'an. oleh karena itu kami tekankan kepada santri yang sedang melaksanakan puasa sunnah agar tidak boleh mengeluh dan patah semangat ketika mengalami kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an karena demikian itu akan menghambat target hafalannya. (Wawancara KH. Fadhlullah Marzuki, 27 Juni 2022)

Di dasarkan dari puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an adalah puasa sunnah menjadikan upaya atau solusi dilihat dari hasil wawancara santri dan membuat santri jika menghadapi situasi atau masalah hafalan Al-Qur'an tidak mudah mengalami situasi sulit bahkan kecemasannya pun menurun karna jika menghafalkan AL-Qur'an dan menyetorkan ke murobbi' tidak menutup kemungkinan santri yang ingin menyetorkan hafalan merasa tidak takut, cemas, gelisah, bahkan ragu dengan hafalan Al-Qur'an yang akan disetorkan kepada murobbi'nya.

2. Faktor Pendukung Dan Penghambat Dari Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-

Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

Dalam sebuah kegiatan apapun baik kegiatan formal ataupun informal tidak terlepas dari dua faktor yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Adapun faktor pendukung dan penghambat dari implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy yaitu:

a. Faktor Pendukung

1) Memiliki keimanan

Dari hasil wawancara dikemukakan oleh Ummu Kalsum bahwa dalam berpuasa sunnah dapat memberikan faktor pendukung yaitu:

Faktor pendukung puasa sunnah sehingga mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an yaitu dengan adanya keimanan dan merasa bahwa sesuatu hal yang saya lakukan adalah salah satu ketaqwaan kepada Allah SWT dengan begitu apa yang akan saya lakukan kedepannya dilihat oleh Allah SWT. (Wawancara Ummu Kalsum, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan Pembina santri yaitu Annisa Safitri yang mengemukakan bahwa:

Penerapan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat mengurangi kecemasan santri dikarenakan saat sedang berpuasa kita akan terhindar dari hal-hal yang negatif seperti maksiat dan dosa, lalu kita cenderung akan melakukan hal-hal yang positif yang bisa lebih mendekatkan kita dengan Allah SWT dikarenakan keyakinan bahwa berpuasa sambil menghafal Al-Qur'an akan bernilai pahala yang besar disisi Allah SWT. (Wawancara Annisa Safitri, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara Bersama dengan Aulia Azizah yang mengemukakan bahwa:

Terhindarnya dari sebuah keburukan, mendorong untuk selalu berbuat kebaikan, dapat mengendalikan hawa nafsu, menambah pahala terutama dalam menghafal. (Wawancara Aulia Azizah, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan Rifqa Nilam yang sependapat dengan para Pembina bahwa:

Adapun faktor pendukung dari puasa Sunnah yaitu dekat dengan Allah SWT, menambah pahala, dapat membedakan yang baik dan buruk. (Wawancara Rifqa Niam, 25 Juni 2022)

Hari hasil wawancara dengan pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy yang mengemukakan juga bahwa:

Adapun faktor pendukung santri melaksakan bahwa untuk mencapai hikmah puasa santri akan merasa menahan diri dari perbuatan keburukan yang dapat melatih diri santri untuk mengurangi kebiasaan yang tidak baik seperti halnya bermalas-malasan dalam menghafal Al-Qur'an, memiliki kedisiplinan melakukan kegiatan yang menjadikan santri menjadi santri yang teladan, dan dapat melawan hawa nafsu santri. (Wawancara KH. Fadhlullah Marzuki, 27 Juni 2022)

Ibadah puasa merupakan salah satu bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Dan setiap ketaatan memberi dampak pada meningkatnya keimanan santri serta dengan adanya keimanan yang pasti, dan merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Apalagi dengan bertambahnya perilaku yang merupakan sesuatu yang disenangi Allah SWT, yaitu menghafal Al-Qur'an dengan Ikhlas dapat meningkatkan Keimanan santri.

2) Merasakan ketenangan

Agar tubuh tidak dikuasai oleh jiwa yang jahat, maka jalan keluarnya adalah selalu mengingat Allah SWT.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Wardatunnisa bahwa:

Faktor pendukung saya melakukan puasa sunnah dengan lebih mendatangkan ketenangan kepada diri saya sehingga dengan mudah melaksanakan hafalan Al-Qur'an dengan baik. (Wawancara Wardatunnisa, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan Andi zaimah juga mengemukakan bahwa:

Memikirkan hal yang dijanjikan oleh Allah bahwa puasa Sunnah dapat memberikan syafaat kepada setiap hambanya jika rutin dilaksanakan, sehingga mampu membuat diri saya lebih rileks melakukan sesuatu seperti menghafal Al-Qur'an yang adalah perbuatan yang disenangi oleh Allah SWT. (Wawancara Andi Zaimah, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan Pembina Syarifah Fatimah menguatkan pernyataannya bahwa:

Adanya motivasi untuk berpuasa baik dari lingkungan mau pun diri sendiri karena santri meyakini bahwa ketika kita berpuasa maka Allah yang langsung memberikan balasannya, Seperti tadi itu membutuhkan motivasi dan pengaruh lingkungan atau sekitar santri dan sebagainya kita telah tau bahwa puasa itu juga dapat membuat jiwa tenang sehingga puasa itu berdampak positif bagi penghafal Al-Qur'an sehingga dapat membuat rasa cemas itu menghilang apa lagi dengan Al-Qur'an yang mana itu sudah sangat jelas bahwa ketenangan itu dapat dirasakan dengan berdzikir mengingat Allah dan membaca Al-Qur'an juga dapat menentramkan hati. (Wawancara Syarifah Fatimah, 26 Juni 2022)

Dapat disimpulkan salah satu faktor pendukung mekaskan puasa sunnah sehingga mengurangi kecemasan dalam menghafal yaitu merasakan ketenangan saat menghafal, karena puasa merupakan jalan untuk membangun kekuatan jiwa menguatkan rasa untuk meneruskan apa yang dikerjakan Rasulullah SAW, dan memfungsikan perannya dalam menjaga kedamaian dan kedamaian dalam diri santri.

3) Memiliki Kesabaran

Puasa mengendalikan diri dan melatih kesabaran. Orang berpuasa merasa lapar dan melihat makanan yang lezat dan minuman yang disenangi, semua itu dalam pengawasan Allah SWT, jika kita melaksanakan puasa tidak ada yang terkendali kecuali dari hati, dan tidak ada yang menguatkan selain dari diri sendiri.

Sebagaimana juga yang disampaikan oleh santri Ahrana bahwa:

Faktor pendukung dari puasa sunnah yang saya lakukan sehingga mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an yaitu lebih banyak bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT, serta senantiasa bersyukur dengan apa yang diberikan Allah kepada saya, karena barangsiapa yang bersyukur maka Allah akan menambahkan nikmatnya, salah satu nikmat *yang* saya rasakan adalah menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Ahrana, 25 Juni 2022)

Hal ini juga disampaikan dalam wawancara oleh Nurhidayah bahwa

Salah satu faktor pendukung dalam melaksanakan puasa sunnah, yaitu saya berlatih untuk tetap bersabar dengan

melakukan sesuatu sehingga tekanan pada jiwa seperti kecemasan atau kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an akan saya hadapi dengan sabar. (Wawancara Nurul Hidayah, 25 Juni 2022)

Dalam hal ini santri yang peneliti wawancarai menyatakan bahwa kesabaran mendatangkan kenikmatan yang tidak adaandingannya, dengan begitu apa yang santri laksanakan bukan hanya sabar menahan haus dan lapar melainkan bersabar dengan kondisi apapun, dengan terlihatnya pada saat berpuasa sedang santri tersebut menghafal Al-Qur'an.

b. Faktor Penghambat

1) Kondisi fisik yang lemah

Kondisi fisik yang lemah akan mengakibatkan puasa sunnah menjadi penghambat untuk melaksanakan, ditambah dengan aktifitas-aktifitas yang lain yang menjadikan penghambat melaksanakannya seperti menghafal Al-Qur'an dan menyertorkan Al-Qur'an.

Hasil wawancara dengan Nurul Hidayah Amsur bahwa:

Yang menjadikan penghambat juga melakukan aktifitas-aktifitas salah satunya melaksanakan puasa sunnah karena saya merasa lemah, loyoh, dan letih sehingga membuat saya tidak semangat dalam menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Nurul Hidayah, 25 Juni 2022)

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Wardatunnisa bahwa:

Adapun faktor penghambat adalah terkadang saya merasa lemas sehingga mengurangi waktu luang untuk menghafal Al-Qur'an, dan saya merasa takut jika saya tidak mencapai target. (Wawancara Wardatunnisa, 25 Juni 2022)

Hal ini disampaikan juga oleh Ummu Kalsum dalam wawancara bahwa:

Puasa Sunnah dapat membuat saya lemah saat menghafalkan Al-Qur'an dikarenakan menahan haus dan lapar, sehingga saya sulit untuk menghafal dan menjadikan saya tidak menghafal Al-Qur'an. (Wawancara Ummu Kalsum, 25 Juni 2022)

Dari apa yang dikemukakan para santri peneliti menyimpulkan bahwa melaksanakan puasa sunnah juga menghambat untuk melaksanakan aktifitas santri sehingga faktor ini menjadi pemicu santri untuk tidak melakukan puasa sunnah

dibeberapa santri. Pembina juga megemukakan dengan apa yang dimaksudkan santri, yaitu Syarifah Fatimah mengatakan bahwa:

Faktor penghambat dalam penerapan puasa sunnah itu santri masih ada yg malas-malasan untuk berpuasa dan menyepelekan sebgian sunnah karna beranggapan bahwa kita tidak berdosa jika kita tidak mengerjakannya dan mereka belum meresapi hikma manfaat dan keutamaan puasa sehingga mereka masih bersantai-santai saja (tidak berpuasa) dan kebanyakan santri ketika waktunya brpuasa mereka lebih banyak memiliki waktu brsama Al-Qur'an dari pada yang tidak berpuasa karna yang tidak berpuasa akan selalu berfikir dunia (makan dan minum) sedangkan yang berpuasa mereka lebih khusyu brtaqarrub kepda Allah. (Wawancara Syarifah Fatimah, 26 Juni 2022)

Dari apa yang disampaikan oleh Pembina bahwa masih ada santri yang malas melaksanakan puasa sehingga menjadikan penghambat melakukan aktifitas yang sangat luar biasa hikmah dan manfaatnya.

2) Kurangnya Minat santri berpuasa Sunnah

Dari hasil wawancara yang dikemukakan oleh Andi Zaimah merupakan faktor penghambat melaksakan puasa sunnah adalah:

Faktor penghambat dari puasa sunnah terkadang saya merasa bahwa tidak ada minat dalam melaksanakannya, dan saya merasa belum siap untuk melaksanakan puasa karna jika kita tahu bahwa puasa akan membuat kita lemah dan untuk itu saya harus merasa ikhlas dulu dalam menjalankannya jika tidak saya tidak akan berminat dalam melaksanakan puasa sunnah. (Wawancara Andi Zaimah, 25 Juni 2022)

Hasil wawancara dengan pembina Rifqa Nilam yang mengemukakan bahwa:

Adapun faktor penghambat dari puasa yang dilakukan Santri sehingga mengurangi kecemasan dalam menghadapi hafalan Al-Qur'an yaitu tidak dalam berpuasa, terkadang tidak ada minat dalam berpuasa dan tidak adanya keinginan dan niat untuk melaksanakan puasa sunnah tersebut. (Wawancara Rifqa Nilam, 26 Juni 2022)

Kurangnya minat disini menjadikan faktor yang berhubungan dengan Allah SWT, jika

niatnya kurang atau bahkan tidak ada sama sekali maka minat untuk puasa sunnah akan sia-sia dikerjakan, karena segala sesuatu itu menggunakan niat karena Allah. Dan minat adalah salah satu yang menjadikan niat itu ada di dalam hati, Jika dengan kita niat yang ikhlas melaksanakan sesuatu maka, minat untuk melaksanakan segala sesuatu yang kita kerjakan akan enak dan nyaman jika dikerjakan.

- 3) Banyaknya Aktivitas santri seperti latihan Dakwah, adanya pelajaran umum, dan program tahsin.

Aktivitas yang terlalu banyak dilakukan yang akan menguras tenaga yang besar akan berpengaruh terhadap pengamalan puasa sunnah yang diterapkan. Misalnya dalam lingkup pondok pesantren yang memiliki banyak aktifitas tidak hanya menghafal Al-Qur'an. tetapi banyak lagi seperti mempunyai piket membersihkan, adanya pelajaran umum, mengikuti pengajian, adanya pelajaran pondok program tahsin, dan banyak aktifitas lainnya yang menjadikan penghambat untuk mengerjakan puasa sunnah tersebut

Hal ini dalam wawancara Ahrana yang mengemukakan bahwa:

faktor penghambat puasa sunnah yang saya lakukan yaitu saya merasa bahwa puasa sunnah dapat mengganggu aktivitas saya dalam melaksanakan aktivitas yang lain dalam hal ini pada saat hari sekolah karena saya bersekolah setiap hari senin- kamis, dan Sabtu ahad dan hanya pada hari Jum'at yang libur sekolah, otomatis untuk melaksanakan puasa sunnah apalagi pada hari senin dan kamis. Ataupun adanya aktifitas latihan dakwah dan pengajian rutin yang menjadikan seluruh santri harus membersihkan halaman ataupun kampus putri. (Wawancara Ahrana, 25 Juni 2022)

Seperti yang dikatakan Pembina Annisa Safitri mengemukakan bahwa:

Ada santri yang sangat gemar melaksanakan puasa sunnah sehingga tidak menjadikan hambatan dalam menghafal Al-Qur'an. tetapi ada juga santri yang merasakan bahwa puasa sunnah menjadikan penghalang untuk melaksanakan aktivitas-aktifitas lainnya. (Wawancara Annisa Safitri, 26 Juni 2022)

Dapat peneliti simpulkan bahwa aktivitas yang banyak menjadikan santri untuk enggan melaksanakan puasa sunnah, dan santri merasa puasa sunnah yang dikerjakan akan memudahkan santri untuk kurang istirahat, karena seperti yang

kita ketahui bahwa puasa sunnah juga merupakan pekerjaan yang membuat kita lemas dalam menjalankan aktifitas-aktifitas lainnya.

Selaku pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy juga menyampaikan bahwa apa yang menjadikan faktor pendukung dan penghambat dari implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an santri, beliau mengemukakan bahwa:

Adapun faktor pendukung santri melaksakan bahwa untuk mencapai hikmah puasa santri akan merasa menahan diri dari perbuatan keburukan yang dapat melatih diri santri untuk mengurangi kebiasaan yang tidak baik seperti halnya bermalas-malasan dalam menghafal Al-Qur'an, menjadi lebih disiplin melakukan kegiatan yang menjadikan santri menjadi santri yang teladan, dan melatih untuk melawan hawa nafsu santri. Dan adapun faktor penghambat santri melaksakan puasa sunnah sehingga mengurangi kegelisahan menghafal Al-Qur'an yaitu dengan melaksakan puasa santri merasa lemas, sehingga santri merasa malas untuk melaksanakan aktifitas-aktifitas termaksud tadi menghafal Al-Qur'an. (Wawancara KH. Fadhlullah Marzuki, 27 Juni 2022)

Dari semua yang dikemukakan oleh para narasumber peneliti dapat menyimpulkan dari pada faktor pendukung dan faktor penghambat implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy, yaitu adapun faktor pendukung adalah memiliki keimanan, Merasakan ketenangan, dan Terlatih untuk tetap bersabar. Dan adapun faktor penghambat adalah Kondisi fisik yang lemah, Kurangnya minat, dan banyaknya aktivitas seperti latihan dakwah, belajar pelajaran umum dan pondok

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an ada beberapa yang santri laksanakan sehingga penerapan puasa sunnah mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an yaitu: a) Puasa sunnah mampu membangun kepercayaan diri dengan bersikap positif sehingga mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an. b) Puasa sunnah mampu mengendalikan diri dengan penuh kesabaran sehingga tidak kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an. c) Puasa sunnah mampu mengurangi tekanan pada jiwa dengan selalu berfikir positif sehingga tidak merasa takut maupun khawatir dalam menghafal Al-Qur'an. d) Berpuasa sunnah dapat melatih kesabaran dengan penuh keikhlasan dari emosi pada saat menghafal Al-Qur'an.
2. Adapun faktor pendukung dan penghambat dalam Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi

kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Faktor pendukung adalah: a) Memiliki Keimanan. b) Merasakan Ketenangan. c) Memiliki Kesabaran. Faktor penghambat adalah: a) Kondisi fisik yang lemah. b) Kurangnya Minat Santri berpuasa Sunnah. c) Banyaknya Aktivitas santri seperti latihan Dakwah, adanya pelajaran umum, dan program tahsin.

b. Saran-Saran

1. Bagi Santri

- a. Santri yang telah melakukan puasa Senin dan Kamis dalam membina ilmu hendaklah benar-benar diresapi dan dihayati agar mempunyai makna dan manfaat dalam kehidupan.
- b. Kegiatan yang bersifat diskusi maupun belajar kelompok akan sia-sia tanpa adanya kesadaran santri untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, berlatih dan mengamalkan dari apa yang telah diperoleh kemudian diterapkandalam kehidupan sehari-hari.
- c. Belajarlah dari sekarang dan berlatih mengerjakan dari hal-hal yang kecil dan berguna. Jika kamu ikhlas dan mengharap keridhaannya niscaya kamu akan beruntung.

2. Bagi Pembina

Menghimbau kepada para santri untuk membiasakan puasa sunnah serta menambah kegiatan-kegiatan yang dapat membuat hidup menjadi tentram dan damai sehingga para santri memiliki sesuatu yang ingin dicapai dan meningkatkan ketaqwaan yang tinggi.

3. Bagi Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy

a. Hendaknya Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy lebih menghimbau kepada semua santri yang tidak pernah puasa senin kamis dan ayyumul bidh atau puasa sunnah lainnya dan tidak hanya para santri tahfidz tetapi para santri lainnya. sehingga mereka semua lebih istiqomah dalam menjalankan puasa sunnah dengan cara melakukan diskusi/mengajiktab yang membahas tentang puasa,hikmahnya dan fadilahnya.

b. Hendaknya dapat mengembangkan penerapan puasa sunnah salah satunya dengan mentradisikan puasa senin kamis dan ayyumul bidh kepada santri khususnya dan masyarakat umumnya.

4. Penelitian lebih lanjut

a. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih

husus dan mendalam lagi dalam meneliti tentang tingkat kecemasan santri.

- b. Untuk peneliti selanjutnya, agar lebih berhati-hati dalam menggunakan metodologi penelitian serta dalam proses analisis datanya harus sangat teliti sehingga hasil yang diperoleh akan tepat dan maksimal.
- c. Untuk peneliti selanjutnya, bisa menggunakan variabel lain seperti dzikir, mujahadah ataupun yang lainnya yang bisa untuk menurunkan kecemasan santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Isa At-Timidzi. (1999). *Sunan At-Tirmidzi*. Dar Al-Ghurab Al-Islami.
- Academy, R. (n.d.). *No Title تعیین تاثیر مصرف بی کرینات سدیم بر عملکرد بی هوازی مردان غیر ورزشکار*.
- Afwadzi, B., & Alifah, N. (2018). Waktu Puasa Arafah Perspektif Muhammad Bin Shalih Al 'Utsaymin: Telaah Kajian Hukum Islam dan Astronomi Islam. *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam*, 18(2), 161. <https://doi.org/10.18860/ua.v18i2.4449>
- Al-Bukhari, A, A. (1422). *Shahih Al-Bukhari, Bab At-Tawadhu'*. Dar At-Atq An-Najah.
- Al-Jazair, A, B, J. (2014). *Minhajul Muslim*. Pustaka Arafah.
- Al-Hambali, I, R. (2016). *Lathaiful Ma'rifah Keistimewaan Dan Amalan di Bulan Islam*. Pustaka Azzam.
- Almas, Puti, A. N. (2020). *Cara Mengatasi Cemas dan Stres Sesuai Anjuran Islam*. <https://www.republika.co.id/berita/q55z13366/cara-mengatasi-cemas-dan-stres-sesuai-anjuran-islam>
- Aryanti, R. (2020). Tradisi Satu Suro Di Tanah Jawa Dalam Perspektif Hukum Islam. *AL IMAN: Jurnal Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 4(2), 342–361.
- Azami. M, M. (229 C.E.). *Hadits Nabawi Dan Sejarah Kodifikasinya*. lPustaka Firdaus.
- Dhoifer, Z. (2011). *Tradisi Pesantren*. LP3S.
- Ernest R. Hilgard. (2018). *Psikologi Jilid 2*. Ciraca.

- Hamid, A. (2017). *Pendidikan karakter berbasis pesantren : pelajaran dan santri dalam era IT dan cyber culture* (Rijal Mumazziq (Ed.)). fina aunul kafi,.
- Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Idi, A., dan Safarina, S. (n.d.). *Etika Pendidikan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Rajagrafindo.
- Ifain, A., Kurniakova, A. S., & Tahmidah, A. (2022). *Strategi Guru dalam Mengatasi Kesulitan Membaca pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah*. 2(3), 126–134.
- Jalaludin. J. (2016). *Psikologi Agama: Memahami Prilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Khozinatin. L. (2017). Keutamaan Puasa Sunnah Dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik). *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1–56.
- Kusumastuti, A., dan Khoiron, A, K. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Luthfiyah, F. dan. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak.
- Musbikin. I. (2004). *Rahasia puasa bagi kesehatan fisik dan psikis*. Mitra Pustaka.
- Mardianti, M. (2021). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa Fukis Iai Muhammadiyah Sinjai*. <http://repository.iaimsinjai.ac.id/id/eprint/585/>
- Muslim Bin Al-Hajjaj. (n.d.). *Syarh Shahih Muslim, Bib Fadhlul Saum Al-Muharram*. Dar Ihya At-Turats, tt.

- Muna. N. (2019). *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Akhlak Sabar Santri Darul Falah Be-Songo Semarang*. 1, 184.
- Navid, S. J. dkk. (n.d.). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Pamungkas, J. A. (2018). *Kecemasan & Serangan Panik. U.S Depertement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara*, 0–39.
- Pendidikan, J., Islam, A., Ilmu, F., Dan, T., Islam, U., & Syarif, N. (2011). *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Mts . Al-Khairiyah Kedoya Selatan*.
- Priestnall, S. L., Okumbe, N., Orengo, L., Okoth, R., Gupta, S., Gupta, N. N., Gupta, N. N., Hidrobo, M., Kumar, N., Palermo, T., Peterman, A., Roy, S., Konig, M. F., Powell, M., Staedtke, V., Bai, R. Y., Thomas, D. L., Fischer, N., Huq, S., ... Chatterjee, R. (2020). Pembacaan Surat Yasin Dalam Tradis Malam Nisfu Sya'ban Di Sekolah Tinggi Islam As-Sofa Rembau, Negeri Sembilan, Malaysia (Studi Living Qur'an). In *Endocrine* (Vol. 9, Issue May). https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttps://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.n
- R. Nurhayati, Musdiana, Jamaladdin, N. I. A. (2021). *Pengaruh Kepribadian Guru Mata Pelajaran Akidah Akhlak Terhadap Motivasi Belajar Peserta*. 13(1), 7–15.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Jurnal Studi Penelitian, Riset*

Dan Pengembangan Pendidikan Islam, 3(1), 89–106.

RI, D. A. (2015). *Al-Qur'an Dan Terjamahannya*.

Rifa Hidayah. (2009). *Psikologi Pengasuhan Anak*. UMP.

Robiyati. (2019). Dampak intensitas puasa senin kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal al- qur'an di pondok al-fallah, desa pagar baru, kecamatan pesisir tengah, kabupaten krui pesisir barat. In *Skripsi*.

Rohmah, M. (2011). *Pengaruh Aktivitas Puasa Sunah Terhadap Tingkat Keberhasilan Menghafal Al Quran Dalam Persepsi Santri Putri Pondok Pesantren Bustanu Usy Aqil Quran (Buq) Dusun Gading Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang Antara Tahun 2008-2011. Other thesis, [Iain Salatiga.]*. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/id/eprint/6943>

Santina. S. (2019). Hubungan antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa. *Skripsi*, 53(9), 41.

Sedán, P.-, غسان, د., Nasional, B. A. Z., Dana, L. P. L. D. A. N., Keuangaii, L., Beraktiir, Y., Relief, H., Hall, J. K., Weinberger, R., Marco, S., Steinitz, G., Moula, S., Accountants, R. P., Report, A. A. S., Accounting, F., Keuangan, L. P., Saldo, J., Bersih, D., Li, H., ... Eddy, S. A. (2020). No Title. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 21, Issue 1).

Steven Schwartz, S. (2000). *S, Abnormal Psychology: A Discovery Approach*. Myfield Publishing Company.

Sugiyono. S. (2018). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

- Suliswati. D. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Alfabeta.
- Subakti, H., dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yayasan Kita Menulis.
- Sumarni. S. (2019). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology, Nalar,. *Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 3(2).
- Suriyati, R. Nurhayati², Agus Suwito³ A. Taufiq Nur⁴ , Muhammad Kadir⁵, I. (2022). *Model Pengembangan Parental Involment dalam Membentuk Karakter Peserta Didik di Tengah Pandemi Covid-19 di MAN 1 Sinja*. 1(1), 66–76.
- Suriyati, D. (2019). *Ilmu Pendidikan Islam* (M. H. Ismail (Ed.)). cv latinulu.
- Syahriansyah. (2014). *Puasa Dan Akhlak*. Garuda.
- Syarifuddin, A. (2008). *Puasa Menuju Sehat Fisiki dani Psikis*. Gema Insani.
- Syamsu Yusuf Dan Achmad Juntika Nurihsan. (2013). *Teori Kepribadian*. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

KISI-KISI INSTRUMEN

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY**

Nama : Ummul Khaera

Nim : 180202031

Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya
Mengurangi Kecemasan Santri Dalam
Menghafal Al-Qur'an di ponpes Darul Istiqamah
Al-Markaz Al- Islamy

No	Variabel Penelitian	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item
1.	Puasa Sunnah	1. Studi Duokumen 2. Observasi/ pengamatan 3. Indepth interview (informasi Bisa berkembang)	1. Membangun kepercayaan diri	1
			2. Sebagai pengendalian diri	2
			3. Mampu mengurangi tekanan jiwa	3
			4. Dapat melatih kesabaran	4
			5. Faktor pendukung puasa sunnah	5

		ng)	5. Faktor penghambat	6
--	--	-----	----------------------	---

Sinjai, 29 Juni 2022

Pembimbing I,



Dr. H. Burhanuddin, M.A
NIDN: 2131125702

Pembimbing II,



R. Nurhayati, S.Pd.I, M.Pd.I
NIDN: 2119078401

Mengetahui,
Ketua Program Studi BPI



Mulkiyan, S.Sos., M.A
NBM: 1321692

PEDOMAN WAWANCARA SANTRI
IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-
QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY

1. Data Pribadi

Nama :
Tempat/Tgl lahir :
Alamat :
Jenis Kelamin :
Kelas :

2. Pertanyaan

1. Bagaimana penerapan puasa Sunnah yang saudara(i) lakukan dapat mengurangi kegelisahan sehingga mampu membangun kepercayaan diri dalam menghafal Al-Qur'an?
2. Bagaimana cara saudara(i) mengendalikan diri pada saat berpuasa Sunnah sehingga tidak kesulitan dalam memusatkan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an?
3. Bagaimana cara saudara(i) mengurangi tekanan jiwa pada saat berpuasa Sunnah sehingga mampu menghilangkan rasa takut dan khawatir pada saat menghafal Al-Qur'an?

4. Bagaimana cara saudara(i) melatih kesabaran ketika melaksanakan puasa Sunnah sehingga mampu meredakan emosi yang tidak terkendali pada saat saudara(i) menghafal Al-Qur'an?
5. Apa sajakah faktor pendukung puasa Sunnah yang saudara(i) lakukan sehingga mengurangi kecemasan saudara(i) dalam menghafal Al-Qur'an?
6. Apa sajakah faktor penghambat puasa Sunnah yang saudara(i) laksanakan sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an?

PEDOMAN WAWANCARA PEMBINA DAN MUROBBI'

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAAL AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY**

1. Data Pribadi

Nama :

Tempat/Tgl lahir :

Alamat :

Jenis Kelamin :

2. Pertanyaan

1. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah yang santri lakukan dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an?
2. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah sebagai pengendalian diri santri dalam menghafal Al-Qur'an?
3. Bagaimanakah puasa Sunnah dapat mengurangi tekanan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur'an?
4. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah dalam melatih kesabaran santri dalam menghafal Al-Qur'an?
5. Apasajakah faktor pendukung dari penerapan puasa Sunnah yang santri lakukan sehingga mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an?

6. Apasajakah faktor penghambat dari penerapan puasa Sunnah yang santri laksanakan sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an?

PEDOMAN WAWANCARA PIMPINAN

IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONPES DARUL ISTIQAMAH AL-MARKAZ AL- ISLAMY

1. Bagaimana sejarah berdirinya Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy?
2. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah yang santri lakukan dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an?
3. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah sebagai pengendalian diri santri dalam menghafal Al-Qur'an?
4. Bagaimanakah puasa Sunnah dapat mengurangi tekanan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur'an?
5. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah dalam melatih kesabaran santri dalam menghafal Al-Qur'an?
6. Apasajakah faktor pendukung dan penghambat dari implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an?

HASIL WAWANCARA SANTRI
IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAK AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY

1. Data Pribadi Santri

Nama : Ahrana
Tempat/Tgl lahir : Sinjai, 08 Maret 2004
Alamat : Sinjai Tengah
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XII MA

2. Pertanyaan

1. Bagaimana penerapan puasa Sunnah yang saudara(i) lakukan dapat mengurangi kegelisahan sehingga mampu membangun kepercayaan diri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Penerapan puasa sunnah yang saya lakukan dapat mengurangi kegelisahan sehingga mampu membangun kepercayaan diri dalam menghafal Al-Qur'an karena saya akan senantiasa berusaha dan berdoa kepada Allah SWT. Karena orang yang berpuasa, doa-doanya akan terijabah oleh Allah SWT. dan dengan kesempatan seperti itu, saya lebih banyak berdoa agar senantiasa

hafalan Al-Qur'an yang sedang saya hadapi dapat dimudahkan oleh Allah SWT sehingga saya percaya diri dan tidak akan merasakan kegelisahan dalam menghafalkannya.

2. Bagaimana cara saudara(i) mengendalikan diri pada saat berpuasa Sunnah sehingga tidak kesulitan dalam memusatkan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Cara saya mengendalikan diri pada saat berpuasa sunnah sehingga tidak kesulitan dalam memusatkan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an yaitu saya berusaha untuk bersabar dan menjaga setiap perkataan yang akan keluar dari mulut saya. Sehingga dengan cara seperti itu, saya tidak akan mendapatkan masalah, karena jika saya mendapatkan masalah, secara tidak sadar pasti saya akan sulit memusatkan pikiran dalam menghafal Al-Qur'an

3. Bagaimana cara saudara(i) mengurangi tekanan jiwa pada saat berpuasa Sunnah sehingga mampu menghilangkan rasa takut dan khawatir pada saat menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Cara saya mengurangi tekanan jiwa pada saat berpuasa sunnah sehingga mampu menghilangkan rasa takut dan khawatir pada saat menghafal Al-Qur'an yaitu saya berusaha mungkin untuk menikmati lembaran Al-

Qur'an yang saya hafalkan sehingga dengan mudah merasa tentram dalam hati jika melafadzkan Al-Qur'an. dan dengan puasa sunnah saya bisa lebih percaya diri, karena saya akan bisa jujur dan tidak merasa takut dan khawatir dengan hafalan dan bertekad bahwa saya bisa melakukan hafalan Al-Qur'an.

4. Bagaimana cara saudara(i) melatih kesabaran ketika melaksanakan puasa Sunnah sehingga mampu meredakan emosi yang tidak terkendali pada saat saudara(i) menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Cara saya melatih kesabaran ketika melaksanakan puasa sunnah sehingga mampu meredakan emosi yang tidak terkendali pada saat saya menghafal Al-Qur'an, yaitu saya segera mengingat Allah SWT. Dan segera mengelus dada saya serta melantunkan kalimat istighfar dan berpikir positif bahwa Allah mempunyai rencana-rencana yang indah dibalik setiap ujian yang diberikan-Nya.

5. Apa sajakah faktor pendukung puasa Sunnah yang saudara(i) lakukan sehingga mengurangi kecemasan saudara(i) dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: faktor pendukung puasa sunnah yang saya lakukan sehingga mengurangi kecemasan dalam

menghafal Al-Qur'an yaitu lebih banyak bersabar dan memiliki keimanan kepada Allah serta senantiasa bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah kepada hambanya. Karena barang siapa yang bersyukur, maka akan ditambahkan nikmat kepadanya. Salah satu nikmat yang mungkin bisa saya rasakan adalah kenikmatan menghafal Al-Qur'an sehingga saya bisa terhindar dari tingkah laku yang negatif.

6. Apa sajakah faktor penghambat puasa Sunnah yang saudara(i) laksanakan sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: faktor penghambat puasa sunnah yang saya lakukan yaitu saya merasa bahwa puasa sunnah dapat mengganggu aktivitas saya dalam melaksanakan aktivitas yang lain dalam hal ini pada saat hari sekolah karena saya bersekolah setiap hari senin- kamis, dan Sabtu ahad dan hanya pada hari Jm'at yang libur sekolah, otomatis untuk melaksanakan puasa sunnah apalagi pada hari senin dan kamis. Walaupun adanya aktifitas latihan dakwah dan pengajian rutin yang menjadikan seluruh santri harus membersihkan halaman ataupun kampus putri.

HASIL WAWANCARA PEMBINA
IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAAL AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY

1. Data Pribadi

Nama : Annisa Safitri
Tempat/Tgl lahir : Palu, 23 Mei 2003
Alamat : Maros, Mandai
Jenis Kelamin : Perempuan

2. Pertanyaan

1. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah yang santri lakukan dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an dikarenakan saat sedang berpuasa kita akan selalu berdekatan dengan hal-hal yang positif dan merasa lebih dekat dengan sang pencipta, Allah SWT

2. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah sebagai pengendalian diri santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an akan memudahkan santri dalam melatih kesabaran menjalani ibadah khususnya dalam menghafal Al-Qur'an dan saat sedang menghafal ayat yang sulit.

3. Bagaimanakah puasa Sunnah Dpt mengurangi tekanan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat memudahkan santri dalam mengendalikan hati, jiwa dan pikiran saat sedang menghafal Al-Qur'an, sehingga santri bisa lebih rileks dalam menghafal Al-Qur'an tanpa ada tekanan ataupun sebagainya.

4. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah dalam melatih kesabaran santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Dengan menerapkan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an santri bisa melatih kesabaran santri dalam menghafal Al-Qur'an dikarenakan saat berpuasa kita tidak hanya dianjurkan untuk menahan lapar dan dahaga namun juga menahan emosi dan gejolak amarah, sehingga bisa memudahkan santri menanamkan sifat sabar dalam diri masing-masing terutama saat sedang berpuasa. Merupakan solusi yang baik jika santri

menerapkan puasa sunnah apalagi santri yang bersungguh-sungguh dalam melakukan kebaikan untuk mencapai yang diinginkan didunia maupun diakhirat.

5. Apasajakah faktor pendukung dari penerapan puasa Sunnah yang santri lakukan sehingga mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Penerapan puasa Sunnah dalam menghafal Al-Qur'an dapat mengurangi kecemasan santri dikarenakan saat sedang berpuasa kita akan terhindar dari hal-hal yang negatif seperti maksiat dan dosa, lalu kita cenderung akan melakukan hal-hal yang positif yang bisa lebih mendekatkan kita dengan Allah SWT dikarenakan keyakinan bahwa berpuasa sambil menghafal Al-Qur'an akan bernilai pahala yang besar disisi Allah SWT.

6. Apasajakah faktor penghambat dari penerapan puasa Sunnah yang santri laksanakan sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Ada santri yang sangat gemar melaksanakan puasa sunnah sehingga tidak menjadikan hambatan dalam menghafal Al-Qur'an. tetapi ada juga santri yang merasakan bahwa puasa sunnah menjadikan penghalang untuk melaksanakan aktivitas-aktifitas lainnya.

PEDOMAN WAWANCARA PIMPINAN
IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAKAL AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY

1. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah yang santri lakukan dapat mengurangi kegelisahan dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Sebenarnya jika kita kembali kepada hikmah-hikmah dari semua amalan hampir tidak ada amalan yang tidak memiliki hikmah termaksud puasa sunnah ini, tentu harapan kita semua bahwa apapun yang dilakukan oleh santri berupa amalan-amalan sunnah dan kami yakin bahwa itu adalah bagian dari pada konsep dari menguatkan apa yang sementara dijalani santri termaksud itu tadi menghafal Al-Qur'an jadi kita perlu berfikir bahwa dari hikmah puasa sunnah akan mampu mengurangi kegelisahan santri dalam Menghafalkan Al-Qur'an dengan selalu bersikap dan bertindak positif.

2. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah sebagai pengendalian diri santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Puasa tidak hanya menahan diri dari lapar dan haus tetapi puasa memiliki tujuan yang mulia dan suci, dalam sehari hari kita menerapkan hal yang positif yang

mendatangkan kebaikan. Begitupula puasa sunnah yang dapat mengontrol dan mengendalikan diri yang dapat memberikan ketenangan dimana menjadikan pikiran sehat bagi santri. Selain dari pengendalian diri puasa juga dapat menumbuhkan semangat santri dalam menghafal Al-Qur'an dalam beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT menuju pribadi yang lebih baik dari fisik maupun spiritual.

3. Bagaimanakah puasa Sunnah dapat mengurangi tekanan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Gejala yang dirasakan santri saat mengalami tekanan pada jiwanya atau tekanan batin pastinya akan merasakan cemas, khawatir, gugup dan lainnya yang berkaitan dengan tekanan pada jiwa santri, untuk itu dari hikmah puasa sunnah yang santri laksanakan atau terapkan pada hari-hari puasa sunnah adalah suatu upaya sehingga tekanan jiwa atau tekanan batin yang dirasakan santri akan berkurang, dan adapun untuk bagaimana cara agar puasa sunnah mengurangi tekanan jiwa santri saat menghafal Al-Qur'an adalah santri tentunya akan mencoba hal-hal yang tentunya menenangkan hatinya dan beristirahat sejenak kemudian mengulang kembali hafalan Al-Qur'an yang dilaksanakannya.

4. Bagaimanakah penerapan puasa Sunnah dalam melatih kesabaran santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Jika kita dalam pentingnya sabar pada diri kita pasti semua apa yang dilaksanakan akan bernilai Keikhlasan. Karena sabar merupakan kunci kesuksesan untuk meraih cita-cita termaksud cita-cita dan keinginan menghafal Al-Qur'an. Kesulitan akan dihadapi jika tidak mempunyai sifat sabar dalam menghafal Al-Qur'an. oleh karena itu kami tekankan kepada santri yang sedang melaksanakan puasa sunnah agar tidak boleh mengeluh dan patah semangat ketika mengalami kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an karena demikian itu akan menghambat target hafalannya.

5. Apasajakah faktor pendukung dan penghambat dari implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an?

Jawaban: Adapun faktor pendukung santri melaksanakan bahwa untuk mencapai hikmah puasa santri akan merasa menahan diri dari perbuatan keburukan yang dapat melatih diri santri untuk mengurangi kebiasaan yang tidak baik seperti halnya bermalas-malasan dalam menghafal Al-Qur'an, memiliki kedisiplinan melakukan kegiatan yang menjadikan santri menjadi santri yang teladan, dan dapat

melawan hawa nafsu santri. Dan adapun faktor penghambat santri melaksanakan puasa sunnah sehingga mengurangi kegelisahan menghafal Al-Qur'an yaitu dengan melaksanakan puasa santri merasa lemas, sehingga santri merasa malas untuk melaksanakan aktifitas-aktifitas termaksud tadi menghafal Al-Qur'an.

LEMBAR DOKUMEN

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAAL AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY**

NO	Nama Dokumen	Ada	Tidak Ada	Keterangan
1.	Profil Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy	√		
2.	Visi, Misi, dan Tujuan Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy	√		
3.	Struktur Organisasi Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy	√		
4.	Daftar nama santri Putri yang berpuasa sunnah	√		

5.	Daftar Pembina dan murobbi' santri Putri	√		
6.	Foto dan kegiatan santri saat pelaksanaan penelitian	√		

LEMBAR OBSERVASI

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAK AL-QUR'AN
DI PONPES DARUL ISTIQAMAH
AL-MARKAZ AL- ISLAMY**

No	Aspek yang diobservasi	Keterangan	
		Ya	Tidak
A.	Puasa Sunnah		
1.	Kepercayaan diri santri saat berpuasa sunnah	√	
2.	Melatih kesabaran santri dalam melaksanakan puasa sunnah	√	
3.	Mengendalikan diri santri saat berpuasa sunnah	√	
4.	Santri dapat mengurangi tekanan jiwa pada dirinya.	√	
B.	Kecemasan Menghafal Al-Qur'an		
1.	Santri mudah memusatkan pikiran saat ingin menyetorkan hafalan	√	

2.	Santri tidak merasa cemas saat ingin menyetorkan hafalan	√	
3.	Santri tidak merasa gelisah saat ingin menyetorkan hafalan	√	
4.	Santri tidak merasa takut dan khawatir saat ingin menghafal Al-Qur'an	√	
5.	Santri dapat meredakan emosi saat menghafal Al-Qur'an	√	



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fukistainsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK/ND/MGR 1088/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020



SURAT KEPUTUSAN

Nomor. 0196 D2/III 3 AU/F/KEP/2021

**TENTANG
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah

Menimbang : 1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2020/2021, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.

Mengingat : 1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/10/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah
6. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai

Memperhatikan : Kalender Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2020/2021.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
Pertama : Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Burhanuddin, M.A	R. Nurhayati, M.Pd.I.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

Nama : Ummul Khaera
NIM : 180202031
Prodi : BPI
Judul : Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pompes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612
Email : fakultasimhsinjai@gmail.com Website : <http://www.iaimsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI DAN PT IK NOMOR : 1086/SK/DPAN-PT/Akreditasi/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 046.D2/III.3.AU/F/2022
Lamp : 1 Rangkap
Hal : Izin Penelitian

Sinjai, 21 Ramadhan 1443 H
22 April 2022 M

Kepada Yang Terhormat
Pimpinan Pondok Pesantren Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy
di-
Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Ummul Khaera
NIM : 180202031
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Semester : VIII

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islamy. Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dekan,

Dr. Sriati, M.Sos.I.
NBM.948 500

Tembusan:

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Ketua Prodi BPI IAIM Sinjai di Sinjai



**YAYASAN AL MARKAZ AL ISLAMY
DARUL ISTIQAMAH SINJAI**

PESANTREN DARUL ISTIQAMAH

Jl. Bulu lohe kel. Bongki kab. Sinjai kec. Sinjai utara

Email: pesantrenalmarkaz@gmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 009.049 / YAADI / VII / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **KH. Fadhullah Marzuki, S.Pd.I., M.Pd.I**
Jabatan : Pimpinan Pondok Pesantren Darul Istiqamh Al-Markaz Al-Islamy
Alamat : Jl. Bulu Lohe Kelurahan Bongki, Kecamatan Sinjai Utara
Kabupaten Sinjai.

Menerangkan bahwa:

Nama : **Ummul Khaera**
Nim : 180202031
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai (IAIM)

Telah melaksanakan Penelitian di Pondok Pesantren Al-Markaz Al-Islamy Darul Istiqamah dalam rangka Penyusunan Skripsi dengan judul: **"Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an di Ponpes Darul Istiqamah Al-Markaz Al-Islami"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



KH. Fadhullah Marzuki, S.Pd.I., M.Pd.I

DOKUMENTASI



Wawancara kepada Pembina Wawancara kepada santri



Proses Observasi lapangan
Kegiatan santri saat berpuasa sunnah tetap menghafal Al-
Qur'an



Penyetoran hafalan Al-Qur'an Santri

Kegiatan Santri menghafal Al-Qur'an



Kegiatan Latihan Dakwah Santri
Wawancara kepada Pimpinan Ponpes Darul Istiqamah Al-
Markaz



Kegiatan buka Bersama Santri



Lokasi Ponpes Darul Istiqamah
Masjid Ponpes Darul Istiqamh Al-Markaz Al-Islamy

BIODATA

Nama : Ummul Khaera
NIM : 180202031
Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Tempat Tgl. Lahir : Sinjai, 28 Februari 1999 / 23 Tahun
Agama : Islam
Alamat : Jln. Dr. Samratulangi Kel. Balangnipa
Kec. Sinjai Utara Kab. Sinjai
No. Telepon/WA : 081245545554
Email : ummulkhaera2808@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- a. Tahun 2011 Tamat SD Negeri 3 Cakkempong
- b. Tahun 2014 Tamat MTS Darul Istiqamah Al-Markaz
- c. Tahun 2017 Tamat MA Darul Istiqamah Bongki

Pengalaman Organisasi :

- a. Tahun 2019-2020 Pimpinan Komisariat Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah FUKIS IAI Muhammadiyah Sinjai
- b. Tahun 2020-2021 Pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam IAI Muhammadiyah Sinjai

PAPER NAME

180202031

AUTHOR

UMMUL KHAERA

WORD COUNT

12582 Words

CHARACTER COUNT

84731 Characters

PAGE COUNT

57 Pages

FILE SIZE

162.3KB

SUBMISSION DATE

Jan 24, 2023 11:37 AM GMT+8

REPORT DATE

Jan 24, 2023 11:38 AM GMT+8 **29% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 28% Internet database
- 7% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 15% Submitted Works database

