

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS  
TERHADAP KONTROL DIRI PADA SANTRIWATI PONDOK  
PESANTREN NURUL HUDA SIRAHAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**



**Oleh :**

**ANA LATIFATUN NIHAYAH**  
**NIM: 134411050**

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2019**

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS  
TERHADAP KONTROL DIRI PADA SANTRIWATI PONDOK  
PESANTREN NURUL HUDA SIRAHAN  
SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi  
Syarat Kelayakan Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S 1)  
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf Psikoterapi



oleh :

**Ana Latifatun Nihayah**

**NIM :134411050**

Semarang, 11 Oktober 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Sulaiman Al Kumavi, M.Ag**

NIP. 197306272003121003

**Sri Rejeki, M. Sos.I, M. Si**

NIP.197903042006042001

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ana Latifatun Nihayah

NIM : 134411050

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

### **PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP KONTROL DIRI PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA SIRAHAN**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri. Demikian juga bahwa skripsi ini tidak berisi pemikiran orang lain kecuali yang dicantumkan dalam referensi sebagai bahan rujukan.

Semarang, 11 Oktober 2019

Pembuat Pernyataan,



**Ana Latifatun Nihayah**

**NIM : 134411050**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ana Latifatun Nihayah

NIM : 134411050

Jurusan : Tasawuf Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri  
Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian  
atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Semarang, 11 Oktober 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. H. Sulaiman Al Kumavi, M.Ag**

NIP. 197306272003121003



**Sri Rejeki, M. Sos. I, M. Si**

NIP.197903042006042001

**PENGESAHAN**

Skripsi Saudara **Ana Latifatun Nihayah, NIM. 134411050** telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal :

**18 Oktober 2019**

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar serjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang





**Dr. Sanji, M.Ag**

NIP. 196505061994031002

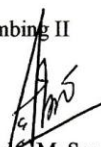
Penguji I

Pembimbing I

  
**Dr. H. Sulaiman Al Kumayi, M.Ag**  
NIP. 197306272003121003

  
**Prof. Dr. H. Abdulloh Hadziq, M.A**  
NIP. 195001031977031002


Pembimbing II

  
**Sri Rejeki, M. Sos. I, M. Si**  
NIP. 197903042006042001

Penguji II

  
**WISNU BUNTARAN, S.Psi, M.Psi., Psikolog.**  
NIP. 197208142007011022

Sekretaris Sidang

  
**Muhtarom, M.Ag**  
NIP. 196906021997031002

## MOTTO

إن الأعمال تعرض كل اثنين و خميس او كل يوم اثنين و  
خميس فيغفر الله لكل مسلم أو لكل مؤمن إلا المتهاجرين فيقول  
أخرهما.

“ *sesungguhnya amal-amal itu diperlihatkan kepada Allah setiap hari Senin dan Kamis. Allah mengampuni setiap orang muslim atau setiap orang mukmin , kecuali kepada dua orang yang memutuskan tali hubungan keluarga. Allah berfirman ‘Tanggulkanlah mereka berdua’.* “ (HR. Ahmad dan Ibnu Majah dengan sanad yang sangat bagus).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Sunan al-Hafidz Abi Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazayuni Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Darul Kutub ‘Ilmiah, (Beirut Libanon, Juz 1, tt), hlm, 553

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, yang telah memberikan nikmat iman dan islam, dengan rahmat dan taufiq Allah SWT alhamdulillah penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Tidak lupa pula, sholawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi akhir zaman yakni : Muhammad SAW, kepada semua keluarganya, para sahabat-sahabatnya yang senantiasa setia di samping Nabi SAW dalam menyebarkan dakwahnya.

Skripsi dengan judul Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Yang Terhormat Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufik, M.Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar

mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

2. Yang Terhormat Dr.H. Hasyim Muhammad, M.Ag, sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah mengatur proses kegiatan ekstra maupun intra di lingkungan fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Yang terhormat Ibu Fitriyati, M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta H. Ulin Niam Masruri, Lc.Ma, selaku Sekertaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak DR. H. Sulaiman al-Kumayi M.Ag selaku Pembimbing I dalam bidang substansi materi yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan sekaligus dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku Pembimbing II dalam bidang metodeologi dan tata tulis yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan sekaligus dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Tsuwaibah, M.Ag selaku Wali Dosen, atas segala kesabaran dan keikhlasannya memberikan ilmu-ilmunya dan membantu penulis dalam pengajuan skripsi ini.
7. Para Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.



8. Kedua orang tuaku yang aku cintai Bapak Widodo dan Ibu Khotimah, Suami dan Anakku tersayang semoga Allah selalu menjaga dan memberi kesehatan panjang umur. Yang selalu memotivasi, selalu mendukung dan selalu mendengarkanku, harta terindah sampai akhir hayatku, sumber inspirasi dan semangatku, kekuatan serta kebahagiaan dalam hidupku. Semua ini berkat do'a dan kasih sayangmu yang selalu menyertaiku.
9. Untuk adikku terima kasih banyak atas doa' dan dukungannya terhadapku.
10. Untuk Sahabat-sahabatku Nurul Maziyatul Hasanah, Syifa Razana, Jazilatul M, Nayli Alawiyah, Muridah, Jamaluddin, Fatihul Maslahah, Fiftin Nur Aida, Irul Muzakki, Lia oktafia dan teman seperjuangan keluarga Besar TP-I, yang telah bersama-sama menempuh kehidupan kampus hijau ini dengan suka maupun duka.
11. Untuk keluarga keduaku Kost Muslimah Nana Safitri, Nurul Maziya, Jazila, Nayli Alawiyah, Muftia, Vivin, Mursyidah, Ani Maskanah, Syifa Razana, Zaim, Uma terima kasih banyak atas dukungan, semangat dan kasih sayangnya.
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis. Dan semoga amal baik yang diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah.

Dengan segala kerendahan hati dan syukur, semoga Allah memberikan rahmat kepada semua pihak yang telah membantu

penulis. Dan semoga amal baik yang diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah.

Pada akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Namun penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan, dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat menerima kritik dan sarannya, supaya membangun karya tulis di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Semarang, 10 Oktober 2019  
Penulis

**Ana Latifatun Nihayah**  
NIM.134411050

## TRANSLITERASI ARAB LATIN

### 1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal (tunggal dan rangkap)

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

### a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
---ō---	Fathah	A	A
---o---	Kasrah	I	I
---ū---	Dhammah	U	U

### b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
--ō-- ي	fathah dan ya`	ai	a-i
--ō-- و	fathah dan wau	au	a-u

### 3. Vokal Panjang (*maddah*)

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	fathah dan alif	Ā	a dan garis di atas
يَ	fathah dan ya`	Ā	a dan garis di atas
يِ	kasrah dan ya`	Ī	i dan garis di atas
وُ	Dhammah dan wawu	Ū	U dan garis di atas

Contoh:

قَالَ	-	<i>qāla</i>
رَمَى	-	<i>ramā</i>
قِيلَ	-	<i>qīla</i>
يَقُولُ	-	<i>yaqūlu</i>

### 4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

#### a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati:

Ta marbutah yang matiatau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	-	<i>raudah al-atfāl</i>
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	-	<i>raudatul atfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْمُنُورَةُ	-	<i>al-Madīnah al-Munawwarah</i>
atau al-		<i>Madīnatul Munawwarah</i>
طَلْحَةَ	-	<i>Ṭalḥah</i>

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

رَبَّنَا	-	<i>rabbānā</i>
نَزَّلَ	-	<i>nazzala</i>
الْبَيْرَ	-	<i>al-birr</i>
الْحَجَّ	-	<i>al-hajj</i>
نَعْمَ	-	<i>na'ama</i>

## 6. Kata Sandang (di depan huruf syamsiah dan qamariah)

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ل namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

### a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

### b. Kata sandang yang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh:

الرَّجُل	-	<i>ar-rajulu</i>
السَّيِّدَةُ	-	<i>as-sayyidatu</i>
الشَّمْس	-	<i>asy-syamsu</i>
القَلَم	-	<i>al-qalamu</i>



## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

تأخذون	-	<i>ta'khuzūna</i>
النوء	-	<i>an-nau'</i>
شيئ	-	<i>syai'un</i>

## 8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وَ إِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	<i>wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn</i>
فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَ الْمِيزَانَ	<i>fa auful kaila wal mīzāna</i>
إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلَ	<i>ibrāhīmul khalīl</i>

## 9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وما محمد إلا رسول	<i>Wa mā Muḥammadun illā rasūl</i>
إنَّ أوَّلَ بيت وضع للناس	<i>Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi</i>
	<i>lallaḏī bi</i>
الحمد لله ربَّ العالمين	<i>Alḥamdu lillāhi rabbil 'ālamīn</i>

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

نصر من الله وفتح قريب	<i>Naṣrun minallāhi wa fathun qarīb</i>
الله الأمر جميعا	<i>Lillāhil amru jamī'an</i>
و الله بكلِّ شيءٍ عليم	<i>Wallāhu bikulli syai'in alīm</i>

## 10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan

dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## ABSTRAK

Penelitian ini merupakan upaya untuk mengetahui tingkat intensitas puasa senin kamis terhadap kontrol diri santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Pertanyaan utama yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah: Pertama, bagaimana tingkat intensitas puasa santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan dalam menjalankan puasa Senin Kamis. Kedua, bagaimana tingkat kontrol diri santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Ketiga, adakah pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap kontrol diri santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Penelitian ini jenis kuantitatif. Penentuan Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Simple Random Sampling. Berdasarkan teknik tersebut diambil sampel sebanyak 65 santriwati. Puasa senin kamis dan kontrol diri santriwati diukur dengan skala Intensitas Puasa Senin Kamis dan Skala Kontrol Diri, pengumpulan data melalui dengan penyebaran skala. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS (Statistic program for social service) versi 18.00 for windows. Dalam variabel puasa senin kamis 4% (dengan interval skor nilai berkisar 28 – 49) pada tingkatan puasa senin kamis yang rendah. 51% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 70 – 91) berada pada tingkah puasa senin kamis yang tinggi. Dan 45% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 91 – 112) berada pada tingkat puasa senin kamis tinggi. Adapun dalam variabel kontrol diri diperoleh 6% (dengan interval skor nilai 50,7 – 72,5) pada tingkatan kontrol diri rendah. 65% santriwati (dengan interval skor nilai 72,5 – 94,25) pada tingkatan kontrol diri yang tinggi. Dan 29% santriwati (dengan interval skor nilai 94,25 – 116) berada pada tingkatan kontrol diri tinggi.

Hasil hipotesis diperoleh koefisien Regresi sebesar 0,618 serta nilai Fhitung = 38,845 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang sangat signifikan antara intensitas puasa senin kamis terhadap kontrol diri dalam mengurangi pelanggaran-pelanggaran pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

**Kata Kunci** : Intensitas, Puasa Senin Kamis, Kontrol Diri

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUANPEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>xi</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xxv</b>
<b>BAB I.           PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	9
a. Tujuan Penelitian.....	9
b. Manfaat Penelitian.....	9
D. Kajian Pustaka .....	10

	E. Sistematika Penulisan .....	15
<b>BAB II</b>	<b>LANDASAN TEORI</b>	
	A. Puasa Senin Kamis .....	17
	a. Pengertian Puasa .....	17
	b. Macam-Macam Puasa .....	19
	c. Dasar Hukum Puasa Senin dan Kamis .....	21
	d. Manfaat Puasa Senin dan Kamis .....	23
	e. Hikmah Puasa Senin dan Kamis .....	25
	B. Intensitas Puasa Senin Kamis .....	30
	C. Kontrol Diri .....	32
	a. Pengertian Kontrol Diri .....	32
	b. Ciri-Ciri Kontrol Diri .....	36
	c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	38
	D. Keterkaitan Puasa Senin Kamis dengan Kontrol Diri. ....	45
	E. Hipotesis .....	48
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian .....	49
	B. Variabel Penelitian .....	49
	C. Definisi Operasional Variabel .....	50
	a. Puasa Senin Kamis.....	51
	b. Kontrol Diri .....	52
	D. Populasi dan Sampel .....	53
	a. Populasi.....	53
	b. Sampel .....	53
	E. Metode Pengumpulan Data .....	54

	F.	Uji Validitas dan Reliabilitas	
		Instrumen .....	58
		a. Uji Validitas .....	58
		b. Uji Reliabilitas .....	60
	G.	Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV		HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A.	Gambaran Umum Pondok .....	65
	B.	Deskripsi Data Penelitian .....	74
	C.	Uji Persyaratan Analisis. ....	77
		a. Uji Normalitas .....	78
		b. Uji Linieritas.....	79
	D.	Pengujian Hipotesis Penelitian .....	80
	E.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	83
BAB V		PENUTUP	
	A.	Kesimpulan.....	90
	B.	Saran.....	91

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN  
BIODATA

## Daftar lampiran

- Lampiran 1. Surat izin penelitian
- Lampiran 2. Skala Uji Coba Instrumen Penelitian Puasa Senin Kamis  
Sebelum DiUji
- Lampiran 3. Skala Uji Coba Instrumen Penelitian Kontrol Diri  
sebelum Diuji
- Lampiran 4. Skala Uji Coba Instrumen Penelitian Puasa Senin Kamis  
Setelah Diuji
- Lampiran 5. Skala Uji Coba Instrumen penelitian Kontrol Diri Setelah  
Diuji
- Lampiran 6. Hasil-hasil *SPSS (Statistikal Product and Service  
Solution) for windows realeas versi 16.00*
- Lampiran 7. Jumlah Skor Nilai Skala Penelitian Puasa Senin Kamis  
dan Kontrol Diri
- Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala Likert. ....	55
Tabel 2	Blue Print Skala Puasa Senin Kamis Sebelum Uji Coba .....	55
Tabel 3	Blue Print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba .....	56
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Skala Puasa Senin Kamis .....	59
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri .....	60
Tabel 6	Kriteria Indeks Koefisien Reliabelitas.. .....	62
Tabel 7	Perolehan Reliabelitas Skala Puasa Senin Kamis .....	63
Tabel 8	Perolehan Reliabelitas Skala Kontrol Diri. ....	63
Tabel 9	Koefisien Reliabelitas Skala Puasa Senin Kamis dan Skala Kontrol Diri .....	64
Tabel 10	Deskriptif Data .....	74
Tabel 11	Klasifikasi Puasa Senin Kamis pada Santriwati .....	75
Tabel 12	Klasifikasi Kontrol Diri Pada Santriwati. ....	77
Tabel 13	Hasil Uji Normalitas .....	78
Tabel 14	Hasil Uji Linieritas .....	79
Tabel 15	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	80

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Islam merupakan agama yang menawarkan keseimbangan dalam segala hal. Karena itu, disamping memacu kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, Islam juga memacu kemajuan aspek psikologi manusia. Salah satu peribadatan yang menjadi sarana pengembangan mentalitas atau spiritualitas manusia adalah ibadah puasa.

Islam membawa makna atau konsep baru tentang puasa. Puasa bukan pertanda dukacita, kemalangan atau berkabung dan bukan pula untuk pereda kemungkaran Tuhan serta memohon kasih sayang-Nya. Puasa wajib dalam Islam mempunyai makna yang mulia yang dilaksanakan tidak memandang apakah orang itu dalam keadaan susah ataupun dalam keadaan senang.

Puasa dijalankan sebagai salah satu ibadah kepada Allah untuk mencapai derajat “Muttaqin” yaitu mencapai derajat rohani yang tinggi. Puasa dalam Islam merupakan arena dan metode untuk melatih disiplin tingkat tinggi bagi jasmani, akhlaq dan rohani manusia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Usman Said , *Ilmu Fiqih I*, Proyek Pembinaan Perguruan Tinggi Agama, (Jakarta,1983), Jilid I, hlm. 279.

Puasa sebagai tindak ibadah yang digolongkan pada rukun ibadah yang ke empat dari rukun Islam yang lima. Puasa merupakan salah satu bentuk pengabdian dan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT yang pada dasarnya adalah *pekerjaan rohani*, sekalipun dalam pelaksanaannya melibatkan juga perbuatan jasmani, kejiwaan, dan social.<sup>2</sup>

Puasa yang dijalankan sebagai ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT mengandung pula nilai dan hikmah bagi jiwa manusia yang menjalankannya dengan baik.<sup>3</sup>

Ibadah puasa juga dapat sebagai sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, mampu menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan atau implus-implus agresivitas yang datang dari dalam diri manusia itu bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (*verbal abuse*), serta bersifat tak terkendali (perasaan yang kuat atau meletus).<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 180.

<sup>3</sup> Usman Said, *op.cit.*, hlm. 280.

<sup>4</sup> Imam Musbukin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hlm. 39.

Santriwati adalah sebutan untuk perempuan yang belajar dan mencari ilmu di pesantren.<sup>5</sup> Pesantren sendiri merupakan suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam sekaligus terdapat asrama sebagai tempat tinggal para santri yang menetap.<sup>6</sup> Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan merupakan suatu wadah untuk meningkatkan sisi spritualitas dan intelektualitas santri. Penyelenggaraan pendidikan pesantren ini banyak difokuskan pada latihan spritualitas dan daya nalar santri, sehingga hal ini dapat membangun kepribadian santri yang unggul dan berakhlak.

Disisi lain, Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan merupakan pondok pesantren yang mayoritas santriwati adalah siswi madrasah Darul Falah Sirahan. Pengalaman-pengalaman keagamaan santriwati terus digali dari pengetahuan agama yang didapat bukan hanya dari pondok tetapi juga dari madrasah.

Bila kita renungkan dengan seksama, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah *pengendalian diri* (*self control*). Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama

---

<sup>5</sup> <http://fathoerakhiefiel.blogspot.co.id/2013/02/eksistensi-santriwati-dalam-pesantren.html>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2018, jam 7.17

<sup>6</sup> Mujamil Qomar, *Pesantren : Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, (Jakarta: Erlangga, tt), hlm.2.

bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian pada diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi *patologik (kelainan)* baik dalam alam pikir, alam perasaan, dan perilaku yang bersangkutan.<sup>7</sup> Selain memiliki jiwa yang sehat, puasa juga dapat meningkatkan keimanan atau ketakwaan kepada Allah SWT, agar terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etik, moral maupun hukum.<sup>8</sup>

Disadari ataupun tidak disadari puasa akan memberi pengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance), bahkan kepada ruh kita, apabila rukun syariatnya dipenuhi dan dilakukan dengan penuh sabar dan ikhlas.<sup>9</sup>

Puasa baik yang wajib maupun yang sunnah memberikan nilai yang sangat besar bagi pelakunya, dan diberi nilai pahala yang tidak terhingga karena orang yang berpuasa melakukan lebih banyak kesabaran. Dan puasa merupakan separuh dari kesabaran.

---

<sup>7</sup> Dadang Hawani, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 451.

<sup>8</sup> *Ibid*, hlm. 452.

<sup>9</sup> Hanna Djumhana, *op.cit*, hlm. 181.

Sabda Rasulullah SAW :

الصيام نصف الصبر ( اخر جه ابي ما جه )

“Puasa merupakan separuh kesabaran”. (HR. Ibnu Maajah).<sup>10</sup>

Sigmund Freud, pendiri aliran psikoanalisis, berpandangan bahwa pada dasarnya kehidupan manusia itu dikuasai oleh suatu prinsip, yang disebut *Prinsip Kenikmatan (Pleasure Prinsiple)*. Prinsip ini menunjukkan bahwa manusia mempunyai kecenderungan kuat untuk selalu menginginkan kesenangan dan mencari kenikmatan, dan sebaliknya menolak hal-hal yang tak menyenangkan dan menyakitkan manusia. Manusia yang mengembangkan sikap hidup demikian hanya akan menjadi pencari-pencari kenikmatan hidup sebagai nilai tertinggi.

Mengingat Puasa erat kaitannya dengan kemampuan mengendalikan diri. Puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seorang mampu bertahan menghadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa juga melatih kedisiplinan mengendalikan diri.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Daud Rasyid, *Islam Dalam Berbagai Dimensi*, (Jakarta: Gema Insani Perss, 1998), hlm. 81.

<sup>11</sup> Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), hlm. 226.

Fakta di atas memberikan banyak penjelasan tentang manfaat puasa seperti telah dijelaskan sebelumnya, bahwa tidak harus menunggu datangnya bulan Ramadhan namun juga dapat berpuasa dengan puasa-puasa yang disunnahkan termasuk puasa Senin dan Kamis setiap minggu.

Hari Senin adalah hari kelahiran manusia yang paling sempurna yang diutus oleh Allah SWT untuk menyampaikan risalah-Nya. Itulah Nabi Muhammad saw. yang dilahirkan di tengah keluarga Hasyim. Beliau dilahirkan di Makkah pada hari Senin pagi, tanggal 9 Rabiul Awal, permulaan tahun dari peristiwa Gajah, yakni bertepatan dengan tanggal 20 April tahun 571 Masehi.<sup>12</sup>

عن ابى قتا دة رض ان انبي ص سئل عن صوم يوم الاثنين فقال :  
 ذلك يوم ولدت فيه ويوم بعثت او انزل علي فيه. [ روه احمد و  
 البخارى و مسلم ]

*Dari Abu Qatadah r.a. bahwasannya Nabi saw. ditanya tentang berpuasa pada hari Senin. Maka beliau bersabda, “ Hari Senin adalah hari kelahiranku, dan hari aku diutus (menjadi Rasul) atau*

---

<sup>12</sup> <http://ilmupengetahuan001.blogspot.com/2012/11/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>, diakses 16 Februari 2019.

*hari diturunkannya wahyu kepadaku”. (HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim).<sup>13</sup>*

Hari Kamis, jika merujuk Hadits Rasulullah saw. yang telah dijelaskan sebelumnya. Hari Kamis adalah hari dimana setiap amal perbuatan yang dilakukan oleh Hamba Allah akan dilaporkan oleh para malaikat pencatat amal. Sekecil apapun amal kebaikan yang dilakukannya, Allah akan memberikan ganjaran yang berlipat ganda. Begitu juga, sekecil apapun amal kejelekan yang dilakukan seseorang maka Allah tidak segan-segan memberikan balasan yang setimpal. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT QS. Al-Zalzalah/ 99 : 7-8.

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ  
مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

*“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya. Dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya pula.” ( QS. Al-Zalzalah/99 : 7-8)<sup>14</sup>*

---

<sup>13</sup> Abi al- Husain bin al-Hajjaj bin Muslim an-Naisaaburi, *Shahih Muslim*, Darul Kutub ‘Ilmiah,( Beirut Libanon, Juz 1,t.th), hlm. 473.

<sup>14</sup> Departemen Agama RI, Mushaf al-Qur’an,,hlm.600.



Berdasarkan wawancara Pra-Penelitian di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan banyak para santriwati yang melaksanakan puasa senin kamis. Namun pelanggaran-pelanggaran terhadap peraturan masih saja terjadi. Padahal salah satu hikmah puasa adalah menghindarkan pelakunya dari berbagai persimpangan. Namun pada kenyataannya dari fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan menurut penuturan yang telah disampaikan oleh Vivi Alainda Maulana selaku ketua pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan bahwa tidak semua santriwati dapat mengaplikasikan puasa senin kamis didalam dirinya, masih terdapat santriwati yang memiliki kontrol diri yang tinggi , tetapi kurang dapat mengaplikasikannya dengan baik.<sup>15</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian skripsi dengan judul “ Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan uraian dari latar belakang masalah diatas, dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan Vivi Alainda Maulana, ketua umum pengurus Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan pada tanggal 14 April 2018.

yaitu : Apakah ada pengaruh Puasa Senin Kamis dengan kontrol diri pada santriwati pondok pesantren Nurul Huda Sirahan ?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, adalah untuk menguji secara empiris ada atau tidak adanya pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kontrol diri pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan.

### **2. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah Khasanah dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kontrol diri. Sehingga dengan demikian dapat pula mendukung pengembangan dalam bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi pada khususnya.

#### **b. Manfaat Praktis**

a. Manfaat praktis yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat memberikan informasi yang akurat tentang pengaruh puasa Senin Kamis

terhadap kontrol diri pada santriwati, untuk selanjutnya dapat dilakukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri santriwati, sehingga mereka dapat mentaati peraturan pondok, belajar dengan sungguh-sungguh dan mendapatkan hasil yang baik.

- b. Memberikan informasi tambahan kepada peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kontrol diri pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan.

#### **D. Kajian Pustaka**

Salah satu syarat diterimanya sebuah penelitian adalah adanya unsur kebaruan yakni penelitian tersebut belum pernah dilakukan oleh pihak lain. Oleh karena itu, untuk menghindari kesamaan dengan karya-karya lain yang telah ada, mangka alangkah baiknya dalam penelitian ini akan diuraikan beberapa karya ilmiah yang telah ada sebelumnya dan terkait dengan “ Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Kontrol Diri pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”. Di antara karya ilmiah yang mendukung karya ini adalah sebagai berikut:

1. Skripsi *Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Pengendalian Emosi Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Jepara)* disusun oleh Nur Rohmah (2009), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang. Hasil dari keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa puasa Ramadhan tidak berpengaruh terhadap pengendalian emosi pada remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara.
2. Skripsi *Pengaruh Aktivitas Puasa Sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XI AN-Temanggung Tahun Ajaran 2009/2010* disusun oleh Afifah Kurniawati (2010), Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga. Penguji hipotesis penelitian menunjukkan ada pengaruh positif antara aktivitas puasa sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap motivasi berprestasi, demikian dapat dibuktikan dalam analisa prosentase data. 100% puasa Dawud dan 93% puasa sunnah Senin Kamis yaitu kejujuran saat mengerjakan Tes Mata Pelajaran Fiqih anak jujur.
3. Buku *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit* karya Dr. Rasyad Fuad as-Sayyid (2004), menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan oleh Patricia Chang, ahli jantung dari Universitas Hopkins, Maryland, Amerika Serikat, menunjukkan bahwa cepat naik darah akan membuat jantung menjadi rapuh. Selain

itu, menurut Chang ketika marah tubuh memproduksi senyawa yang disebut *cathecolamines*. Senyawa ini membuat pembuluh darah tegang, jantung berdetak cepat dan tekanan darah meninggi.

4. Skripsi *Hubungan Gula Darah Puasa, Tingkat Konsumsi Lemak, Status Gizi(Imt) dan Latihan Fisik dengan Kadar Trigiserida Darah (Studi pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Rawat Jalan Rsup dr. Kariadi Semarang)* disusun oleh Elok Faekoh (2003), Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro (UNDIP). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara gula darah puasa dengan kadar trigliserida darah, tingkat konsumsi lemak jenuh dengan kadar trigliserida darah, tingkat konsumsi lemak jenuh dengan kadar trigliserida darah serta ada hubungan latihan fisik dengan kadar trigliserida darah.
5. Skripsi karya Rosyidin Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh Jakarta yang berjudul *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di MTs. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat* , penelitian ini menjelaskan bahwasannya ibadah puasa tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual semata atau kewajiban yang diperintahkan Allah SWT kepada

hambanya. Namun, dibalik perintah kewajiban berpuasa tersebut terdapat hikmah dan manfaat bagi penganutnya yang menjalankannya secara baik dan benar. Penelitian ini bersifat kuantitatif, instrumen yang digunakan berupa angket dan hasilnya akan diuji dengan menggunakan rumus product moment. Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai r hitung sebesar 0,559 sedangkan r tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,361 dan pada taraf signifikansi 1% adalah 0,463, dengan demikian r hitung lebih besar daripada r tabel baik pada taraf signifikansi 5% ( $0,559 > 0,361$ ) maupun pada taraf signifikansi 1% ( $0,559 > 0,463$ ), artinya hipotesa alternatif ( $H_a$ ) diterima dan Hipotesa nihil ditolak ( $H_0$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang cukup atau sedang antara variabel X dengan variabel Y.

6. Skripsi Umi Masitoh Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014 yang berjudul *Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (Sq) Siswa Kelas Xi Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta*. Dalam skripsi tersebut membahas tentang puasa memiliki peran penting terhadap kehidupan manusia khususnya pada remaja. Dengan berpuasa dapat mendapatkan ridlo

Allah dan dapat meningkatkan ketenangan hati, mensucikan jiwa dan dapat mencegah remaja dari perbuatan baik. Karena salah satu yang mudah terpengaruh dari lingkungan adalah remaja. Selain itu dalam agama banyak ditemukan penganutnya secara pengetahuan sudah memenuhi stadarisasi ilmu pengetahuan namun banyak juga yang melanggar nilai-nilai tatanan keagamaan.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang terdahulu adalah penggunaan variabel puasa senin kamis dan kontrol diri. Adapun perbedaannya adalah fokus kajian disini lebih dispesifikkan kepada “Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Kontrol Diri pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”, di sisi lain judul dan subyek yang diteliti disini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Dari hasil penelusuran pustaka tersebut, dapat dinyatakan bahwa kajian penelitian ini telah menemukan prioritasnya yang berbeda dari kajian-kajian sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti menegaskan bahwa pokok masalah yang dibahas dalam penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya.

## **E. Sistematika Penulisan**

Penulis membagi penulisan skripsi ini dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya.

Rencana pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut.

**BAB I** : berisi pendahuluan yang menggambarkan secara umum isi pembahasan skripsi, pada bab pertama ini diungkapkan hal-hal yang mendasari pokok pemilihan tema. Meskipun gambarannya bersifat global namun merupakan satu kesatuan yang utuh untuk bab-bab selanjutnya.

**BAB II** : landasan teori dengan mengetengahkan pengertian puasa Senin Kamis dan kontrol diri. Pengertian ini menjadi penting untuk mendukung pembahasan dalam bab empat. Dalam pengertian puasa Senin Kamis dan kontrol diri ini hendak dikemukakan arti, pembagian dan intinya itu sendiri.

**BAB III** : dalam bab ini membahas metodologi penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini. Bab tiga menjadi pijakan penting karena didalamnya mengemukakan



beberapa metode untuk memudahkan dalam pembuatan karya ilmiah.

BAB IV : adalah pelaksanaan dan hasil penelitian, dalam bab empat ini dimaksudkan untuk menjawab pokok masalah yang ada dalam bab pertama.

BAB V : merupakan proses akhir dari bab-bab sebelumnya, sehingga akan disampaikan kesimpulan yang dianggap penting dari keseluruhan isi skripsi, kemudian dengan memberikan saran yang dianggap relevan bagi penelitian ini.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Puasa Senin Kamis

##### 1. Pengertian Puasa

Puasa dalam bahasa arab yang disebut ash-Shiyaam yang berarti imsak atau menahan diri. Seperti dalam firman Allah dalam surat Maryam ayat 26 yang berbunyi.

فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ط فِيمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا  
فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا



*Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. jika kamu melihat seorang manusia, Maka Katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah, Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini".(QS. Maryam (19): 26).*

Sedangkan puasa menurut istilah adalah menahan diri dari makan, minum, bersenggama, sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat

karena Allah yang disertai dengan syarat-syarat tertentu.<sup>1</sup>

Sejalan dengan pengertian di atas, Miftah Faridl mengungkapkan bahwa puasa adalah: suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai waktu maghrib dengan niat mencari ridha Allah.<sup>2</sup> Menurut Muhammad Syahrur bahwa puasa adalah ibadah yang memiliki keterkaitan dengan insting bawaan manusia, seperti kebutuhan terhadap makanan, minuman, dan seks. Dasar dari puasa adalah penguasaan terhadap akal dan keinginan manusia, baik sadar maupun tidak sadar, terhadap dorongan-dorongan manusiawi tersebut. Puasa adalah ibadah personal individual semata.<sup>3</sup>

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari disertai dengan

---

<sup>1</sup> Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta:Wahyu Media, 2010), hlm. 3.

<sup>2</sup> Miftah Faridl, *Puasa: ibadah kaya makna*, (Jakarta:Gema Insani, 2007),hlm. 13.

<sup>3</sup> Muhammad Syahrur, *Prinsip dan Dasar Hermeneutika Hukum Islam Kontemporer*, (Yogyakarta: elSaqPress,2007), hlm. 67.

syarat dan rukun tertentu. Sedangkan puasa Senin Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis.

## 2. Macam-Macam Puasa

Puasa ada dua macam, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah.<sup>4</sup> Puasa wajib terbagi menjadi tiga macam, yaitu puasa Ramadhan, puasa kifarat, dan puasa nazar. Allah SWT berfirman tentang kewajiban berpuasa khususnya pada bulan Ramadhan dalam QS. Albaqarah/ 2 : 183 dan 185.<sup>5</sup>

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى  
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (QS. al-Baqarah/2 : 183).*

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ  
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ

---

<sup>4</sup> Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah 2 (Fiqhu as-Sunnah)*, Pnej. Khairul Amru Harahap, Aisyah Syaefuddin, Masrukhin, (Jakarta: Cakrawala Publishing ,Cet. 1, 2008), hlm. 215.

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an*,.hlm. 29.

فَلْيَصُمْهُ <sup>ط</sup> وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ  
 أُخَرَ <sup>ث</sup> يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ  
 وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَانَكُمْ  
 وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

*(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). karena itu, Barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, Maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan Barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur. ( QS. al-Baqarah/2 : 185).*

Adapun yang termasuk puasa sunnah yaitu puasa enam hari pada bulan syawal, puasa Arafah (selain orang yang sedang melaksanakan ibadah haji), puasa hari Asyura (termasuk sehari sebelum dan sesudahnya), puasa senin kamis, puasa tiga hari dalam setiap bulan hijriyah

(*ayyaamul baidh*), puasa Daud, dan puasa pada bulan Muharram.

### 3. Dasar Hukum Puasa Senin dan Kamis

Senin dan Kamis merupakan dua nama hari dalam kalender hijriyah maupun masehi. Namun hari ini memiliki keistimewaan tersendiri. Oleh karena itu, pada kedua hari tersebut Nabi Muhammad saw. menganjurkan umatnya untuk melaksanakan puasa sunnah.

Rasululloh saw. adalah orang yang paling banyak berpuasa pada hari Senin dan Kamis. Ketika ditanya tentang alasannya, Rasululloh saw. bersabda :

إن الأعمال تعرض كل اثنين و خميس أو كل يوم  
اثنين و خميس فيغفر الله لكل مسلم أو لكل مؤمن  
إلا المتهاجرين فيقول آخرهما.

“ *sesungguhnya amal-amal itu diperlihatkan kepada Allah setiap hari Senin dan Kamis. Allah mengampuni setiap orang muslim atau setiap orang mukmin, kecuali kepada dua orang yang memutuskan tali hubungan keluarga. Allah berfirman ‘Tanggungkanlah mereka berdua’.* “  
(HR. Ahmad dan Ibnu Majah dengan sanad yang sangat bagus).<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Sunan al-Hafidz Abi Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazayuni Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Darul Kutub ‘Ilmiah, (Beirut Libanon, Juz 1, tt), hlm, 553

Hari Kamis menjadi istimewa sehingga umat Islam disunahkan untuk berpuasa pada hari itu karena setiap amal perbuatan yang dilakukan oleh hamba Allah akan dilaporkan oleh para malaikat pencatat amal. Rasulullah saw. sangat senang diangkat setiap amalnya dalam keadaan berpuasa.

Adapun hari Senin adalah hari kelahiran manusia yang paling sempurna yang diutus oleh Allah SWT untuk menyampaikan risalah-Nya. Itulah Nabi Muhammad saw. yang dilahirkan ditengah keluarga Hasyim. Beliau dilahirkan di Makkah pada hari Senin pagi tanggal 9 Rabiul Awal, permulaan tahun dari peristiwa Gajah, yakni bertepatan pada tanggal 20 April tahun 571 Masehi. Rasulullah ingin mengenang dan mengistimewakan hari lahirnya tersebut dengan beribadah kepada Allah SWT.

Rasulullah Muhammad saw. telah memuliakan dan mengistimewakan hari Senin dengan berpuasa, sebab pada hari itu beliau dilahirkan ke dunia, diutus menjadi Rasul Allah, dan pada hari itu juga al-Qur'an pertama kali diturunkan kepadanya.

---

Hal itu termaktub dalam hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Qatadah r.a. berikut ini,

عن ابي قتادة رض ان النبي ص سئل عن صوم يوم  
الاثنين فقال : ذلك يوم ولدت فيه ويوم بعثت او انزل  
علي فيه. احمد و البخارى و مسلم

*“ Dari Abu Qatadah r.a. bahwasannya Nabi saw. ditanya tentang berpuasa pada hari Senin. Maka beliau bersabda, “ Hari Senin adalah hari kelahiranku, dan hari aku diutus (menjadi rasul) atau hari diturunkannya wahyu kepadaku”. (HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim)<sup>7</sup>*

Dari penjelasan mengenai puasa pada hari Senin dan Kamis diatas, maka sebagai salah satu puasa yang disunnahkan oleh Rasulullah saw. terhadap umatnya dapat dijadikan sarana untuk meninggikan derajat dan menghapus dosa-dosa, serta dapat juga dijadikan alternatif untuk menjaga kontrol diri seseorang agar lebih baik.

#### **4. Manfaat Puasa Senin dan Kamis**

Puasa memiliki beberapa manfaat yang bisa kita dapatkan, diantaranya :

---

<sup>7</sup> Abi al-Husain bin al-Hajjaj bin Muslim an-Naisaaburi, *Shahih Muslim*, Darul Kutub ‘Ilmiah,( Beirut Libanon, Juz 1, t. th), hlm. 473.



- 1) Terapi kesehatan jiwa hakekatnya adalah kontrol diri (*self control*) yang merupakan salah satu ciri utama dari jiwa yang sehat.
- 2) Mengendalikan stress ini sebenarnya mampu memberikan efek tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, percaya diri dan optimis dalam menghadapi apapun.
- 3) Puasa adalah pangkal segala obat yang paling efektif untuk mengatasi kesedihan, ketenangan, dan ketakutan.
- 4) Ragam penyakit yang sembuh dengan terapi puasa jika puasa dilakukan secara benar, ternyata berbagai jenis penyakit dapat dikendalikan.
- 5) Resep manjur untuk panjang umur puasa ini dipercaya bisa menurunkan asupan kalori 12-15 persen.

Manfaat puasa Senin-Kamis sebagai penawar hati yang "keruh" jika ditinjau dari perspektif psikologis, manfaat puasa Senin-Kamis dari tinjauan medis terhadap kesehatan manusia, beberapa hal tentang kemuliaan yang diperoleh orang yang melakukan puasa Senin-Kamis di akhirat. Puasa Senin Kamis tersebut adalah sangat baik bagi manusia, karena dalam kondisi orang yang selalu

lapar akan membuat energi dalam dirinya menjadi keluar dan energi tersebut bisa menyembuhkan berbagai penyakit, dan energi yang timbul tersebut bisa menimbulkan ide-ide kreatif, dari pada bila kita selalu dalam keadaan kenyang yang justru menimbulkan ngantuk dan membuat kita menjadi kurang kreatif, oleh karena itu Rasulullah sering berpuasa Senin Kamis sehingga menjadi kebiasaan, sehingga beliau dapat segera memberikan solusi ketika para sahabat dan umatnya bertanya tentang apa saja kepada beliau.<sup>8</sup>

## **5. Hikmah Puasa Senin Kamis**

Puasa merupakan ibadah yang mengandung banyak hikmah. Tidak hanya dari segi spiritualnya saja, tapi juga dari aspek-aspek yang lain. Di antara beberapa hikmah puasa Senin Kamis tersebut adalah:

### **a. Mencegah Penyakit**

Penyakit obesitas merupakan salah satu penyakit yang timbul dari

konsumsi asupan makanan yang melebihi ambang yang dibutuhkan tubuh yang disertai kurangnya

---

<sup>8</sup> <http://id.shvoong.com/books/1924723>-di unduh pada tanggal 12 Maret 2018.

aktifitas yang dapat membakar lemak. Sehingga banyaknya lemak yang tertimbun di bawah kulit dan muncullah obesitas.<sup>9</sup> Penyakit obesitas ini dapat mengakibatkan beberapa penyakit yang lainnya seperti : tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, penyakit kandung kemih, encok, ataupun radang persendian.

Selama berpuasa tidak ada asupan makanan, sehingga lemak yang berada dibawah kulit menjadi terurai untuk mengganti asupan makanan tersebut. Dengan demikian maka penyakit obesitas dapat dihindari dengan cara berpuasa.

b. Mengobati penyakit

“Selama masa puasa tubuh membersihkan diri dari residu-residu dan racun-racun yang menggumpal dalam tubuh (setelah proses pencernaan) agar tubuh dapat berfungsi secara optimal.<sup>10</sup> Hal ini sejalan dengan pendapat Dr. Mac Fadon seorang ilmuwan kesehatan terkemuka di Amerika yang berpendapat sebagai berikut :

---

<sup>9</sup> Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum*, terj. Muhammad Jawis ,(Jakarta: Amzah,2007), hlm. 17-19.

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 42

Sungguh setiap orang membutuhkan puasa sekalipun ia tidak dalam keadaan sakit. Sebab racun-racun makanan dan obat-obatan yang terpendam dalam tubuh dapat mengakibatkan penyakit. Hal ini akan menaikkan badannya dan mengurangi aktivitasnya. Maka apabila ia berpuasa, berkurangnya berat badannya dan racun-racun tersebut akan terurai keluar dari tubuh. Ia akan menjadi sehat, berat badannya menjadi ideal dan sel-sel dalam tubuhnya akan terbarukan. Bahkan orang-orang yang telah berpuasa dalam jangka waktu lama dan masih kurang dari 20 hari akan merasa segar dan bertenaga.<sup>11</sup>

c. Mempertajam Kecerdasan

Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makanan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang.<sup>12</sup> Itu sebabnya darah yang ada di dalam 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. Pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga menuntut ilmu

---

<sup>11</sup> Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan*, hlm. 164

<sup>12</sup> Ubaidurrahim, *Op.cit*, hlm.176

yang sering berpuasa akan memperoleh prestasi yang cemerlang.

d. Ketenangan Jiwa

Jiwa manusia akan merasa tenang pada saat berpuasa. Seperti: melatih pelakunya untuk memiliki watak dan akhlak yang mulia.<sup>13</sup> Karena membiasakan diri takut kepada Allah di saat sendiri atau bersama dengan orang lain. Membiasakan pelakunya untuk bersikap sabar, melatih jiwa dan membantu mengendalikannya sehingga akan muncul sikap takwa. Sikap takwa yang ditumbuhkan ini menunjukkan manfaat puasa dan hikmahnya, yakni membiasakan jiwa seseorang yang berpuasa meninggalkan keinginan-keinginan nafsu, dan mendidik jiwa yang merasa ringan meninggalkan segala yang diharamkan.

e. Puasa sebagai wujud syukur

Ibadah puasa merupakan bentuk wujud syukur kepada Allah karena menjadikan ibadah sebagai sebuah nikmat.<sup>14</sup> Ibadah adalah sebuah nikmat yang Allah berikan kepada hamba-Nya agar

---

<sup>13</sup> *Ibid*, hlm.183-184

<sup>14</sup> Miftah,*op.cit*, hlm. 150

mereka secara aktif bisa berinteraksi dengan Tuhannya. Andaikan puasa bukan ibadah bisa jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti. Dengan dijadikannya puasa sebagai ibadah, maka banyak sekali manfaat yang bertaburan dari ibadah tersebut.

f. Puasa menumbuhkan empati sosial

Puasa dapat memperkokoh dan mendidik rasa kasih sayang, karena pada saat berpuasa akan merasakan panasnya lapar. Sehingga menumbuhkan rasa kasih sayang kepada fakir miskin yang tidak mendapati pangan dan bisa menutupi lapar dan dahaganya.<sup>15</sup> Kalau orang yang berpuasa bisa berbuka di sore hari karena ada makanan, mereka kaum fakir miskin belum tentu bisa makan. Dari sinilah akan menimbulkan rasa empati sosial yang tinggi.

g. Merasakan kehadiran Allah

Puasa adalah alat untuk mengetes ketaatan dan amanah seorang muslim. Sebab, puasa adalah ibadah yang khusus di mana yang mengetahuinya hanyalah orang yang berpuasa dan Allah semata.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> *Ibid*, hlm.152

<sup>16</sup> *Ibid*, hlm.150

Bisa saja berpura-pura berpuasa dengan menampakkan badan yang lemas. Bisa juga ia bilang kepada teman-temannya bahwa hari ini ia berpuasa. Namun yang tahu hanya Allah dan dirinya. Jika ia bisa menunaikan amanah tersebut, maka dia termasuk hamba yang mendapatkan pahala khusus dari-Nya. Namun, jika ia gagal berarti ia telah berkhianat baik didunia maupun diakhirat.

## **B. Intensitas Puasa Senin Kamis**

Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.<sup>17</sup> Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu kata *intense* yang artinya hebat, singkat, kuat, penuh semangat.<sup>18</sup> Kartono dan Gulo mendefinisikan intensitas sebagai kekuatan suatu tingkah laku, jumlah energi fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indra, ukuran fisik dari energi atau data indra.<sup>19</sup>

Frekuensi yaitu seberapa sering kegiatan dilakukan dalam periode tertentu. Selain frekuensinya kegiatan, aspek

---

<sup>17</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, ( Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 438

<sup>18</sup> John Echols, *Kamus Bahasa Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1976), hlm. 326

<sup>19</sup> Kartono dan Gulo, *Kamus Psikologi*, ( Bandung: CV Pionir Jaya, 1987), hlm. 233.

lain diungkapkan oleh Makmun adalah arah sikap terhadap sasaran kegiatan (like or dislike, positif atau negatif).

Motivasi yaitu keadaan psikologis yang merangsang dan memberi arah terhadap aktivitas manusia. Motivasi adalah kekuatan yang menggerakkan dan mendorong aktifitas seseorang. Motivasi seseorang itulah yang membimbingnya kearah tujuan-tujuannya

Efek yaitu suatu perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan. Efek juga berarti resiko, ada positif dan negatif. Sesuatu yang diterima setelah melakukan suatu hal.

Berdasarkan uraian diatas bisa ditarik kesimpulan, bahwa intensitas menjalankan puasa senin kamis adalah tingkat tinggi rendah usaha individu dalam menjalankan puasa senin kamis baik kualitas maupun kuantitas. Intensitas puasa senin kamis yang dimaksudkan adalah perbuatan menjalankan puasa senin kamis yang dilakukan secara rutin dengan keseriusan dan semangat penuh motivasi tinggi dalam melaksanakannya serta ditandai dengan beberapa aspek. Aspek- aspek tersebut meliputi : 1). Frekuensi, 2). Motivasi, 3). Efek



## C. Kontrol Diri

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi dari lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.<sup>20</sup>

Kontrol diri juga diartikan menahan diri atau menjaga sesuatu dari yang bersifat merugikan atau negative. Kontrol diri dapat dicapai dengan mencurahkan segala usaha, kekuatan, dan kemampuan dengan penuh kesungguhan dalam menahan atau menjaga diri dari musuh yang ada dalam diri sendiri yang berupa kecenderungan atau dorongan yang disebabkan oleh hawa nafsu yang hendak menjerumuskan manusia dari perbuatan tidak terpuji.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruz media, 2010) ,hlm. 21-22.

<sup>21</sup> M. Ardani, *Al-Qur'an dan Sufisme Mengkunegaran IV*, (Yogyakarta: Bina Bakhti Waqaf, 1995), hlm. 287.

Sementara itu Goleman, memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu kendali batiniah. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischel, sebagaimana dikutip Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Demikian dengan **Piaquet** yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.<sup>22</sup>

Senada dengan definisi diatas, Thompson mengartikan kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itulah menurutnya, perasaan dan kontrol dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui tindakan pribadi dan

---

<sup>22</sup> N.R. Carlson, *Psychology of Behavior*, (USA: Alyn dan Bacon, 1994), hlm. 96.

ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.<sup>23</sup>

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.<sup>24</sup>

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>25</sup>

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat

---

<sup>23</sup> B. Slamet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hlm. 38.

<sup>24</sup> James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, ter. R.S. Satmoko, Edisi ke-3, (Semarang : IKIP, 1995), hlm. 130.

<sup>25</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, *Op.cit*, hlm. 22.

menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.<sup>26</sup> Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.<sup>27</sup>

Kontrol diri sangat erat dengan kaitannya pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feed back* atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi

---

<sup>26</sup> *Ibid*, hlm. 23

<sup>27</sup> James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Op.cit*, hlm. 130-131.

sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.<sup>28</sup>

Dari definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwasannya kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, membimbing, mengarahkan diri baik itu dari segi fisik, kognitif, afektif, yang mungkin diaplikasikan dalam bentuk perilaku kearah yang lebih positif. Mengontrol diri dari keinginan baik dalam hubungan intrapersonal (dalam diri) dan interpersonal (lingkungan) sehingga menghasilkan perilaku yang positif.

## **2. Ciri-ciri kontrol diri**

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik, dari sinilah

---

<sup>28</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 180.

Hurlock memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:<sup>29</sup>

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.

Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Individu yang dapat mengontrol dirinya biasanya lebih bisa tampil *confidence* dari yang lain dalam pergaulan dan pekerjaan, berintegritas dan yang paling penting lagi dia mempunyai adaptasi tinggi terhadap perubahan.

Dalam psikologi perkembangan dijelaskan, masa remaja adalah masa transisi. Oleh karena itu, banyak orang mengatakan bahwa pada masa ini remaja menghadapi masa krisis dimana emosional mereka meningkat dan menjadi lebih sensitif. Ini menjadi tugas

---

<sup>29</sup> E.B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Edisi 5 ,(Jakarta: Erlangga, 1990), hlm. 122.

psikologi perkembangan untuk membimbing dan mengarahkan remaja supaya bisa menghadapi masa krisis.

Esensinya faktor usia menjadi tolak ukur kemampuan individu untuk mengontrol dirinya, semakin tua umur individu tersebut diharapkan semakin dewasa pula dalam mengontrol dirinya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri dapat melakukan sesuatu yang dapat diterima oleh masyarakat, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat dan dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu. Individu yang memiliki kontrol diri pada situasi atau stimulus tertentu belum tentu sama pada kondisi atau situasi yang lain. Situasi-situasi yang tidak menentu dan lingkungan yang bervariasi menjadikan individu belum sepenuhnya dapat mengontrol dirinya, akan tetapi pada dasarnya kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Menurut Nur Ghufron dan Rini bahwa faktor internal

yaitu faktor yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari individu. Sedangkan faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasikan oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri menurut Buck, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini dikemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu :

1. Hiraki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi.
2. Yang dikemukakan oleh Mischel dkk, bahwa control diri dipengaruhi usia seseorang. Menurutnya



kemampuan control diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang.

3. Masih menurut pendapat Mischel dkk, bahwa control diri dipengaruhi oleh control emosi. Control emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.<sup>30</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor kontrol diri seseorang yang bersifat internal, selain dapat dipengaruhi oleh hiraki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi, melainkan juga bisa disebabkan oleh kontrol emosi yang sehat diperoleh bila seorang remaja memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol

---

<sup>30</sup> N.R. Carlson, *Op.cit*, hlm. 99

diri yang baik. Hal ini dikarenakan remaja mencapai kematangan emosi oleh faktor-faktor pendukung tersebut.<sup>31</sup>

#### **4. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Berdasarkan konsep Averill, terdapat 3 jenis kemampuan mengontrol diri yang meliputi 3 aspek. Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*).

- a. Kontrol perilaku (*behavioral control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan kontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak

---

<sup>31</sup> Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosda Karya, 2001), hlm. 71.

mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan memodifikasi stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kemampuan memperoleh informasi yaitu kemampuan individu mengantisipasi keadaan atau peristiwa baik atau buruk melalui pertimbangan yang objektif terhadap informasi yang diperoleh. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai

pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.<sup>32</sup>

Dari penjelasan diatas dapat kita tarik kesimpulan bahwa aspek dari kontrol diri Averill itu ada tiga yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Semua ini berkenaan dengan bagaimana seorang individu mengendalikan dirinya dan bisa menjadi lebih positif dalam menghadapi kehidupan.

Frederic Skinner (Budiraharjo) telah menguraikan sejumlah tehnik yang digunakan untuk

---

<sup>32</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, *Op.cit.*, hlm. 29-31.

mengendalikan perilaku , yang kemudian banyak diantaranya dipelajari oleh *social-learning theorist*. Teknik tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Pengekangan Fisik (*Physical restrains*). Individu yang mengendalikan diri melalui pengekangan terhadap fisik.
- b. Bantuan Fisik (*physical aids*). Menurut Skinner bantuan fisik dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku.
- c. Mengubah kondisi stimulus (*changing the stimulus condition*). Dengan kata lain yaitu mengubah stimulus yang bertanggung jawab , tidak menyingkirkan dan tidak mendatangkan stimulus agar melakukan suatu perilaku tertentu.
- d. Memanipulasi kondisi emosional (*manipulating emotional conditions*). Skinner mengatakan bahwa terkadang seseorang mengadakan perubahan emosional dalam diri untuk mengendalikan dirinya.
- e. Melakukan respon-respon lain (*performing alternative responses*). Menahan diri dari perilaku

yang membawa hukuman dengan melakukan hal lain.

- f. Menguatkan diri secara positif (*positif self reinforcement*). Individu yang menghadiahkan diri sendiri atas perilaku yang patut dihargai.
- g. Menghukum diri sendiri (*self punishment*). Menghukum diri sendiri karena gagal melakukan pekerjaan.<sup>33</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya ada beberapa tehnik untuk mengendalikan perilaku diantaranya adalah Pengekangan Fisik, Bantuan fisik, Mengubah kondisi stimulus, Manipulasi kondisi emosional, Melakukan respon-respon lain, Menguatkan diri secara positif, dan menghukum diri sendiri.

#### **D. Keterkaitan Puasa Senin Kamis dengan Kontrol Diri**

Menurut Ubaidurrahim El-hamdy Puasa adalah menahan diri dari makan, minum, bersenggama, sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah yang disertai dengan syarat-syarat tertentu. Puasa senin kamis

---

<sup>33</sup> Budiraharjo Paulus. *Mengenal Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hlm.119.

adalah puasa sunnah yang dilakukan hari senin dan kamis. Hubungan antara intensitas melakukan puasa senin kamis dengan kontrol diri adalah adanya pengaruh positif yang ditimbulkan ketika seseorang melakukan puasa senin kamis. Sedangkan Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. aspek-aspek sebagai berikut: a) Kemampuan mengontrol perilaku impulsive, b) Kemampuan mengontrol stimulus, c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, d) Kemampuan mengambil keputusan.<sup>34</sup> Alasan menggunakan konsep dari Averill dalam mengukur tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu yaitu dapat diketahui mengenai jenis kontrol diri yang digunakan oleh individu lebih jelas dan lebih rinci. Hal ini disebabkan pada konsep ini dapat diketahui mengenai aspek-aspek yang digunakan oleh individu dalam melakukan proses pengontrolan diri. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku,

---

<sup>34</sup> M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, *op.cit*, hlm.21

kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.<sup>35</sup>

Kedua variabel diatas memiliki korelasi positif yang mana Puasa Senin Kamis sangat berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri. Individu yang benar-benar melaksanakan Puasa Senin Kamis dalam hidupnya, maka tentunya individu tersebut akan mampu mengendalikan diri dalam setiap perbuatannya. Karena di dalam Al-Qur'an terdapat norma-norma atau aturan-aturan yang telah ditetapkan Allah SWT, termasuk juga yang berkaitan dengan kontrol diri, baik itu kontrol diri terhadap hal-hal yang bersifat dosa maupun kontrol diri terhadap hal-hal yang bersifat *zuhud* ( tidak berlebihan terhadap hal yang halal). Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.<sup>36</sup>Diharapkan seseorang yang melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis ini akan mempunyai sikap kontrol diri yang tinggi karena puasa bukan hanya menahan lapar dan minum, namun puasa itu mencakup puasa fisik, psikis, dan perbuatan. Sehingga akan

---

<sup>35</sup> *Ibid*, hlm. 21-22

<sup>36</sup> E.B. Hurlock, *Child Development*. 2nd ed, (Singapore: McGraw-hill, Inc, 1984) dalam ghufron dan rini, hlm. 23



banyak berdampak positif baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain dilihat dari segi manapun.

### **E. Hipotesis**

Suhartini Arikunto mengatakan bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>37</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini ada pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kontrol diri pada santriwati pondok pesantren Nurul Huda Sirahan.

---

<sup>37</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Rineka Cipta: Jakarta, 2006), hlm. 71

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variable tertentu mempengaruhi variable yang lain.<sup>1</sup>

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*). Teknik analisis korelasi ini dipilih peneliti karena untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kontrol diri pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan.

#### B. Variabel Penelitian

Kata variabel berasal dari bahasa inggris yaitu variable yang berarti faktor tidak tetap atau berubah-ubah.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Asmadi Asla, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013) hlm, 13.

<sup>2</sup>Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kepribadian Publik serta Ilmu-Ilmu Lainnya*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2005), cet. I, hlm. 70.

Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>3</sup> Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas ( X ) : Puasa Senin Kamis
- b. Variabel tergantung (Y) : Kontrol Diri

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel penelitian adalah definisi menurut penelitian peneliti tentang variabel yang dimaksud dalam penelitian ini. Namun demikian, terdapat kemungkinan yang sama antara definisi operasional variabel dalam penelitian ini dengan definisi pada umumnya (konseptual) yang terdapat dalam beberapa literatur tentang variabel-variabel yang ada, definisi operasional juga bisa dipahami sebagai definisi yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan tujuan dalam penelitian agar lebih mudah menentukan alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

Variabel harus didefinisikan secara operasional agar lebih mudah dicari hubungannya antara satu variabel dengan lainnya dan pengukurannya. Selanjutnya Jonathan juga menyebutkan bahwa operasionalisasi variabel bermanfaat

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta 2010), hlm.60.

untuk : 1) mengidentifikasi kriteria yang dapat diobservasi yang sedang didefinisikan ; 2) menunjukkan bahwa suatu konsep atau objek mungkin mempunyai lebih dari satu definisi operasional ; 3)mengetahui bahwa definisi operasional bersifat unik dalam situasi dimana definisi tersebut harus digunakan.<sup>4</sup>

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Puasa Senin Kamis

Puasa menurut istilah adalah menahan diri dari makan,minum,bersenggama, sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah yang disertai dengan syarat-syarat tertentu. Sedangkan Puasa Senin Kamis merupakan salah satu puasa yang dilaksanakan di luar bulan Ramadhan ( dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis). Hukum mengerjakannya adalah sunnah dan sebagai puasa tambahan yang dianjurkan. Pengukuran melaksanakan Puasa Senin Kamis dapat dilihat dari indikator meliputi :

- a.) Frekuensi atau presentase kegiatan dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan yaitu keaktifan dan seberapa sering santriwati melaksanakan puasa sunnah senin kamis.

---

<sup>4</sup> Jonathan Sarwono, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, hlm.

- b.) Motivasi adalah keadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan tertentu. Melaksanakan puasa sunnah senin kamis santriwati mempunyai motivasi sendiri-sendiri yang berbeda-beda satu sama lainnya yang baik itu motivasi yang muncul dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya.
- c.) Efek adalah suatu perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan. Dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis santriwati mempunyai keyakinan untuk mendapatkan efek yang positif dari puasa sunnah senin kamis.

## 2) Kontrol Diri

Kontrol diri adalah suatu kemampuan individu untuk mengontrol atau mengelola diri baik dalam , kognitif dan mengambil keputusan tergantung situasi serta kondisi yang terjadi dilingkungannya.

Skor responden atau individu penelitian diperoleh melalui respon individu terhadap skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori kontrol diri milik Averill yang meliputi aspek kemampuan mengontrol perilaku,

mengelola stimulus, menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.<sup>5</sup>

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah 224 santriwati PP Nurul Huda Sirahan.

##### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>7</sup> Dalam penelitian ini menggunakan Simpel Random Sampling, yaitu pengambilan sampling secara sederhana, karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.<sup>8</sup> Sebagaimana dikatakan oleh Suharsini Arikunto bahwa untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil secara keseluruhan sehingga penelitiannya merupakan

---

<sup>5</sup> M. Ghufro dan Rini Risnawita S, *Op.Cit*, hlm. 21

<sup>6</sup> Sugiono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 80.

<sup>7</sup> *Ibid.*, 81.

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm. 57.

penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10% sampai 15% atau lebih.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini penulis akan mengambil 15% dari jumlah populasi 15% dari 224 adalah 64,96 sehingga dibulatkan menjadi 65 responden.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala Likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala Likert digunakan untuk mengukur respon subjek kedalam lima poin skala dengan interval yang sama. Dengan demikian tipe data yang digunakan adalah tipe data interval.<sup>10</sup> Peneliti menyebar langsung skala kepada subjek penelitian skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala puasa senin kamis menurut beberapa pandangan dan skala kontrol diri menurut Averill. Dengan menyediakan empat jawaban yang memiliki skor masing-masing sebagai berikut:

---

<sup>9</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi V*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2011), hlm. 112.

<sup>10</sup> Mochamad Fauzi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Semarang: Walisongo Press, 2009), hlm. 168.

**Table 1**  
**Skala Likert**

PILIHAN	PERNYATAAN	
	SKOR FAVORABLE	SKOR UNFAVORABLE
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pernyataan Favorable merupakan pernyataan sikap yang mengatakan hal-hal positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung dan memihak pada objek. Sebaliknya Unfavorable adalah pernyataan sikap yang berisi hal-hal negative yaitu yang bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap sikap yang diungkap.<sup>11</sup>

Berikut adalah blue print skala puasa senin kamis yang merujuk kepada Beberapa Pandangan, sedangkan blue print skala kontrol diri merujuk kepada teori yang dipaparkan oleh Averill.

**Tabel 2**  
**Blue Print Puasa Senin Kamis Sebelum Uji Coba**

ASPEK	INDIKATOR	Item*		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
Frekuensi	1. Melaksanakan puasa senin kamis secara rutin.	6, 17, 14	9, 15	5

<sup>11</sup>Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 107.



	2. Keaktifan santriwati dalam melaksanakan puasa senin kamis	3, 7, 10	1, 2, 12, 4, 16	8
Motivasi	a. Mendorong individu untuk memiliki perilaku dengan tujuan tertentu.	8, 13, 5, 11, 26, 30	25, 27	8
	b. Berfikir positif dalam menghadapi suatu masalah.	22, 32, 18	19	4
Efek	1. Perubahan hasil setelah melaksanakan puasa senin kamis	23, 20, 28	21, 29	5
	2. Memiliki keinginan untuk berubah.	24, 33	31	3
Total				33

**Keterangan (\*): Merupakan urut skala**

**Tabel 3**  
**Blue Print Kontrol Diri Sebelum Uji Coba**

ASPEK	INDIKATOR	Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
Perilaku	1. Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	9, 10, 1	16	4
	2. Mampu mengendalikan situasi diluar dirinya	11, 27, 7, 25	29	5

	3. Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan	2, 32	15, 13	4
Kognitif	1. Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus	12, 14, 22	18	4
	2. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik	3, 19	17, 4	4
	3. Mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diharapkan	31, 24	20	3
Keputusan	1. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	8, 26, 5	23	4
	2. Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil suatu tindakan	28, 21	6,30	4
Total				32

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### a. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.<sup>12</sup> Hal ini dapat diartikan pengukuran dapat dikatakan valid atau sah apabila alat ukur tersebut telah digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur.<sup>13</sup> Menurut Saifuddin Azwar, validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya, alat tes dapat dikatakan validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.<sup>14</sup>

Standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item berdasarkan pada pendapat Saifuddin Azwar bahwa suatu item dikatakan valid apabila koefisian validitas memiliki makna jika bergerak dari 0.00

---

<sup>12</sup>Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 5.

<sup>13</sup>Jusuf Soewandi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), hlm. 12.

<sup>14</sup>Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Ofset, 1997), hlm 5.

sampai 1.00 dan batas minimum koefisien sudah dianggap memuaskan jika  $r_{ix} \geq 0.30$ .<sup>15</sup>

Pengukuran validitas instrument dilakukan kepada populasi sampel yaitu sebanyak 65 santriwati PP Nurul Huda Sirahan. Perhitungan tersebut dengan menggunakan bantuan SPSS 18.0 *for windows*. Berdasarkan uji validitas, maka item-item yang dinyatakan valid dan gugur dari skala puasa senin kamis adalah sebagai berikut:

**TABEL 4**  
**UJI VALIDITAS PUASA SENIN KAMIS**

<b>Instrument</b>		<b>Hasil Uji Coba Validitas Skala</b>	<b>Jumlah</b>
Puasa Senin Kamis	Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,13,14,15,16,17,18,20,21,22,23,24,25,26,28,29,30,31,32,33	28
	Tidak Valid	11,12,19,27,28	5
Jumlah			33

Setelah dilakukan uji coba, koefisien korelasi untuk item yang valid pada puasa senin kamis berjumlah 28 item dari 33 item yang ada, yaitu berkisar antara 0,308 sampai dengan 0,612 Item yang dinyatakan gugur berjumlah 5 item dari 33 item yang ada, item yang gugur adalah 11,12,19,27,

---

<sup>15</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusun Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2007), hlm 86

dan 28 berkisar antara -0,059 sampai dengan 0,229 menggunakan korelasi item total  $r_{ix} \geq 0,30$ .

Sedangkan uji validitas skala kontrol diri yang dinyatakan valid dan gugur sebagai berikut :

**TABEL 5**  
**UJI VALIDITAS KONTROL DIRI**

Intrument		Hasil Uji Coba Validitas Skala	Jumlah
Kontrol Diri	Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,25,26,27,29,30,31,32	29
	Tidak Valid	11,24,28	3
Jumlah			32

Setelah dilakukan uji coba, koefisien korelasi untuk item yang valid pada skala kontrol diri berjumlah 29 dari 32 item yang ada, yaitu berkisar antara 0,313 sampai dengan 0,676 Item yang dinyatakan gugur berjumlah 3 item dari 32 item yang ada, item yang dinyatakan gugur adalah nomer 11, 24 dan 28, yakni 0,176 dan 0,247 menggunakan korelasi item total  $r_{ix} \geq 0,30$ .

b. Uji Reliabilitas

Sugiono menjelaskan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk

mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.<sup>16</sup> Reliabilitas menurut Azwar sebenarnya mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor eror (kesalahan) dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya.<sup>17</sup>

Uji reliabilitas instrument dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrument sebagai alat ukur. Sehingga hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Koefisien reliabilitasnya yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi realibilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya realibilitas.<sup>18</sup>

Uji Alfa Cronbach dilakukan dengan cara menghitung koefisien alpha. Data dikatakan reliabel apabila  $r$  alpha positif dan  $r$  alpha  $>$   $r$  tabel. Nilai uji akan dibuktikan dengan menggunakan uji 2 sisi pada taraf signifikan 0,05. Dapat pula

---

<sup>16</sup> Sugiono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hlm. 343.

<sup>17</sup> Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 67.

<sup>18</sup> Sugiono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 121.

dilihat dengan menggunakan nilai batasan penentu, misalnya 0,6. Nilai yang kurang dari 0,6 dianggap memiliki reliabilitas yang kurang, sedangkan nilai 0,7 dapat diterima dan nilai 0,8 dianggap baik. Beberapa peneliti berpengalaman merekomendasikan dengan cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria indeks koefisien reliabilitas berikut ini:<sup>19</sup>

**TABEL 6**  
**KRITERIA INDEKS KOEFISIEN RELIABILITAS**

No.	Nilai Interval	Kriteria
1	< 0,20	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,799	Tinggi
5	0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Penghitungan estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer SPSS versi 18.0 *for windows*. Dengan bantuan program SPSS 18.0 *for windows* ditampilkan hasil analisis reliabilitas instrument. Ringkasan analisis alpha instrument selengkapnya tersebut dalam tabel berikut :

---

<sup>19</sup>Adji Djojo, (ed), Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian, cet 1 (Yogyakarta: Gava Media, 2012), hlm 52-53.

**TABEL 7**  
**PEROLEHAN RELIABILITAS SKALA PUASA SENIN KAMIS**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	33

**TABEL 8**  
**PEROLEHAN RELIABILITAS SKALA KONTROL DIRI**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	32

Dalam tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa reliabilitas yang ditunjukkan dari nilai Cronbach Alfa puasa senin kamis adalah 0,858, dan nilai Cronbach Alfa kontrol diri adalah 0,881. Jadi dapat disimpulkan bahwa skala puasa senin kamis dan kontrol diri yang ditunjukkan dari nilai Cronbach Alfa reliabilitasnya dapat diterima.



**TABEL 9**  
**Koefisien Reliabilitas Skala Puasa Senin Kamis dan Skala Kontrol Diri**

Skala	Koefisien reliabilitas ( $\alpha$ )	Kategori
Puasa Senin Kamis	0,858	Reliabel Sangat Tinggi
Kontrol Diri	0,881	Reliabel Sangat Tinggi

### G. Tehnik Analisis Data

Patton mengatakan analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disampaikan oleh data.<sup>20</sup> Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik.

Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Karena jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah regresi linear sederhana.

---

<sup>20</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), hlm. 103.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan**

##### **1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren**

Sirahan adalah sebuah desa kecil dengan nuansa islami yang sangat kental dan melekat dalam kehidupan masyarakatnya sehari-hari. Desa yang berada dibagian utara wilayah kabupaten Pati Jawa Tengah ini dihuni sekitar 5000 jiwa penduduk. Karena letaknya di dataran tinggi lereng utara gunung muria, maka tidak heran apabila memiliki hembusan hawa sejuk dan segar.

Mata pencaharian sebagian besar penduduknya adalah pertanian dengan mengandalkan pengairan dari aliran sungai besar yang melintas dari sumber mata air gunung muria dan sebagian dari mereka adalah pengusaha industri meubel jenis kayu jati, doyo dan glugu.

Lokasi desa ini tergolong strategis karena mudah dijangkau dari berbagai penjuru karena dilalui jalan raya yang menghubungkan kota pati dan kota jepara. Sudah selayaknya apabila laju pertumbuhan ekonomi dan pendidikan tampak relative lebih lancer. Khususnya perkembangan pendidikan, terbukti dengan tumbuhnya lembaga pendidikan formal maupun informal (Pondok

Pesantren). Para siswa dan para santri dengan mudah datang dari berbagai daerah dari wilayah Kabupaten Pati, Kabupaten Jepara dan Kabupaten Kudus pada khususnya dan wilayah lain di Jawa Tengah pada umumnya dan sebagian juga datang dari luar Jawa.

Salah satu yang membawa desa Sirahan dikenal masyarakat luas adalah terdapatnya Pondok Pesantren yang keberadaannya mendapatkan dukungan penuh dari warga masyarakat. Ini sudah barang tentu bahwa warga desa Sirahan seluruhnya (100%) memeluk agama Islam yang beraliran Ahlus Sunnah Wal Jamaah. Dapat dikatakan bahwa ketenangan, kedamaian, dan kerukunan tercipta dan terpelihara dengan baik. Meski letaknya jauh dari pusat Kabupaten Pati atau sekitar 45 kilometer, Desa Sirahan tak begitu saja sepi dari riuhnya kehidupan. Desa yang berada di kaki Pegunungan Muria ini, malah punya peran sentral dalam dunia pendidikan. Utamanya pendidikan Islam.

Desa ini menjadi magnet para pencari ilmu. Terutama yang berada di wilayah pinggiran Jepara dan Pati. Salah satu yang menjadi magnet itu adalah Pondok Pesantren (Ponpes) Nurul Huda.

Pesantren ini didirikan almarhum KH Umar Muslim. Seorang kiai yang memiliki sanad keilmuan

tersambung melalui kiai-kiai Kajen. Beliau pernah belajar di Matholi'ul Falah, Kajen, di bawah asuhan KH Sahal Mahfudz. Bahkan delapan tahun pernah mengajar di sana.

Ponpes Nurul Huda ini berdiri sekitar 1985 silam. Bermula dari keinginan satu-dua orang yang ingin menimba ilmu agama dan ikut dengan KH Umar.

“Waktu itu sudah berdiri Madrasah Darul Falah. Lalu banyak yang sekolah di sana. Kemudian ada beberapa murid perempuan yang ikut bapak. Ikut ngaji,” kata Jamaludin Umar, putra pertama KH Umar Muslim.

Dari satu-dua murid madrasah tersebut, lama-kelamaan banyak yang ikut. Generasi santri pertama dulu dari Kecamatan Kembang, Jepara. Seiring berjalannya waktu, karena makin banyak yang ikut untuk ngaji, dibangunlah pesantren dan diberi nama Ponpes Nurul Huda.

Pesantren ini khusus untuk putri. Namun ada beberapa santri putra yang ikut nyantri. Santri putra berposisi sebagai cah dalem. Itu istilah untuk menyebutkan santri yang mengabdikan kepada kiai. “Sambil ngaji, ikut bantu-bantu apa saja di rumah kiai,” imbuh alumni Pondok Pesantren Al Anwar Sarang, Rembang, ini.

Santri di Ponpes Nurul Huda ini, kebanyakan memang datang dari daerah-daerah pinggiran Jepara dan Pati. Seperti Kecamatan Kembang, Keling, Bangsri, Donorojo, dan Cluwak. Namun, ada juga beberapa dari luar Jawa.

Kini, ponpes ini yang sudah berganti pengasuh, setelah KH Umar Muslim meninggal pada 2011 lalu. Sepeninggal KH Umar, pesantren secara kulturalnya diasuh sang istri, Siti Su'adah. Namun, secara struktural putra pertamanya yang memegang, dibantu saudara-saudaranya. Saat ini pesantren yang berada di bawah naungan Yayasan Pelita Desa ini.<sup>1</sup>

## **2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan**

### 1) Visi

Terbentuknya insan yang beriman, bertaqwa, berilmu, berkeahlian dan berakhlakul karimah berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunnah ala ahli *sunnah wal jama'ah*.

### 2) Misi

- a. Melaksanakan pendidikan ilmu keislaman melalui proses tarbiyah, ta'lim dan ta'dib.
- b. Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan terhadap ajaran Islam.

---

<sup>1</sup> [http://nurulhudasirahan.blogspot.com/2009/01/PP.NURUL\\_HUDA\\_SIRAHAN](http://nurulhudasirahan.blogspot.com/2009/01/PP.NURUL_HUDA_SIRAHAN) di 23.08, diakses pada tanggal 4 Oktober 2019, Jam 6:21

- c. Mewariskan nilai-nilai keislaman, kebudayaan, pemikiran dan keahlian kepada generasi penerus.
- d. Mendorong dan membantu setiap santri untuk mengembangkan potensi dirinya.
- e. Menumbuhkan rasa persaudaraan dan kekeluargaan antar santri.

3) Tujuan

- a. Manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
- b. Manusia yang memiliki ilmu keagamaan yang cukup serta mampu menghayati dan menerapkannya dalam kehidupan bermasyarakat.
- c. Mempersiapkan anggotanya menjadi kader muslim yang berbudi, dinamis dan militan.
- d. Manusia yang memiliki kecerdasan, pengetahuan dan berkeahlian.
- e. Memelihara rasa persaudaraan dan kekeluargaan antar santri.

4) Motto

Teguh dalam aqidah, cerdas dalam berpikir dan peka terhadap perkembangan.

### **3. Keadaan Sarana Prasarana Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan**

Adapun keadaan sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Huda Desa Sirahan Kecamatan Cluwak Kabupaten Pati adalah:<sup>2</sup>

a. Komputer 2 unit

Komputer ini digunakan untuk keperluan-keperluan pondok, seperti membuat dokumen-dokumen yang berkaitan dengan pondok pesantren dan hal lain yang masih berkaitan dengan pesantren.

b. Handphone 1 unit

Handphone ini berfungsi untuk membantu komunikasi para santri dengan keluarga santri. Handphone ini di pegang oleh para pengurus harian dengan tujuan agar santri tidak seenaknya menggunakan handphone tersebut untuk keperluan yang tidak penting.

c. Aula 1

Aula pondok terdiri dari 1 aula yang berfungsi sebagai tempat jalannya proses pembelajaran kitab juga untuk kegiatan-kegiatan lain yang berlangsung seperti muthala'ah kitab, khitobah,dll.

---

<sup>2</sup> Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan, dikutip tanggal 4 Oktober 2019, lihat lampiran 5

d. Ruang santri 4 ruang

Ruang santri ini terdiri dari 4 ruang, yakni 1 ruang untuk para pengurus harian, dan 3 ruang untuk para santri dan pengurus ruangan tersebut. Dan ruangan ini juga digunakan untuk pembelajaran kitab-kitab lain, karena pada saat waktu bersamaan, semua santri melakukan pembelajaran kitab yang berbeda sesuai dengan tingkatan umur atau tingkatan kelas di madrasah tempat para santri belajar.

**4. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan**

Penyusunan struktur organisasi, Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan menggunakan ketentuan yang berlaku. Struktur organisasi ini dibuat agar lebih memudahkan sistem kerja sesuai dengan jabatan yang diterima masing-masing, sesuai dengan bidang yang telah ditentukan agar tidak terjadi penyalahgunaan hak dan kewajiban orang lain. Dalam menyusun struktur organisasi di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan ini untuk membentuk pengurus hariannya dibentuk oleh pengurus harian yang telah selesai jabatannya dalam menjalankan tugasnya selama setahun dan kemudian di rundingkan dengan pihak dhalem (pihak pengasuh dan keluarga) apakah setuju atau tidaknya, kemudian setelah terbentuknya pengurus harian tersebut membentuk pengurus-pengurus lain yang nantinya akan membantu pengurus harian sesuai dengan bidang kemampuan masing-masing,



sehingga dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepada masing-masing personil dapat terlaksana dengan lancar dan baik. Adapun struktur organisasi di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan adalah :<sup>3</sup>

Pengasuh : Nyai Hj. Siti Su'adah

Pembina : 1. Miftahul Huda

2. Jamaluddin Umar

3. M. Zaki Fuad U.

4. Nurul Asnawiyah

5. Laily Umami A

Ketua 1 : Rizqy S

Ketua II : Fauzun Niha

Sekretaris I : Ima Kholifatul

Sekretaris II : Nur Isfiyanti

Bendahara I : Dewi Khofsoh

Bendahara II : Alin Rofi'atul

1. Sie. Muthatowit' Lianatus S

Kholisatur R.

Mustahsanatun

2. Sie. Kebersihan Himmatus S.

Diah Ayu A

---

<sup>3</sup> Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan, dikutip tanggal 4 Oktober 2019, lihat lampiran 6

- |                     |         |                              |
|---------------------|---------|------------------------------|
|                     |         | Pramudita D                  |
|                     |         | Seli Amelia                  |
| 3. Sie. Ketrampilan |         | Irsyadatul K<br>Mila Puspita |
| 4. Sie. Humas       |         | Dwi Yunita<br>Devi Nur D.    |
| 5. Sie. Keamanan    | Heni L. | Nadia M.<br>Dwi Putri        |
| 6. Sie. Dekdok      |         | Zayyidatul H<br>Ainun Azka   |

#### PENGURUS LOKAL

- |           |            |                    |
|-----------|------------|--------------------|
| KAMAR 1   | : Ketua    | : Heni L           |
|           | Keamanan   | : Lianatus S       |
| KAMAR II  | : Ketua    | : Istiqomah        |
|           | Keamanan   | : Iqomatun Na'imah |
| KAMAR III | : Ketua    | : Fita H           |
|           | : Keamanan | : Kholifatun       |
| KAMAR IV  | : Ketua    | : Novi M           |
|           | Keamanan   | : Fitrotur K       |

Penyusunan pengurus pondok pesantren Nurul Huda Sirahan ini tentunya sangat berpengaruh terhadap proses penelitian saya.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan pada tanggal 5 Oktober 2019. Pengumpulan data dilakukan pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan data dikumpulkan melalui 65 sampel dari jumlah populasi yang ada, berdasarkan data analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan paket program *SPSS 18.0 for windows*, didapat deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rata-rata data, simpanan baku, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi, berikut hasil SPSS deskripsi statistik data penelitian :

**TABEL 10**  
**DESKRIPTIF DATA**

### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
KONTROL DIRI	65	66	60	126	6295	96.85	1.491	12.017	144.413
PUASA SENIN KAMIS	65	52	77	129	6623	101.89	1.426	11.493	132.098
Valid N (listwise)	65								

### 1. Analisis Deskripsi Data Penelitian Puasa Senin Kamis

Analisis data deskripsi penelitian variable yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Kemudian data yang tersedia dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pernyataan butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah item 28 . sehingga batas minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 28 \times 1 = 28$
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh pertanyaan butir jawaban yang mempunyai skor tertinggi atau 4 dan jumlah item 28. Sehingga batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 28 \times 4 = 112$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum =  $112 - 28 = 84$
- d. Jarak interval jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $84 : 4 = 21$

**TABEL 11**  
**KLASIFIKASI PUASA SENIN KAMIS PADA SANTRIWATI DI**  
**PONDOK PESANTREN NURUL HUDA SIRAHAN**

Interval	Kategori	Jumlah Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan	Prosentase
28 – 49	Sangat rendah	-	0%
49 – 70	Rendah	3	4%
70 – 91	Tinggi	33	51%
91 – 112	Sangat tinggi	29	45%

Dari hasil olahan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan memiliki puasa senin kamis yang relative tinggi.

## 2. Analisis Deskripsi Data Penelitian Kontrol Diri

Analisis data deskripsi penelitian variable yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Kemudian data yang tersedia dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pernyataan butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah item 29 . sehingga batas minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 29 \times 1 = 29$
- b. Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh pertanyaan butir jawaban yang mempunyai skor tertinggi atau 4 dan jumlah item 29. Sehingga batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban =  $1 \times 29 \times 4 = 116$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum =  $116 - 29 = 87$
- d. Jarak interval jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $87 : 4 = 21,75$

**TABEL 12**  
**KLASIFIKASI KONTROL DIRI PADA SANTRIWATI DI**  
**PONDOK PESANTREN NURUL HUDA SIRAHAN**

Interval	Kategori	Jumlah Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan	Prosentase
29 – 50,75	Sangat rendah	-	0%
50,75 – 72,5	Rendah	4	6%
72,5 – 94,5	Tinggi	42	65%
94,5 – 116	Sangat tinggi	19	19%

Dari hasil olahan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan memiliki kontrol diri yang relative tinggi.

### C. Uji Peryaratan Analisis

Untuk melaksanakan analisis korelasi pada uji hipotesis memerlukan beberapa asumsi, diantaranya sample diambil secara acak dari populasi yang diteliti, sample diambil dari populasi yang berdistribusi normal, dan hubungan antar variabel dinyatakan linier.

#### 1. Uji Normalitas

Dari data variable penelitian di uji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 18.0 for windows yaitu menggunakan teknik *one – sample Kolmogorov – smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variable – variable penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah

jika ( $p > 0,01$ ) maka sebarannya adalah normal, namun jika ( $p < 0,01$ ) maka sebarannya tidak normal. Dan hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut:

**TABEL 13**  
**HASIL UJI NORMALITAS**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Puasa_Senin Kamis	Kontrol_Diri
N		65	65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	88.52	87.46
	Std. Deviation	10.975	11.631
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.061	.082
	Positive	.053	.082
	Negative	-.061	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.494	.657
Asymp. Sig. (2-tailed)		.968	.780

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan uji normalitas terhadap skala puasa senin kamis diperoleh nilai  $KS - Z = 0,494$  dengan taraf signifikansi  $0,968$  ( $p > 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data Puasa Senin Kamis memiliki distribusi yang normal. Uji normalitas terhadap skala Kontrol Diri diperoleh nilai  $KS - Z = 0,657$  dengan taraf signifikansi  $0,780$  ( $p > 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data Kontrol Diri memiliki distribusi yang normal.

**TABEL 14**  
**HASIL UJI LINIERITAS**

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variable bebas terhadap variable tergantung. Pengestimasi linieritas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 18.0 for windows. Kaidah yang digunakan dalam

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Puasa_Senin Kamis	Between	(Combined)	6324.882	35	180.711	3.788	.000
*Kontrol_Diri	Groups	Linearity	2940.018	1	2940.018	61.634	.000
		Deviation from Linearity	3384.864	34	99.555	2.087	.023
	Within Groups		1383.333	29	47.701		
	Total		7708.215	64			

penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ( $p < 0,01$ ) maka sebarannya adalah linier, namun jika ( $p > 0,01$ ) maka sebarannya tidak linier. Berdasarkan uji linieritas pada distribusi skala Puasa Senin Kamis terhadap Kontrol Diri diperoleh ( $f_{linier}$ ) = 61.634 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan skala Puasa Senin Kamis dengan Kontrol Diri didalam penelitian ini adalah linier.



#### D. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh signifikan antara Puasa Senin Kamis dengan Kontrol Diri pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan menggunakan Program SPSS 18.0 for windows.

Berdasarkan uji regresi antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Kontrol Diri Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Maka diperoleh hasil uji hipotesis data dilihat pada table dibawah ini:

**TABEL 15**  
**HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA**

Analisis linear sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y), dimana ada variabel yang mempengaruhi dan ada variabel yang dipengaruhi.

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kontrol_Diri	87.46	11.631	65
Puasa_Senin Kamis	88.52	10.975	65

### Correlations

		Puasa_Senin Kamis	Kontrol_Diri
Pearson	Kontrol_Diri	1.000	.618
Correlation	Puasa_Senin Kamis	.618	1.000
Sig. (1-tailed)	Kontrol_Diri	.	.000
	Puasa_Senin Kamis	.000	.
N	Kontrol_Diri	65	65
	Puasa_Senin Kamis	65	65

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.618 <sup>a</sup>	.381	.372	9.220

a. Predictors: (Constant), Puasa\_Senin

Kamis

Tabel diatas menjelaskan bersaran korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,618 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi ( $R_2$ ) sebesar 0,381, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel puasa senin kamis terhadap variabel

kontrol diri adalah sebesar 38,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

**ANOVA<sup>p</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3302.338	1	3302.338	38.845	.000 <sup>a</sup>
	Residual	5355.816	63	85.013		
	Total	8658.154	64			

- Predictors: (Constant), Puasa\_Senin Kamis
- Dependent Variable : Kontrol\_Diri

Pada tabel ini menjelaskan apakah ada pengaruh yang sangat signifikan variabel puasa senin kamis terhadap variabel kontrol diri. Dari output tersebut terlihat bahwa F hitung = 38,845 dengan tingkat signifikansi atau probabilitas  $0,000 < 0,01$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kontrol diri.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	29.520	9.367		3.152	.002
Puasa_Senin Kamis	.655	.105	.618	6.233	.000

a. Dependent Variable: Kontrol\_Diri

Pada tabel ini pada kolom B pada constant (a) adalah 29,520 sedangkan nilai kontrol diri (b) adalah 655 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap

perubahan variabel X sebesar satu satuan. Perubahan ini merupakan penambahan bila b bertanda positif dan penurunan nilai b negatif. Sehingga dari persamaan tersebut dapat diterjemahkan sebagai berikut:

Konstanta sebesar 29,520 bila tidak ada nilai puasa senin kamis maka nilai kontrol diri sebesar 29,520. Koefisien regresi X sebesar 0,655 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai puasa senin kamis, maka nilai kontrol diri bertambah sebesar 0,655. Dari output diatas dapat diketahui nilai t hitung = 6,233 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$  maka  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara puasa senin kamis terhadap kontrol diri.

#### **E. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil olahan data secara statistik dalam variable puasa senin kamis 4% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 28 – 49) pada tingkatan puasa senin kamis yang rendah. 51% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 70 – 91) berada pada tingkat puasa senin kamis yang tinggi. Dan 45% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 91 – 112) berada pada tingkat puasa senin kamis paling tinggi.

Adapun hasil perhitungan secara statistik dalam variabel kontrol diri diperoleh 6% santriwati (dengan interval skor nilai 50,7 – 72,5) pada tingkatan kontrol diri rendah. 65% santriwati (dengan interval skor nilai 72,5 – 94,25) pada tingkatan kontrol diri yang

tinggi. Dan 29% santriwati (dengan interval skor nilai 94,25 – 116) berada pada tingkatan santriwati paling tinggi.

Menurut Averill kontrol diri mampu mempengaruhi individu dalam mengontrol perilakunya sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif. Kontrol diri memiliki kemampuan untuk mengatur, membimbing, mengarahkan diri baik itu dari segi fisik, kognitif, afektif, yang mungkin diaplikasikan dalam bentuk perilaku kearah yang lebih positif. Mengontrol diri dari keinginan baik dalam hubungan intrapersonal (dalam diri) dan interpersonal (lingkungan) sehingga menghasilkan perilaku yang positif.

Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya,<sup>4</sup> Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu kata *intense* yang artinya hebat, singkat, kuat, penuh semangat.<sup>5</sup> Kartono dan Gulo mendefinisikan intensitas sebagai kekuatan suatu tingkah laku, jumlah energi fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indra, ukuran fisik dari energi atau data indra.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil hipotesis menunjukkan bahwa puasa senin kamis memiliki pengaruh yang signifikan atau positif dengan kontrol diri pada santriwati di pondok pesantren Nurul Huda Sirahan. Hasil penelitian ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi X sebesar

---

<sup>4</sup>Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga*, (Jakarta:Balai Pustaka, 2005), hlm. 438.

<sup>5</sup>John Echols, *Kamus Bahasa Inggris Indonesia*, (Jakarta : Gramedia, 1976), hlm. 326.

<sup>6</sup>Kartono, K dan Gulo, D, *Kamus Psikologi*, (Bandung : CV Pionir Jaya, 1987), hlm. 233.

0,655 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai puasa senin kamis, maka nilai kontrol diri bertambah sebesar 0,655. Diketahui nilai  $t$  hitung = 6,233 dengan nilai sig. 0,000 dimana ( $p < 0,001$ ), maka hasil ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh signifikan atau positif antara puasa senin kamis dengan kontrol diri. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis sementara yang peneliti ajukan yang berarti jika tingkat puasa senin kamis di dalam diri tinggi maka tingkat kontrol diri nya tinggi sebaliknya jika tingkat kontrol diri rendah maka tingkat puasa senin kamisnya rendah. Dari hasil tersebut pula dapat dilihat bahwa tingkat puasa senin kamis pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan terhadap kontrol diri berpengaruh positif.

Hasil penelitian sejalan dengan kesimpulan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Afifah Kurniawati (2010) dengan judul “Pengaruh Aktivitas Puasa Sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XI AN- Temanggung Tahun Ajaran 2009/2010”. Pengujian hipotesis penelitian menunjukkan ada pengaruh positif antara aktivitas puasa sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap motivasi berprestasi, demikian dapat dibuktikan dalam analisa prosentase data. 100% puasa Dawud dan 93% puasa sunnah Senin Kamis yaitu kejujuran saat mengerjakan Tes Mata Pelajaran Fiqih anak jujur.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rosyidin dengan judul “Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di MTs.

Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat”, penelitian ini menjelaskan bahwasannya ibadah puasa tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual semata atau kewajiban yang diperintahkan Allah SWT kepada hambaNya. Namun, dibalik perintah kewajiban berpuasa tersebut terdapat hikmah dan manfaat bagi penganutNya yang menjalankannya secara baik dan benar. Penelitian ini bersifat kuantitatif, instrumen yang digunakan berupa angket dan hasilnya akan diuji dengan menggunakan rumus product moment. Dari hasil perhitungan yang diperoleh rhitung sebesar 0,559 sedangkan rtabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,361 dan pada taraf signifikansi 1% adalah 0,463, dengan demikian rhitung lebih besar daripada rtabel baik pada taraf signifikansi 5% ( $0,559 > 0,361$ ) maupun pada taraf signifikansi 1% ( $0,559 > 0,463$ ), artinya hipotesa alternatif ( $H_a$ ) diterima dan Hipotesa nihil ditolak ( $H_0$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel X dengan variabel Y.

Rata-rata hasil hubungan antara puasa senin kamis dengan kontrol diri yang diperoleh santriwati yang menjalankan puasa senin kamis tergolong tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa santriwati memiliki puasa senin kamis dan kontrol diri yang tinggi.

Manusia dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam diri (Hurlock : 1997). Dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Dari

kontrol diri tersebut manusia bisa mengukur dirinya sendiri, mereka bisa menumbuhkan kepercayaan atas kemampuan dirinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal atas apa yang telah mereka usahakan.

Supaya persoalan yang sedang dialami dipandang sebagai cobaan yang mengandung hikmah. Maka diperlukan adanya kesadaran dan harapan-harapan untuk berkomunikasi dengan Tuhan (Allah) dan mendekati diri pada-Nya. Akhirnya timbul keyakinan bahwa hanya pertolongan-Nya yang senantiasa dianugerahkan kepada siapa saja yang dekat dengan-Nya. Puasa senin kamis merupakan salah satu kegiatan yang dapat menghentikan gambaran-gambaran negatif serta dapat meningkatkan kontrol diri pada santriwati. Pada dasarnya puasa senin kamis tersebut dapat menenangkan jiwa seseorang. Internalisasi dari pemaknaan puasa senin kamis dapat dijadikan terapi untuk santriwati.

Individu cenderung bisa mengatur dirinya sendiri, mampu mendahulukan skala prioritas yang harus dicapai oleh individu tersebut dan senantiasa menjalankan puasa senin kamis untuk terapi ketika santriwati sedang stres dalam menjalankan kegiatan pondok. Puasa senin kamis disamping sebagai ibadah sunnah juga bertujuan untuk mendorong keyakinan diri santriwati dalam belajar dan meraih prestasi. Selain itu puasa senin kamis juga dapat menjadi sarana mempersiapkan mental untuk menghadapi segala tantangan dan



rintangan yang mungkin datang menghadang dalam proses belajar santriwati. Saat menjalankan puasa senin kamis, santriwati bisa memohon kepada Allah SWT agar segala aktivitas yang dilakukannya memberikan nilai manfaat serta mendapatkan kemudahan dan keberkahan dalam menuntut ilmu di pondok. Puasa yang dijalankan inilah yang mampu memberikan kekuatan mental yang lebih baik bagi santriwati dalam menghadapi proses studi yang sedang dijalani.

Secara psikologis, dampak dari puasa senin kamis akan membuat pikiran menjadi jernih dan memberikan pengaruh yang positif dalam aktifitas belajar santriwati di pondok.

Manusia sering dihadapkan pada berbagai masalah yang sulit. Akibatnya stres dan mudah berkeluh kesah dalam menghadapinya. Membiasakan diri puasa senin kamis, seseorang akan mampu menjadi pribadi tidak mudah putus asa karena adanya kepercayaan dalam diri untuk mencari jalan keluar atas masalahnya. Santriwati yang menjalankan puasa senin kamis akan tumbuh keinginan yang tinggi untuk mengatasi persoalan-persoalan di pondok agar membiasakan diri mencapai kesuksesan dalam studi yang dijalani. Pembentukan jiwa dan iman, baik melalui puasa senin kamis maupun aktivitas yang lainnya demi mempertebal keimanan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT, Sehingga terhindar dari tindakan kriminal, termasuk salah satunya mencegah dari kriminalitas seseorang dalam kehidupan masyarakat.

Pada akhirnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa antara teori puasa senin kamis dan kontrol diri jelas sangat berbeda dikarenakan kecenderungan puasa senin kamis kearah yang positif, begitu juga dengan kontrol diri

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh antara puasa senin kamis dan kontrol diri pada santriwati pondok pesantren Nurul Huda Sirahan mempunyai pengaruh positif. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis pengaruh antara puasa senin kamis dengan kontrol diri menunjukkan nilai signifikan  $0,000 < 0,01$ . Dengan hasil ini, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu ada pengaruh yang positif dan signifikan antara puasa senin kamis dengan kontrol diri santriwati.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil sebagai kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, penelitian ini memperoleh koefisien regresi linear sederhana 0,618, serta nilai  $F = 38,845$  dengan signifikan  $0,000 < 0,01$  yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara puasa senin kamis dan kontrol diri. Dengan hasil ini, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.
- 2) Berdasarkan hasil olahan data secara statistik dalam variable puasa senin kamis 4% (dengan interval skor nilai berkisar 28 – 49) pada tingkatan puasa senin kamis yang rendah. 51% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 70 – 91) berada pada tingkah puasa senin kamis yang tinggi. Dan 45% santriwati (dengan interval skor nilai berkisar 91 – 112) berada pada tingkat puasa senin kamis tinggi.
- 3) Adapun hasil perhitungan secara statistik dalam variabel kontrol diri diperoleh 6% (dengan interval skor nilai 50,7 – 72,5) pada tingkatan kontrol diri rendah. 65% santriwati (dengan interval skor nilai 72,5 – 94,25) pada tingkatan kontrol diri yang tinggi.

Dan 29% santriwati (dengan interval skor nilai 94,25 – 116) berada pada tingkatan kontrol diri paling tinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Pihak Pondok Pesantren

Pondok Pesantren hendaknya lebih meningkatkan pantauan menjalankan puasa senin kamis yang dilakukan oleh santriwati di pondok.

### 2. Bagi Pihak Ustadz/Ustadzah

Ustadz/Ustadzah hendaknya selalu memberi teladan dan terus mendorong santriwati untuk membiasakan puasa senin kamis lebih intensif dan berperilaku Islami karena pendidik adalah cermin atau contoh bagi peserta didik.

### 3. Bagi Santriwati

- a. Bagi santriwati hendaknya terus bersemangat dalam menjalankan puasa senin kamis khususnya di pondok.
- b. Para Santriwati hendaknya dapat memanfaatkan waktu secara teratur untuk belajar agama Islam khususnya dalam motivasi menjalankan puasa senin kamis dan kegiatan spiritual lainnya. Santriwati hendaknya saling mengingatkan satu dengan yang lainnya tentang

menjalankan puasa senin kamis dan kegiatan spiritual lainnya terutama saat berada di pondok.

4. Bagi Pihak Orang Tua

- a. Para orang tua hendaknya berperan aktif dalam memberikan perhatian dan dorongan kepada anaknya untuk berperilaku Islami.
- b. Orang tua hendaknya menjadi teladan bagi putra-putrinya dalam segala hal, baik dalam pembentukan dan pengembangan sikap disiplin dalam hal yang berkaitan dengan agama Islam khususnya dalam menjalankan puasa senin kamis dan kegiatan spiritual lainnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Yang tertarik dengan puasa senin kamis diharapkan mempertimbangkan variabel-variabel lainnya yang bisa mempengaruhi kontrol diri seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- al-Husain, Abi bin al-Hajjaj bin an-Naisaaburi, Muslim, tt,*Shahih Muslim*, Darul Kutub 'Ilmiah,Beirut Libanon,
- Djojo, Adji 2012, (ed), *Aplikasi Praktis SPSS Dalam Penelitian*, cet 1 ,Yogyakarta: Gava Media
- Dariyo, Agoes, 2007,*Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*,Bandung: Refika Aditama
- Syarifuddin, Ahmad ,2003, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*,Jakarta: Gema Insani Press
- Asla, Asmadi ,2013, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Slamet, B. 1994, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT. Grasindo
- ,Paulus, Budiraharjo,1997, *Mengenal Kepribadian Mutakhir*,Yogyakarta: Kanisius
- Bugin, Burhan 2005,*Metodologi Peneltian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kepribadian Publik serta Ilmu-Ilmu Lainnya*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Hawani, Dadang ,1997, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*,Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa
- Rasyid, Daud ,1998, *Islam Dalam Berbagai Dimensi*, Jakarta: Gema Insani Perss
- Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan, dikutip tanggal 4 Oktober 2019, lihat lampiran 5

Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan, dikutip tanggal 4 Oktober 2019, lihat lampiran 6

Hurlock, E.B .1990, *Psikologi Perkembangan*,Edisi 5 ,Jakarta: Erlangga, 1990

Hurlock, E.B. 1984, *Child Developmment*.2nd .ed, Singapore: McGraw-hill, Inc,dalam ghufron dan rini,

Bastaman, Hanna Djumhana 2001,*Integrasi Psikologi Dengan Islam (Menuju Psikologi\_Islam)*,Yogyakarta, Pustaka Pelajar

<http://fathoerakhiefiel.blogspot.co.id/2013/02/eksistensi-santriwati-dalam-pesantren.html>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2018, jam 7.17

<http://id.shvoong.com/books/1924723-di> unduh pada tanggal 12 Maret 2018.

<http://ilmupengetahuan001.blogspot.com/2012/11/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>, diakses 16 Februari 2019.

[http://nurulhudasirahan.blogspot.com/2009/01/PP.NURUL\\_HUDA\\_SIRAHAN](http://nurulhudasirahan.blogspot.com/2009/01/PP.NURUL_HUDA_SIRAHAN) di 23.08, diakses pada tanggal 4 Oktober 2019, Jam 6:21

Musbukin, Imam, 2004,*Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*,Yogyakarta: Mitra Pustaka

Calhoun, James F. & Acocella, Joan Ross, 1995, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, ter. R.S. Satmoko, Edisi ke-3,Semarang : IKIP

Echols, John ,1976, *Kamus Bahasa Inggris Indonesia*, Jakarta : Gramedia

- Sarwono, Jonathan, 2006, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Soewandi, Jusuf 2012,*Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Mitra Wacana Media
- Kartono, K dan Gulo, D, 1987,*Kamus Psikologi*, Bandung : CV Pionir Jaya
- J. Lexy,1990, Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ardani, M. 1995,*Al-Qur'an dan Sufisme Mengkunjungan IV*, Yogyakarta: Bina Bakhti Waqaf
- Ghufron, M. Nur & Risnawita, Rini. S,2010, *Teori-Teori Psikologi*,Yogyakarta: Ar-Ruz media
- Faridl, Miftah ,2007, *Puasa: ibadah kaya makna*, Jakarta:Gema Insani
- Fauzi, Mochamad ,2009, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Semarang: Walisongo Press
- Salim, Muhammad Ibrahim, 2007,*The Miracle of Shaum*, terj. Muhammad Jawis ,Jakarta: Amzah
- Syahrur, Muhammad, 2007,*Prinsip dan Dasar Hermeneutika Hukum Islam Kontemporer*,Yogyakarta: elSaqPress
- Qomar, Mujamil tt, *Pesantren : Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, Jakarta: Erlangga
- Carlson, N.R. ,1994, *Psychology of Behavior*, USA: Alyn dan Bacon



- Azwar, Saifuddin 1995, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin 1997, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sabiq, Sayyid 2008, *Fikih Sunnah 2 (Fiqhu as-Sunnah)*, Pnej. Khairul Amru Harahap, Aisyah Syaefuddin, Masrukhin, Jakarta: Cakrawala Publishing ,
- Skripsi Achmad Irchamni, *Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Nadham Alfiyah Di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba'ul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora.*
- Sugiono, 2009, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta
- Sugiono, 2015, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Sugiono, 2015, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Arikunto, Suharsini 2006, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Paktik*, Rineka Cipta: Jakarta
- Arikunto, Suharsini ,2011, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi V*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Muhammad, Sunan al-Hafidz Abi Abdullah bin Ibnu Majah, Yazid al-Qazayuni ,tt, *Sunan Ibnu Majah*, Darul Kutub 'Ilmiah, Beirut Libanon

Yusuf, Syamsul L.N, 2001, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Rosda Karya

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa,2005, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga*, Jakarta:Balai Pustaka

El-hamdy, Ubaidurrahim, 2010,*Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*,Jakarta:Wahyu Media

Said, Usman ,1983, *Ilmu Fiqih I*, Proyek Pembinaan Perguruan Tinggi Agama, Jakarta

Wawancara dengan Vivi Alainda Maulana, ketua umum pengurus Pondok Pesantren Nurul HudaSirahan pada tanggal 14 April 2018.

## Lampiran 1.



### SURAT KETERANGAN

Nomor : 07/PPNH/X/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini pengasuh Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ana Latifatun Nihayah  
NIM : 134411050  
Alamat : Desa Tunahan, Rt 12/Rw 04, Kec. Keling, Kab. Jepara  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo

Telah Melakukan Penelitian di Pondok Pesantren kami dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan”, yang telah dilaksanakan selama satu bulan pada tanggal 04 September – 05 Oktober 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pati, 07 Oktober 2019

Pengasuh Pondok

Muhammad Jamaluddin, Umar, M.Pd



## Lampiran 2. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian ( Sebelum Di Uji )

### KUESIONER INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan berbagai kemungkinan jawaban. Responden diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri responden yang sebenar-benarnya. Caranya dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan jawaban responden. Dalam hal ini tidak ada jawaban yang baik atau buruk, benar atau salah tetapi isilah sesuai dengan penghayatan responden terhadap diri responden sendiri.

#### **IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
Kamar :  
Kelas :

#### **KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah tanda checklist (√) pada kolom pernyataan yang dianggap sesuai dengan responden.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Menjalankan Puasa Senin Kamis tidak mendapatkan manfaat lebih				
2	Saya menjalankan puasa senin kamis				

	hanya untuk pamer				
3	Saya lebih suka menjalankan puasa senin kamis daripada tidak				
4	Ketika dirumah saya tidak menjalankan puasa senin kamis				
5	Saya menjalankan puasa senin kamis demi melaksanakan sunnah rosul				
6	Saya rutin menjalankan puasa senin kamis				
7	Saya selalu membaca do'a setelah puasa senin kamis				
8	Saya selalu semangat setiap menjalankan puasa senin kamis				
9	Saya tidak suka menjalankan puasa senin kamis				
10	Setiap saya tidak menjalankan puasa senin kamis, saya mengganti puasa pada hari lain				
11	Saya merasa malu, bila saya tidak puasa senin kamis				
12	Saya menjalankan puasa senin kamis atas peraturan pondok				
13	Saya merasa menyesal bila tidak menjalankan puasa senin kamis				
14	Walaupun hukum puasa senin kamis sunnah tapi saya selalu menjalankannya				
15	Saya sering tidak puasa senin kamis				
16	Saya suka tidak puasa senin kamis				
17	Dalam 1 minggu saya selalu menjalankan puasa senin kamis				
18	Dengan menjalankan puasa senin kamis saya merasa lebih dapat menghargai waktu				
19	Saya puasa senin kamis hanya untuk permohonan do'a saya				

20	Setelah saya puasa senin kamis, saya merasa tenang				
21	Perasaan saya biasa-biasa saja setelah menjalankan puasa senin kamis				
22	Puasa senin kamis adalah salah satu cara menenangkan hati saya ketika ada masalah				
23	Hati saya terasa tenang dan nyaman setelah menjalankan puasa senin kamis				
24	Menjalankan puasa senin kamis membuat saya semakin semangat				
25	Bila teman-teman saya tidak puasa senin kamis, maka saya ikut-ikutan tidak puasa senin kamis				
26	Saya yakin dengan saya rajin puasa senin kamis ilmu saya dapat bermanfaat				
27	Motivasi saya menjalankan puasa senin kamis agar dicap sebagai anak rajin				
28	Setelah saya menjalankan puasa senin kamis maka rezeki saya melimpah				
29	Saya tidak merasakan apapun setelah menjalankan puasa senin kamis				
30	Walaupun tidak punya uang saya tetap menjalankan puasa senin kamis				
31	Setelah menjalankan puasa senin				

	kamis saya masih mudah marah				
32	Saya selalu mengingatkan teman saya untuk menjalankan puasa senin kamis				
33	Menjalankan puasa senin kamis dapat meningkatkan diri saya				

### Lampiran 3. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian ( Sebelum Di Uji )

#### KUESIONER KONTROL DIRI

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan berbagai kemungkinan jawaban. Responden diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri responden yang sebenar-benarnya. Caranya dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan jawaban responden. Dalam hal ini tidak ada jawaban yang baik atau buruk, benar atau salah tetapi isilah sesuai dengan penghayatan responden terhadap diri responden sendiri.

#### **IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
Kamar :  
Kelas :

#### **KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah tanda checklist (√) pada kolom pernyataan yang dianggap sesuai dengan responden.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu melakukan sesuatu dengan banyak pertimbangan				
2	Walaupun pedas, saya terima				



	dengan baik kritikan yang ditujukan pada saya				
3	Ketika saya melakukan kesalahan, saya segera memperbaikinya untuk menjadi lebih baik				
4	Saya tidak bisa sabar jika banyak orang yang mengganggu aktifitas saya				
5	Saya mengambil hikmah dari suatu kegagalan yang pernah saya alami dan berusaha untuk memperbaikinya				
6	Saya memilih kabur ketika saya tidak diberi izin pulang				
7	Ketika saya merasa tersinggung, saya akan memaafkan orang yang sudah menyinggung saya				
8	Saya mencari tempat yang sepi jika saya butuh ketenangan dalam belajar				
9	Saya membuat target sebelum melakukan sesuatu				
10	Saya mampu bersabar untuk tidak melakukan sesuatu yang saya tidak mampu				
11	Ketika sedang marah pada seseorang, saya akan mempertimbangkan tindakan saya dengan hati-hati				
12	Kegagalan sebagai pemacu semangat saya untuk berbuat lebih baik				
13	Saya sering melakukan sesuatu yang melanggar peraturan tanpa memikirkan akibatnya				

14	Saya dapat menerima kritikan yang disampaikan orang lain terhadap saya				
15	Jika saya merasa kesal pada orang lain, saya langsung memarahi orang tersebut				
16	Saya ingin setiap keinginan terpenuhi, meskipun diluar kemampuan				
17	Ketika saya sedang melakukan aktifitas , saya tidak pernah memikirkan lingkungan disekitar saya				
18	Banyak persoalan yang terjadi membuat saya takut untuk menghadapinya				
19	Saya akan memperjuangkan hasil pemikiran saya bila itu benar dan baik untuk semua orang				
20	Saya membiarkan jadwal kegiatan terbengkalai apabila banyak persoalan yang harus diselesaikan				
21	Saya berusaha tenang ketika teman sedang belajar				
22	Saya akan memikirkan konsekuensi dan manfaat yang saya peroleh ketika saya				

	melanggar peraturan				
23	Saya keluar pesantren demi membeli kebutuhan tugas sekolah, meski dapat takziran				
24	Saya berusaha memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya untuk mengurangi kemarahan saya terhadapnya				
25	Saya tetap akan menyelesaikan pekerjaan terlebih dahulu walaupun ada ajakan dari teman				
26	Saya bisa memilih mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu				
27	Ketika saya melihat teman saya berkelahi saya akan menasehatinya				
28	Lebih baik saya belajar atau mengaji daripada menghabiskan waktu mengobrol dengan teman				
29	Saya kurang memperdulikan konsekuensi dari setiap perilaku saya				
30	Saya akan bolos mengikuti kegiatan ketika saya sedang lelah karena aktifitas				
31	Apabila saya tertekan, saya akan berusaha mengingat hal-hal yang				

	membuat saya senang				
32	Walaupun makanan dipondok kadang tidak enak, saya tetap bisa menikmatinya				

**Lampiran 4. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian ( Setelah Di Uji )**

**KUESIONER INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS**

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan berbagai kemungkinan jawaban. Responden diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri responden yang sebenar-benarnya. Caranya dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan jawaban responden. Dalam hal ini tidak ada jawaban yang baik atau buruk, benar atau salah tetapi isilah sesuai dengan penghayatan responden terhadap diri responden sendiri.

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
Kamar :  
Kelas :

**KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah tanda checklist (√) pada kolom pernyataan yang dianggap sesuai dengan responden.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Menjalankan Puasa Senin Kamis tidak mendapatkan manfaat lebih				

2	Saya menjalankan puasa senin kamis hanya untuk pamer				
3	Saya lebih suka menjalankan puasa senin kamis daripada tidak				
4	Ketika dirumah saya tidak menjalankan puasa senin kamis				
5	Saya menjalankan puasa senin kamis demi melaksanakan sunnah rosul				
6	Saya rutin menjalankan puasa senin kamis				
7	Saya selalu membaca do'a setelah puasa senin kamis				
8	Saya selalu semangat setiap menjalankan puasa senin kamis				
9	Saya tidak suka menjalankan puasa senin kamis				
10	Setiap saya tidak menjalankan puasa senin kamis, saya mengganti puasa pada hari lain				
11	Saya merasa menyesal bila tidak menjalankan puasa senin kamis				
12	Walaupun hukum puasa senin kamis sunnah tapi saya selalu menjalankannya				
13	Saya sering tidak puasa senin kamis				
14	Saya suka tidak puasa senin kamis				
15	Dalam 1 minggu saya selalu menjalankan puasa senin kamis				

16	Dengan menjalankan puasa senin kamis saya merasa lebih dapat menghargai waktu				
17	Setelah saya puasa senin kamis, saya merasa tenang				
18	Perasaan saya biasa-biasa saja setelah menjalankan puasa senin kamis				
19	Puasa senin kamis adalah salah satu cara menenangkan hati saya ketika ada masalah				
20	Hati saya terasa tenang dan nyaman setelah menjalankan puasa senin kamis				
21	Menjalankan puasa senin kamis membuat saya semakin semangat				
22	Bila teman-teman saya tidak puasa senin kamis, maka saya ikut-ikutan tidak puasa senin kamis				
23	Saya yakin dengan saya rajin puasa senin kamis ilmu saya dapat bermanfaat				
24	Saya tidak merasakan apapun setelah menjalankan puasa senin kamis				
25	Walaupun tidak punya uang saya tetap menjalankan puasa senin kamis				
26	Setelah menjalankan puasa senin kamis saya masih mudah marah				

27	Saya selalu mengingatkan teman saya untuk menjalankan puasa senin kamis				
28	Menjalankan puasa senin kamis dapat meningkatkan kepercayaan diri saya				



## Lampiran 5. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian ( Setelah Di Uji )

### KUESIONER KONTROL DIRI

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan berbagai kemungkinan jawaban. Responden diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri responden yang sebenar-benarnya. Caranya dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan jawaban responden. Dalam hal ini tidak ada jawaban yang baik atau buruk, benar atau salah tetapi isilah sesuai dengan penghayatan responden terhadap diri responden sendiri.

### **IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
Kamar :  
Kelas :

### **KETERANGAN**

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah tanda checklist (√) pada kolom pernyataan yang dianggap sesuai dengan responden.

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu melakukan sesuatu dengan banyak pertimbangan				
2	Walaupun pedas, saya terima				

	dengan baik kritikan yang ditujukan pada saya				
3	Ketika saya melakukan kesalahan, saya segera memperbaikinya untuk menjadi lebih baik				
4	Saya tidak bisa sabar jika banyak orang yang mengganggu aktifitas saya				
5	Saya mengambil hikmah dari suatu kegagalan yang pernah saya alami dan berusaha untuk memperbaikinya				
6	Saya memilih kabur ketika saya tidak diberi ijin pulang				
7	Ketika saya merasa tersinggung, saya akan memaafkan orang yang sudah menyinggung saya				
8	Saya mencari tempat yang sepi jika saya butuh ketenangan dalam belajar				
9	Saya membuat target sebelum melakukan sesuatu				
10	Saya mampu bersabar untuk tidak melakukan sesuatu yang saya tidak mampu				
11	Kegagalan sebagai pemacu semangat saya untuk berbuat lebih baik				
12	Saya sering melakukan sesuatu yang melanggar peraturan tanpa memikirkan akibatnya				
13	Saya dapat menerima kritikan yang disampaikan orang lain terhadap saya				
14	Jika saya merasa kesal pada orang lain, saya langsung memarahi				

	orang tersebut				
15	Saya ingin setiap keinginan terpenuhi, meskipun diluar kemampuan				
16	Ketika saya sedang melakukan aktifitas , saya tidak pernah memikirkan lingkungan disekitar saya				
17	Banyak persoalan yang terjadi membuat saya takut untuk menghadapinya				
18	Saya akan memperjuangkan hasil pemikiran saya bila itu benar dan baik untuk semua orang				
19	Saya membiarkan jadwal kegiatan terbengkalai apabila banyak persoalan yang harus diselesaikan				
20	Saya berusaha tenang ketika teman sedang belajar				
21	Saya akan memikirkan konsekuensi dan manfaat yang saya peroleh ketika saya melanggar peraturan				
22	Saya keluar pesantren demi membeli kebutuhan tugas sekolah, meski dapat takziran				
23	Saya tetap akan menyelesaikan pekerjaan terlebih dahulu walaupun ada ajakan dari teman				
24	Saya bisa memilih mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu				
25	Ketika saya melihat teman berkelahi , saya akan menasehatinya				

26	Saya kurang memperdulikan konsekuensi dari setiap perilaku saya				
27	Saya akan bolos mengikuti kegiatan ketika saya sedang lelah karena aktifitas saya				
28	Apabila saya tertekan, saya akan berusaha mengingat hal-hal yang membuat saya senang				
29	Walaupun makanan dipondok kadang tidak enak, saya tetap bisa menikmatinya				

Lampiran 6 . Hasil-hasil SPSS (*Statistikal Product and Service Solution*) for windows realeas versi 16.00

### UJI VALIDITAS INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS

		TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00002	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00003	Pearson Correlation	.412**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	65
VAR00004	Pearson Correlation	.313*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	65
VAR00005	Pearson Correlation	.448**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00006	Pearson Correlation	.393**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	65
VAR00007	Pearson Correlation	.329**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	65
VAR00008	Pearson Correlation	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00009	Pearson Correlation	.547**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00010	Pearson Correlation	.604**

VAR00010	Pearson Correlation	.604 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00011	Pearson Correlation	.229
	Sig. (2-tailed)	.067
	N	65
VAR00012	Pearson Correlation	.232
	Sig. (2-tailed)	.063
	N	65
VAR00013	Pearson Correlation	.476 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00014	Pearson Correlation	.573 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00015	Pearson Correlation	.540 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00016	Pearson Correlation	.470 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00017	Pearson Correlation	.493 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00018	Pearson Correlation	.419 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	65

VAR00019	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.103 .414 65
VAR00020	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.397** .001 65
VAR00021	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.568** .000 65
VAR00022	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.502** .000 65
VAR00023	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.395** .001 65
VAR00024	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.440** .000 65
VAR00025	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.612** .000 65
VAR00026	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.359** .003 65
VAR00027	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.059 .642 65

VAR00028	Pearson Correlation	.299 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	65
VAR00029	Pearson Correlation	.308 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	65
VAR00030	Pearson Correlation	.570 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00031	Pearson Correlation	.536 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00032	Pearson Correlation	.316 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	65
VAR00033	Pearson Correlation	.539 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65



## UJI VALIDITAS KONTROL DIRI

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.313 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	65
VAR00002	Pearson Correlation	.508 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00003	Pearson Correlation	.510 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00004	Pearson Correlation	.507 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00005	Pearson Correlation	.571 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00006	Pearson Correlation	.333 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	65
VAR00007	Pearson Correlation	.364 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	65
VAR00008	Pearson Correlation	.572 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00009	Pearson Correlation	.491 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65

\*\*

VAR00010	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.469** .000 65
VAR00011	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.247* .047 65
VAR00012	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.586** .000 65
VAR00013	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.617** .000 65
VAR00014	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.676** .000 65
VAR00015	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.539** .000 65
VAR00016	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.447** .000 65
VAR00017	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.543** .000 65
VAR00018	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.498** .000 65

\*\*

VAR00019	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.350** .004 65
VAR00020	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.338** .006 65
VAR00021	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.553** .000 65
VAR00022	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.387** .001 65
VAR00023	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.361** .003 65
VAR00024	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.176 .160 65
VAR00025	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.483** .000 65
VAR00026	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.692** .000 65
VAR00027	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.520** .000 65

VAR00028	Pearson Correlation	.242
	Sig. (2-tailed)	.052
	N	65
VAR00029	Pearson Correlation	.483 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00030	Pearson Correlation	.546 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00031	Pearson Correlation	.614 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65
VAR00032	Pearson Correlation	.450 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	65

## UJI RELIABILITAS VARIABEL INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	33

## UJI RELIABILITAS VARIABEL KONTROL DIRI

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	32

## Lampiran. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Puasa_Senin Kamis	Kontrol_Diri
N		65	65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	88.52	87.46
	Std. Deviation	10.975	11.631
Most Extreme Differences	Absolute	.061	.082
	Positive	.053	.082
	Negative	-.061	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.494	.657
Asymp. Sig. (2-tailed)		.968	.780

a. Test distribution is Normal.

## Lampiran. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Puasa_Senin Kamis *Kontrol_Diri	Between Groups	(Combined) Linearity	6324.882	35	180.711	3.788	.000
		Deviation from Linearity	2940.018	1	2940.018	61.634	.000
			3384.864	34	99.555	2.087	.023
	Within Groups		1383.333	29	47.701		
	Total		7708.215	64			

## Lampiran. Uji Regresi Linear Sederhana

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kontrol_Diri	87.46	11.631	65
Puasa_Senin Kamis	88.52	10.975	65

Correlations

		Puasa_Senin Kamis	Kontrol_Diri
Pearson Correlation	Kontrol_Diri	1.000	.618
	Puasa_Senin Kamis	.618	1.000
Sig. (1-tailed)	Kontrol_Diri	.	.000
	Puasa_Senin Kamis	.000	.
N	Kontrol_Diri	65	65
	Puasa_Senin Kamis	65	65

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.618 <sup>a</sup>	.381	.372	9.220

a. Predictors: (Constant), Puasa\_Senin Kamis

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3302.338	1	3302.338	38.845	.000 <sup>a</sup>
	Residual	5355.816	63	85.013		
	Total	8658.154	64			

a. Predictors: (Constant),

Puasa\_Senin Kamis

b. Dependent Variable : Kontrol\_Diri

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.520	9.367		3.152	.002
	Puasa_Senin Kamis	.655	.105	.618	6.233	.000

a. Dependent Variable: Kontrol\_Diri

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ana Latifatun Nihayah

Tempat/ Tanggal Lahir : Jepara, 08 Maret 1996

Alamat Asal : Desa Tunahan RT 12 RW 04, Kec.  
Keling, Kab. Jepara

Email : [analatifatun@gmail.com](mailto:analatifatun@gmail.com)

No. Hp : 081392736370/ 082313613486

Jenjang Pendidikan : 1. SD Negeri Tunahan 02  
2. MTs Hasyim Asy'ari Bangsri  
3. MA Hasyim Asy'ari Bangsri  
4. UIN Walisongo Semarang

Demikian riwayat hidup saya dibuat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 11 Oktober 2019

Ana Latifatun Nihayah