

**MOTIVASI PUASA SUNNAH SENIN KAMIS SEBAGAI  
UPAYA MENINGKATKAN KONTROL DIRI  
(Studi Kasus pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN  
Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019  
dan 2020)**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

**ISWATUN KHASANAH**  
**NIM. 1917101016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iswatun Khasanah

NIM : 1917101016

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019 dan 2020)

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah karya atau hasil penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Demikian pernyataan ini, apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya siap bertanggungjawab sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Purwokerto, 9 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Iswatun Khasanah

NIM. 1917101016



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK  
INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul

**MOTIVASI PUASA SUNNAH SENIN KAMIS SEBAGAI UPAYA  
MENINGKATKAN KONTROL DIRI (STUDI KASUS PADA MAHASISWA  
BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO TAHUN ANGKATAN 2019 DAN 2020**

Yang disusun oleh **Iswatun Khasanah** NIM. 1917101016 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan **Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Jumat tanggal **12 Juli 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Drs. H. Mustain S.Pd., M.Si.  
NIP. 197103022009011004

Sekretaris Sidang/Penguji II

Iif Arfiatul Mukaromah S.Pd., M.Kom  
NIP.

Penguji Utama

Dr. Nawawi, S.Ag., M.Hum  
NIP.

Mengesahkan,

Purwokerto, Juli 2024

Dekan,



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.  
NIP. 197412262000031001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan:

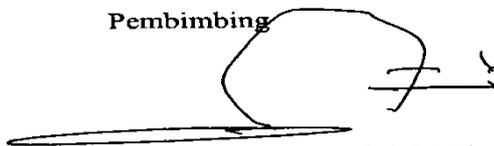
Nama : Iswatun Khasanah  
NIM : 1917101016  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019 dan 2020)

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujiakn dalam sidang munaqosyah.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Purwokerto, 9 Juli 2024

Pembimbing



Dr. H. Musta'in, S.Pd, M.Si

NIP. 197103022009011004

## MOTTO

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ (لَيْسَ الشَّدِيدُ  
بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ) متفق عليه

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah bersabda: “bukanlah orang yang kuat yang menang dalam pergulatan akan tetapi orang yang kuat ialah yang mampu menahan hawa nafsunya saat marah”<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> <https://www.orami.co.id/magazine/hadis-tentang-pengendalian-diri?page=all>

**MOTIVASI PUASA SUNNAH SENIN KAMIS SEBAGAI UPAYA  
MENINGKATKAN KONTROL DIRI  
(Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H.  
Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019 dan 2020)**

**Iswatun Khasanah**

**NIM. 1917101016**

**Email: [1917101016@mhs.uinsaizu.ac.id](mailto:1917101016@mhs.uinsaizu.ac.id)**

**Bimbingan Konseling Islam**

**Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

**ABSTRAK**

Setiap manusia memiliki tingkatan emosi dan kontrol diri yang berbeda-beda. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri adalah dengan melakukan puasa sunnah senin kamis. Sebagaimana yang telah diriwayatkan oleh Rasulullah dalam riwayat Muslim, Abu Daud, dan Nasa'i yang menjelaskan bahwasannya pada hari senin dan kamis pintu-pintu surga akan dibuka dan hamba yang tidak menyekutukan Allah akan diampuni dosa-dosanya. Dalam melakukan puasa sunnah senin kamis tentu banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan baik secara jasmani maupun rohani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan kontrol diri melalui motivasi puasa sunnah senin kamis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan studi kasus. Berdasarkan metode penelitiannya, data-data yang diperoleh melalui beberapa tahapan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang telah diperoleh kemudian dituliskan kembali untuk ditarik kesimpulannya.

Hasil penelitian mengenai motivasi puasa sunnah senin kamis sebagai upaya meningkatkan kontrol diri yang studi kasusnya pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tahun angkatan 2019 dan 2020 di Universitas Islam Negeri Purwokerto dapat diketahui bahwasanya antara motivasi, puasa sunnah senin kamis dan kontrol diri memiliki keterkaitan. Dimana motivasi sebagai pendorong, puasa sunnah senin kamis sebagai bukti dari adanya motivasi, dan kontrol diri merupakan dampak atau hasil dari puasa sunnah senin kamis yang dilakukan secara rutin.

**Kata Kunci: Motivasi, Puasa Sunnah Senin Kamis dan Kontrol Diri**

# MOTIVATION FOR SUNNAH FASTING MONDAY THURSDAY AS AN EFFORT TO INCREASE SELF CONTROL

(Case Study of Islamic Counseling Guidance Students at UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Class of 2019 and 2020)

Iswatun Khasanah

NIM. 1917101016

Email: [1917101016@mhs.uinsaizu.ac.id](mailto:1917101016@mhs.uinsaizu.ac.id)

Islamic Counseling Guidance

State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

## ABSTRACT

*Every human being has different levels of emotion and self-control. One effort that can be made to increase self-control is to perform sunnah fasting on Mondays and Thursdays. As narrated by the Messenger of Allah in the history of Muslim, Abu Daud, and Nasa'i who explained that on Monday and Thursday the doors of heaven will be opened and servants who do not associate partners with Allah will have their sins forgiven. In carrying out the sunnah fast on Monday and Thursday, of course there are many benefits that can be felt both physically and spiritually.*

*This research aims to find out how to increase self-control through the motivation of sunnah fasting on Mondays and Thursdays in Islamic Counseling Guidance students at the Faculty of Da'wah, State Islamic University, Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. This research was conducted using a qualitative case study approach. Based on the research method, the data was obtained through several stages, namely observation, interviews and documentation. The data that has been obtained is then written down again to draw conclusions.*

*The results of research regarding motivation for sunnah fasting on Mondays and Thursdays as an effort to increase self-control, which was a case study of Islamic Guidance Counseling students in the 2019 and 2020 classes at Purwokerto State Islamic University, can be seen that motivation, sunnah fasting on Mondays and Thursdays and self-control are related. Where motivation is the driving force, sunnah fasting Monday and Thursday is evidence of motivation, and self-control is the impact or result of sunnah fasting Monday and Thursday which is done regularly.*

**Keywords: Motivation, Sunnah Fasting Monday and Thursday and Self Control**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang tercinta, akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Untuk bapak Waluyo dan ibu Nurhayati yang selalu memberikan do'a yang terbaik, dukungan dari materi atupun kasih sayang dan motivasi kepada penulis untuk tetap sabar dan semangat dalam berproses.
2. Untuk adik tercinta Sobirin Arosyid yang telah memberikan banyak pembelajaran tentang makna sabar yang sebenarnya
3. Untuk kakak tercinta Siti Nurjanah yang telah menjadi penasihat yang baik selama proses penulisan.
4. Untuk Atha Rayhaan Shakeil yang telah banyak menghibur penulis dengan tingkah lucu dan menggemaskan
5. Untuk Ziyen Rizky Maulana yang selama ini sudah menjadi partner terbaik dalam segala hal
6. Untuk teman-temanku Karomatun Nisak, Risah Anisah, Nilna Najhatina, yang telah banyak sekali membantu dalam penulisan skripsi

## KATA PENGANTAR

Alhamduillah segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT Yang Maha Pengasih atas limpahan dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019 dan 2020) dapat diselesaikan dengan baik yang tentunya hal ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini ingin disampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
3. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Dr. Alief Budiyono, M.Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Purwokerto
5. Dr. Nawawi, M. Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Purwokerto
6. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
7. Prof. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M. Ag. Dosen pembimbing akademik program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
8. Dr. H. Musta'in, S.Pd,M,Si, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

9. Segenap dosen dan civitas akademik fakultas dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
10. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019
11. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu

Hanya ucapan terimakasih yang mampu penulis sampaikan tak lupa pula permohonan maaf akan kekurangan dari penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran yang baik agar ke depannya bisa menjadi lebih baik lagi

Purwokerto, 9 Juli 2024

Penulis



Iswatun Khasanah

NIM 1917101016



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Telaah Pustaka .....	11
G. Sistematika Penulisan.....	16
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>17</b>
A. Motivasi .....	17
1. Pengertian Motivasi.....	17
2. Sumber Motivasi. ....	18
3. Teori Motivasi .....	20

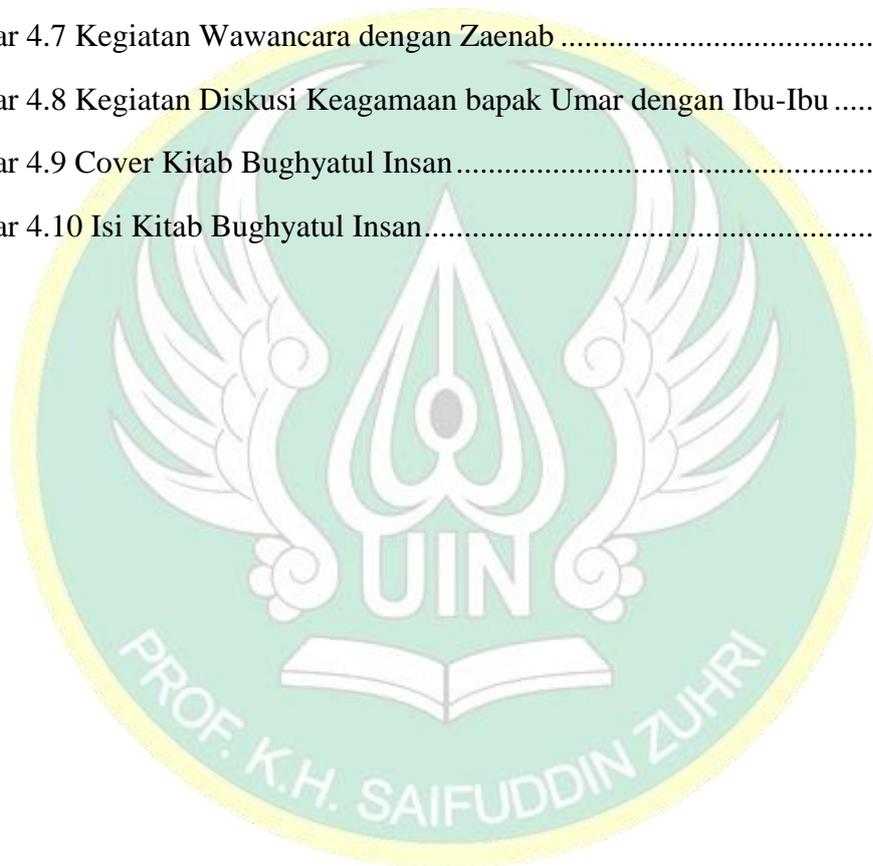
B.	Puasa Senin Kamis .....	21
1.	Pengertian Puasa Senin Kamis .....	21
2.	Dasar Hukum Puasa Senin Kamis .....	22
3.	Syarat dan Rukun Puasa Sunnah Senin Kamis.....	23
4.	Hal yang Dapat Membatalkan Puasa Senin Kamis .....	25
5.	Hikmah Puasa Senin Kamis .....	26
C.	Kontrol Diri .....	27
1.	Pengertian Kontrol Diri .....	27
2.	Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	29
3.	Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>33</b>
A.	Jenis Penelitian.....	33
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C.	Subyek dan Obyek.....	36
1.	Subyek .....	36
2.	Obyek .....	37
D.	Metode Pengumpulan Data .....	37
1.	Observasi.....	38
2.	Wawancara .....	38
3.	Dokumentasi.....	41
E.	Metode Analisis Data .....	42
1.	Reduksi data .....	43
2.	Penyajian data.....	43
3.	Penarikan kesimpulan.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>44</b>
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
B.	Riwayat Informan .....	47

C.	Aspek Kebutuhan Fisiologis Terhadap Puasa Senin Kamis .....	51
D.	Motivasi dalam Aspek Kebutuhan Rasa Aman.....	58
E.	Aspek Kebutuhan Kepemilikan dan Cinta Terhadap Puasa Senin Kamis .	63
F.	Motivasi dalam Aspek Kebutuhan Penghargaan .....	69
G.	Motivasi dalam Aspek Kebutuhan Aktualisasi Diri .....	75
H.	Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis pada Informan.....	81
I.	Manfaat Puasa Sunnah Senin Kamis pada Informan.....	83
J.	Cara Meningkatkan Kontrol Diri pada Informan.....	87
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>93</b>
A.	Simpulan.....	93
B.	Saran.....	93



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.2 Diagram Hasil Kuisisioner.....	46
Gambar 4.3 Kegiatan Wawancara dengan Bapak Umar.....	54
Gambar 4.4 Kegiatan Wawancara dengan Putri .....	57
Gambar 4.5 Kegiatan Wawancara dengan Hanifa .....	61
Gambar 4.6 Kegiatan Sholawatan Hanifah dengan Grup Hadroh .....	67
Gambar 4.7 Kegiatan Wawancara dengan Zaenab .....	71
Gambar 4.8 Kegiatan Diskusi Keagamaan bapak Umar dengan Ibu-Ibu .....	78
Gambar 4.9 Cover Kitab Bughyatul Insan.....	82
Gambar 4.10 Isi Kitab Bughyatul Insan.....	82



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa BKI Tahun Angkatan 2019 dan 2020..... 46



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 3. Daftar Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam diri manusia terdapat rasa dan emosi. Dengan adanya rasa dan emosi dalam diri manusia menjadikan kehidupan yang dijalannya akan semakin berwarna karena setiap kejadian yang dialami oleh manusia akan dilalui dengan adanya perasaan. Hal tersebut sudah menjadi bagian terpenting dalam diri manusia dan hal tersebut juga tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia. Emosi dalam diri manusia merupakan hal yang bersifat universal dan dapat muncul dan menghilang dalam waktu yang sangat cepat. Dengan adanya perubahan emosi tersebut juga akan berpengaruh pada mood bahkan menjadikan manusia tersebut menjadi pribadi yang emosional ketika menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan. Jika hal tersebut tidak dapat dikendalikan maka dampak negatif akan muncul pada kesehatan mental manusia tersebut. Pada umumnya emosi utama yang sering dialami oleh manusia adalah rasa bahagia, sedih, takut, marah, sedih. Sedangkan emosi sekunder yang dapat ditandai dengan emosi seperti rasa malu pada lingkungan baru, harga diri, dan perasaan cemburu.<sup>2</sup>

Adanya perubahan emosi pada diri manusia pasti akan menimbulkan dampaknya tersendiri, baik dampak yang bersifat positif maupun negatif. Dengan adanya emosi kita dapat mengetahui perasaan seseorang ketika sedang melakukan interaksi, karena emosi seringkali disebut sebagai pertanda atau sinyal yang diberikan seseorang tentang perasaannya terkait kejadian yang dialami pada saat itu. Ketika seseorang sedang berada disituasi yang menyenangkan maka hal tersebut akan terlihat dari ukiran senyuman yang nampak dari wajahnya, dan begitu pula sebaliknya.

---

<sup>2</sup> Dira Anjanita Rifani, Dedi Rianto Rahadi, "Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19", *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18, No. 1 (Januari 2021): 24

Seseorang yang sedang berada disituasi hati yang buruk maka yang terjadi adalah manusia tersebut cenderung menghindar dari lingkungan dan cenderung untuk melindungi diri.

Kita dapat menghindari dan menghilangkan emosi negatif tersebut dengan meningkatkan kontrol diri. Dalam pengertiannya kontrol diri merupakan suatu kemampuan manusia yang dapat dilakukan guna mengontrol perilaku seseorang. Kemampuan tersebut bertujuan untuk mengurangi terjadinya perilaku impulsif. Kontrol diri bisa disebut juga dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan pikiran serta tindakan yang dilakukan untuk mengurangi segala hal yang sifatnya negatif<sup>3</sup>. Salah satu perilaku yang dapat terjadi ketika seseorang mempunyai pengendalian diri yang kurang baik yaitu mencuri barang yang bukan miliknya. Selain itu hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kontrol diri adalah dengan melakukan puasa.

Banyak sekali manfaat menjalankan ibadah puasa. Selain untuk meningkatkan metabolisme dalam tubuh, puasa juga bermanfaat sebagai kontrol diri pada manusia. Seorang psikolog keagamaan mengungkapkan bahwa dengan adanya orientasi keagamaan pada diri manusia itu memiliki konsekuensi positif yang termasuk dalam variabel kepribadian seperti pengendalian diri, kecemasan, keyakinan yang bersifat irrasional, depresi, dan sifat lainnya. Biasanya ibadah puasa yang wajib dilakukan ketika memasuki bulan ramadhan atau bulan puasa dan puasa sunnah yang paling dasar biasanya dilakukan setiap hari senin dan kamis atau yang disebut juga dengan puasa senin kamis.

Adapun puasa dihari senin menjadi hari yang spesial dikarenakan pada hari tersebut merupakan hari yang bersejarah bagi umat muslim, dimana telah lahir sang pembawa perubahan peradaban dunia yaitu Nabi Muhammad SAW. Tepatnya beliau lahir pada hari Senin 12 Rabiul Awwal tahun gajah atau pada tahun 571 masehi dan beliau juga wafat dihari yang

---

<sup>3</sup> Citra Putri Intani, Ifdil Ifdil, "Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa", *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, No. 2 (Oktober 2018): 66

sama yaitu hari senin pada usia 63 tahun dalam keadaan yatim piatu. Dari penjelasan di atas kita dianjurkan untuk berpuasa pada hari lahir sebagai tanda rasa syukur kita kepada Allah SWT<sup>4</sup>.

Puasa yang sangat dianjurkan dan dilaksanakan pula oleh Rasulullah yaitu puasa senin kamis. Alasan Rasulullah melaksanakan puasa dihari senin dan kamis ialah pada kedua hari tersebut seluruh amal kebaikan akan diangkat langsung oleh Allah SWT melalui ibadah puasa yang dilaksanakan<sup>5</sup>. Dan pada hari senin dan kamis pula pintu surga dibuka oleh Allah sebagaimana Allah sedang menebarkan cinta untuk hamba-hambanya. Seperti sabda Rasulullah yang berbunyi:<sup>6</sup>

تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَيَعْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ لَّا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا رَجُلًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحَاءٌ، فَيَقَالُ: أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا

“Pintu-pintu Surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka semua hamba yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu apapun akan diampuni dosa-dosanya, kecuali seseorang yang antara dia dan saudaranya terjadi permusuhan. Lalu dikatakan, ‘Tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai.’” (HR. Muslim, Abu Daud, dan Nasa’i).

Pada sabda Rasul tersebut dapat kita ketahui bahwasannya di hari senin dan di hari kamis pintu surga-Nya Allah sedang dibuka sebagai anugerah yang Allah berikan kepada hamba-Nya. Namun tidak semua manusia mendapatkannya melainkan mereka yang mengerjakan amal soleh dan menjauhi segala bentuk larangan yang Allah perintahkan. Setiap tindakan yang dilakukan manusia pasti memiliki alasan dan motivasinya. Fungsi adanya motivasi adalah sebagai acuan pada diri manusia, dimana acuan dari tindakan tersebut menghasilkan dampak yang akan terjadi baik dalam jangka waktu yang singkat maupun dalam jangka waktu yang

<sup>4</sup> Asrar Mabur Faza, *Mengapa Harus Puasa Senin-Kamis?*, (Jakarta Selatan: Qultum Media, 2010), 14-17

<sup>5</sup> Nanda Pramusinta, “Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Puasa Senin Kamis dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat 5 Waktu Remaja”, *Jurnal Pamomong*, 2, No. 1 (Juni 2021): 42

<sup>6</sup> Ubaidurrahim El-Hamdy, *The Miracle of Puasa Senin Kamis*, (Jakarta Selatan: PT WahyuQolbu, 2014): 13-14.

panjang. Dalam kedudukannya, motivasi berperan penting dalam kehidupan manusia untuk mencapai suatu tujuan. Terdapat banyak ragam motivasi yang mendasari seseorang dalam melakukan kegiatan berpuasa dan motivasi tersebut yang akan menentukan tujuan tersebut dapat tercapai sesuai harapan. Dengan adanya motivasi kita dapat mengetahui hal apakah yang membuat seseorang dapat melakukan puasa secara konsisten dan kita juga dapat mengetahui sejauh mana fleksibilitas mental yang dimiliki.

Motivasi yaitu keinginan yang timbul dari dalam diri seorang individu yang mengakibatkan seorang individu tersebut merasa terdorong untuk sebuah tindakan. Motivasi dibagi menjadi dua jenis yang berfungsi sebagai pendorong pada manusia dalam menjalankan suatu aktivitas, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik dapat dikatakan sebagai dorongan yang timbul dari dalam diri seorang individu yang menyebabkan seorang individu ingin memiliki kesetiaan prinsip yang dianutnya. Motivasi intrinsik itu muncul akibat adanya kesadaran pada individu dalam mencapai tujuan yang bersifat esensial. Sedangkan motivasi ekstrinsik itu adalah dorongan yang timbul akibat adanya pengaruh dari luar individu yang biasanya bertujuan untuk motivasi dalam bekerja dan belajar<sup>7</sup>.

Secara umum motivasi mahasiswa dalam melakukan puasa senin kamis yaitu sebagai bentuk dalam mendekati diri kepada Allah, mengharap ampunan dosa dari Allah, menjadi penangkal yang ampuh dalam melawan hawa nafsu, dan banyaknya manfaat puasa bagi kesehatan yang mereka ketahui seperti sebagai diet yang alami, menjaga kesehatan pencernaan karena saat berpuasa pencernaan akan beristirahat sejenak dari mengolah makanan-makanan yang masuk ke dalamnya. Secara khusus motivasi mahasiswa melakukan puasa senin kamis adalah sebagai bentuk dalam meningkatkan kontrol diri, menjadikan puasa senin kamis sebagai kebiasaan yang baik, adapula yang melakukan puasa senin kamis sebagai bentuk tirakat dalam mencapai kesuksesan baik di dunia maupun akhirat.

---

<sup>7</sup> Winarto, "Analisis Motivasi Kerja Terhadap Loyalitas Karyawan", *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, Vol. 3, No. 2 (2020), Hlm. 95

Dalam hal di atas berkaitan dengan teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow tentang suatu kebutuhan yang harus terpenuhi. Seperti halnya seorang yang sedang haus dan ia akan merasa terdorong untuk mencari segala sesuatu yang mampu menuntaskan dahaganya tersebut. Abraham Maslow mendasarkan kebutuhan hierarki tersebut kedalam dua prinsip yaitu kebutuhan manusia yang tersusun berdasarkan dari kebutuhan yang terendah hingga yang tertinggi dan kebutuhan yang telah terpenuhi yang nantinya dapat dijadikan motivasi utama bagi perilaku berikutnya. Selain itu terdapat pula keterkaitan antara teori kebutuhan hierarki Abraham Maslow dengan teori kontrol diri dari Hurlock yang menyatakan bahwasannya kontrol diri merupakan bagaimana cara individu dalam mengendalikan diri dari dorongan-dorongan dari dalam diri. Hurlock juga mengatakan bahwasannya kontrol diri dapat diterima dengan baik apabila reaksi masyarakat bersifat positif yang berdampak pada fisik dan psikis individu yang tidak membahayakan orang lain<sup>8</sup>.

Berdasarkan data sederhana yang diperoleh pada bulan Juli 2023 melalui *Google Form* dapat diperoleh jumlah mahasiswa pada program studi bimbingan konseling islam tahun angkatan 2019 sebanyak 91 mahasiswa aktif dan sebanyak 241 mahasiswa aktif yang berasal dari program studi bimbingan konseling islam tahun angkatan 2020. Dari hasil survei yang disebarakan melalui google form dengan diisi oleh 21 mahasiswa yang hasilnya terdapat 4 mahasiswa yang menjalankan puasa senin kamis secara rutin, 4 mahasiswa yang menjawab kadang-kadang dan terdapat 13 mahasiswa yang menjawab tidak. Dari mahasiswa yang benar-benar menjalankan puasa senin kamis tersebut peneliti mengambil sebanyak 4 subyek mahasiswa dengan kriteria mahasiswa tersebut sudah menjalankan secara rutin puasa senin kamis minimalnya satu tahun dan berasal dari

---

<sup>8</sup> Hadi Gunawan Sakti, "Pengaruh Bermain Peran pada Pengendalian Diri Siswa", *Journal of Mandalika Literature*, Vol. 2, No. 3 (Agustus 2021), Hlm. 37

fakultas dakwah dengan program studi bimbingan konseling islam untuk dijadikan penelitian selanjutnya<sup>9</sup>.

Kondisi mahasiswa yang diteliti yaitu mahasiswa yang paham akan persyaratan yang ada saat menjalankan puasa, baik yang secara syarat sah maupun syarat wajib dalam berpuasa. Kondisi yang paling inti kriteria pemilihan subyek dalam penelitian ini adalah tentunya yang beragama islam, memiliki mental yang sehat, baligh (sudah dalam keadaan matang baik secara fisik maupun mental), mampu untuk melaksanakan puasa, serta memahami syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai kesempurnaan puasa yang dijalankan. Adapun alasan peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 adalah karena ingin mengetahui mengenai pemahaman mahasiswa BKI secara mendalam terutama pada mahasiswa semester atas yaitu angkatan 2019 dan 2020 tentang apa itu motivasi dan mengetahui keterkaitan motivasi dalam puasa sunnah senin kamis yang dilakukan dengan kontrol diri mereka ketika mengatasi atau menangani permasalahan yang dihadapi terutama tentang permasalahan perskripsian karena pada semester ini mahasiswa sudah memasuki ranah untuk menyusun skripsi. Selain itu sebagai mahasiswa yang berasal dari program studi Bimbingan Konseling Islam diharuskan memiliki kontrol diri yang baik agar ketika menjadi seorang konselor nantinya kita tidak akan larut dalam masalah yang dihadapi oleh klien sehingga kita mampu memberikan respon yang terbaik untuk klien.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dituliskan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk meneliti dan ingin mengetahui serta mempelajari lebih dalam tentang puasa senin kamis dan juga ingin mengetahui pendapat mahasiswa tentang keterkaitan antara puasa senin kamis dengan kontrol diri. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian ini dengan judul **“MOTIVASI PUASA SUNNAH SENIN KAMIS SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KONTROL DIRI”** studi kasus

---

<sup>9</sup> Survei Dilakukan dengan Menyebarkan Pertanyaan Melalui *Google Form* pada Bulan Juli 2023.

pada penelitian ini adalah mahasiswa Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019 dan 2020.

## **B. Penegasan Istilah**

Tujuan dari adanya pendefinisian istilah dibawah ini adalah untuk mengurangi adanya salah dalam pemahaman pada penulisan masalah serta penelitian dan memfokuskan inti permasalahan sebelum dilakukannya analisis lebih lanjut. Pendefinisian dalam penelitian ini adalah:

### **1. Motivasi**

Kata motivasi berasal dari kata *Motivation* yang memiliki arti segala sesuatu yang menimbulkan dorongan ataupun suatu keadaan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Motivasi merupakan kondisi psikologis seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Motivasi memiliki tiga komponen utama, seperti: adanya kebutuhan yang harus terpenuhi, adanya dorongan, dan adanya tujuan tertentu. Sebuah kebutuhan akan tercipta akibat adanya harapan yang tidak seimbang dengan apa yang dimilikinya. Sedangkan adanya dorongan psikis manusia yang kuat bertujuan agar manusia terdorong untuk melakukan suatu hal yang bertujuan untuk menyeimbangkan harapan tersebut<sup>10</sup>.

Yang dimaksud motivasi dalam penelitian ini adalah suatu dorongan yang ada pada diri mahasiswa yang dengan sadar melakukan puasa sunnah senin kamis dalam memenuhi segala hal yang diinginkan ataupun segala tujuan yang ingin sekali dicapai dengan melakukan suatu kegiatan tertentu dan puasa sunnah adalah sebagai salah satu bentuk dalam tercapainya suatu tujuan.

---

<sup>10</sup> Zakiah Nur Harahap, Nurul Azmi, Wariono, Fauziah Nasution, "Motivasi, Pengajaran dan Pembelajaran", *Journal on Education*, Vol. 5, No. 3 (Maret-April 2023), Hlm. 9261

## 2. Puasa

Pengertian puasa secara garis besar yaitu menahan diri dari sesuatu hal yang membatalkan dari mulai terbitnya fajar hingga waktu maghrib tiba. Kata puasa diambil dari bahasa Arab *As-Shaum* atau *Shiyam* yang artinya adalah menahan diri dari sesuatu atau mengendalikan diri dari sesuatu. Dalam melakukan ibadah puasa seseorang harus memenuhi rukun dan syarat yang ditentukan agar puasa yang dijalankan mendapatkan keridhoan-Nya<sup>11</sup>.

Sunnah merupakan pilihan dalam jalan hidup bagi manusia yang meneladani agama islam dengan baik, maka imbalan dari perbuatan baiknya itu adalah pahala dan apabila hal tersebut tidak dilakukan secara sempurna maka tidak akan berdosa<sup>12</sup>. Dalam hal ini jika dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari apabila seseorang melakukan sebuah kebaikan dalam kehidupan maka akan mendapatkan imbalan, tetapi jika melakukan kedurhakaan atau kesalahan maka akan mendapatkan sangsi atau hukuman yang setimpal. Puasa Sunnah adalah puasa yang hukumnya tidak wajib untuk dilakukan, namun jika puasa tersebut dilakukan akan mendapatkan pahala dan bila ditinggalkan tidak akan berdosa bagi yang tidak melaksanakannya. Dalam hal ini puasa sunnah banyak sekali macamnya, seperti: puasa Arafah, puasa Asyura dan tasu'a, puasa senin kamis, puasa bulan sya'ban, puasa Ayyamul bidh, puasa daud dan lain sebagainya. Puasa sunnah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah puasa sunnah yang pelaksanaannya dilaksanakan setiap hari senin dan kamis atau seringkali disebut dengan puasa senin kamis.

---

<sup>11</sup> Agus Ali, Nurwadjah Ahmad EQ, Andewi Suhartini, "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan", *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4, No. 1 (2021): 4-5

<sup>12</sup> Muhammad Aditya Wirasmita, Muhammad Fauzan Nasrulloh, Ahmad Syamsu Rizal, Nurti Budiyan, "Menghidupkan Sunnah Harian Rasulullah dalam Pembentukan Karakter Pribadi Muslim", *SOSIO RELIGI: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, Vol. 21, No. 1 (2023), Hlm. 12.

### 3. Puasa Senin Kamis

Puasa sunah senin kamis merupakan puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Dalam hadist yang diriwayatkan oleh imam Muslim dan Tirmidzi bahwasannya pada hari senin merupakan hari yang sangat istimewa karena bertepatan dengan kelahiran nabi Muhammad SAW dan hari diturunkannya kitab suci umat islam yaitu al-qur'an. Maka dari itu Rasulullah sangat gemar menjalankan puasa dihari itu. Selain itu juga terdapat keutamaan lainnya pada puasa senin kamis. Sebagaimana yang telah dituliskan dalam sebuah hadist yang menyatakan bahwa pada hari senin dan kamis pintu-pintu surga akan dibuka dan pada hari itu juga dosa-dosa bagi hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan suatu apapun<sup>13</sup>. Puasa senin kamis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah puasa sunnah yang dilaksanakan secara rutin pada hari senin dan kamis yang dimulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

### 4. Kontrol Diri

Kontrol diri yaitu suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk mengendalikan segala bentuk dorongan yang berasal dari dalam diri maupun yang berasal dari luar diri individu. Seorang individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan ampu dengan mudah dalam mengambil keputusan dan mengambil langkah yang efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan serta meminimalisir kesalahan atau potensi kegagalan yang akan terjadi. pengertian dari kontrol diri ini bukan berarti mengontrol kekuatan di dalam diri akan tetapi kontrol diri merupakan bagaimana kemampuan seseorang dalam

---

<sup>13</sup> Irfan Setia Permana, "Puasa Senin Kamis dan Korelasinya dengan Kecerdasan Emosional-Spiritual Siswa (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Cimahi)", *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20, No. 1 (2022): 45

mengontrol segala bentuk variabel yang berasal dari luar yang dianggap mampu dalam mempengaruhi tingkah laku seseorang<sup>14</sup>

Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk usaha yang dilakukan mahasiswa pada saat melaksanakan puasa senin kamis agar dapat mengontrol diri mereka dalam bertindak dan mengambil keputusan serta memikirkan dampak baik dan buruknya dari perbuatan yang dikerjakan.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan penulisan terkait permasalahan tentang skripsi ini dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

Apa saja faktor-faktor yang memotivasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto tahun angkatan 2019 dan 2020 untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis dalam konteks peningkatan kontrol diri?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan hasil rumusan masalah yang telah dituliskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara meningkatkan kontrol diri melalui motivasi puasa sunnah senin kamis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto tahun angkatan 2019 dan 2020

### **E. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini, tentunya akan menghasilkan hasil yang di harap dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca yang membutuhkannya. Manfaat yang dapat diambil dari penulisan ini yaitu:

1. Secara Teoritis

---

<sup>14</sup> Devy Sofyanty, Tugimin Supriyadi, "Cyberloafing Ditinjau dari Kontrol Diri dan Kepuasan Kerja", *Jurnal Kajian Ilmiah*, Vol. 21, No. 2 (Mei 2021), Hlm. 136-137.

Menambah pengetahuan tentang puasa sunah senin kamis.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswi untuk dapat melaksanakan puasa sunah senin kamis serta mengetahui dampak atau manfaat yang dirasakan oleh mahasiswi ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis terhadap kontrol diri.
- b. Harapan adanya penelitian ini bagi masyarakat umum yaitu untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait puasa senin kamis, sehingga mampu untuk menumbuhkan motivasi dalam diri sebagai bentuk upaya kontrol diri dan juga untuk perihal lain yang terkait dengan puasa senin kamis.
- c. Bagi penulis: menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian terutama pada kasus puasa sunah yang dilakukan pada hari senin dan kamis sebagai salah satu upaya kontrol diri yang dilakukan oleh mahasiswi.

**F. Telaah Pustaka**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad, Askrening, Indriono Hadi, dan Ismail yang diterbitkan pada bulan Desember 2019 dalam jurnal berjudul Efektivitas Terapi Spiritual dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Napza ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang lemah akan membawa seseorang kearah yang negatif. Selain tentang pentingnya penanaman tentang kontrol diri, penanaman tentang nilai keagamaan juga sangat perlu ditanamkan. Dengan adanya penanaman nilai keagamaan maka akan membuat seseorang merasa takut jika akan melakukan perbuatan yang buruk. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam jurnal ini yang mengatakan bahwasannya kontrol diri yang positif dapat meningkat karena adanya

terapi spiritual seperti sholat dan dzikir<sup>15</sup>. Tidak hanya sholat dan dzikir, peningkatan kontrol diri kearah yang positif juga dapat dilakukan dengan berpuasa. Karena dalam berpuasa kita harus mampu menahan diri dari hawa nafsu dan hal tersebut juga dapat meningkatkan keimanan seseorang dalam mendekatkan diri pada yang maha kuasa.

Jurnal ini ditulis dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *pre and post test design*. Selain itu pula tak lupa dilakukan observasi dan wawancara yang digunakan untuk membantu analisis data kualitatif. Penelitian ini dilakukan di lapaz kelas II A Kendari pada bulan Januari-Juni tahun 2017 dan hasil penelitian ini diterbitkan dalam jurnal pada tahun 2019. Adapun terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian yang sedang dilakukan saat ini dengan penelitian sebelumnya. Persamaan diantara keduanya yaitu sama-sama membahas tentang keterkaitan nilai agama dengan kontrol diri dan sama-sama menggunakan metode kualitatif dalam penulisannya. Sedangkan perbedaannya terdapat dibagian penekanan nilai keagamaan yang dilakukan. Penekanan pada penelitian sebelumnya yaitu pada terapi spiritual atau sholat dan dzikir sedangkan pada penelitian yang sedang dilakukan saat ini lebih menekankan kepada puasa sunnah untuk meningkatkan kontrol diri.

2. Penelitian Suliwati dan Naqiyah Mukhtar yang diterbitkan dalam jurnal yang berjudul Analisis Pengaruh Motivasi Spiritual, Pengendalian Diri dan Sikap Tanggung Jawab terhadap Etos Mengajar serta Implikasinya pada Kebermaknaan Hidup dalam Prespektif Islam. Jurnal ini diterbitkan pada bulan Februari tahun 2022 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwasannya motivasi spiritual adalah kesadaran seseorang bahwa dirinya mempunyai hubungan dengan Tuhan yang

---

<sup>15</sup> Akhmad, Askrening, Indriono Hadi, Ismail, "Evektivitas Terapi Spiritual Sholat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Napza", *HIJP: HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*, 11, No. 2, (Desember 2019): 77-87

menjadikannya termotivasi dalam melakukan kegiatan keruhanian. Terdapat tiga sikap yang berhubungan langsung dengan motivasi spiritual, seperti: adanya motivasi akidah yang merupakan dorongan dalam diri manusia yang dapat menimbulkan rasa keimanan kepada Tuhan. Dengan adanya motivasi akidah akan ada motivasi berikutnya yang saling berkaitan dengan motivasi sebelumnya yaitu motivasi ibadah. Setelah adanya dorongan pada diri manusia dalam mengimani Tuhan yang telah ia yakini tentu saja dalam diri manusia tersebut akan ada dorongan untuk menjalankan apa yang telah diperintahkan oleh Tuhannya, seperti melaksanakan ibadah solat dan puasa baik yang wajib maupun yang sunnah. Yang selanjutnya adalah dorongan motivasi dalam bermuamalah. Artinya dalam hal ini manusia memiliki dorongan untuk memenuhi segala kebutuhan sekunder, primer, dan tersier. Tentu saja kebutuhan tersebut akan terpenuhi dengan cara bekerja.

Hal-hal yang telah tertuliskan diatas tentunya masih berkaitan dengan pengendalian diri. Dalam pengertiannya pengendalian diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam hal menahan keinginan dan mengatur perilaku agar hal tersebut tidak merugikan dirinya sendiri maupun lingkungan disekitarnya. Semakin tinggi tingkat pengendalian diri dalam manusia maka semakin bijak pula seseorang tersebut dalam bersosialisasi dengan lingkungannya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dimana tingkat pengendalian diri yang tinggi sangat mempengaruhi etos kerja yang dilakukan para guru disekolah SD Plus Tahfidzul Qur'an Annida Salatiga. Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan memiliki kesamaan dalam pengendalian diri, pengendalian diri dari jurnal sebelumnya dapat dilakukan dan diupayakan dengan sholat dan

berpuasa baik yang wajib dilakukan maupun yang sunnah<sup>16</sup>. Sedangkan perbedaannya terdapat pada pendekatan yang digunakan dalam penelitian. penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian yang sedang dilakukan saat ini menggunakan pendekatan kualitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Khijja Fiddari dan Moh. Turmudi dalam jurnal yang berjudul Tirakat Puasa Bilaruh sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al-Mahrusiyah yang diterbitkan pada bulan November tahun 2020 ini mengemukakan bahwa puasa dari segi psikologis merupakan sebuah terapi dalam kecerdasan spiritual, intelektual, serta kecerdasan emosional. Puasa juga memiliki dampak yang positif bagi ketahanan mental seseorang dalam menghadapi situasi, puasa sebagai upaya dalam pengendalian diri, pengendalian stress, dan psiko-psiko terapi lainnya. Seseorang yang sudah terbiasa melakukan puasa secara rutin maka akan terlihat dari segi spiritualitasnya. Sebagaimana tujuan dari adanya perintah untuk melaksanakan ibadah puasa bagi seorang muslim adalah untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan. Dengan adanya ketaqwaan pada hati manusia maka akhlak dan perilaku manusia akan semakin tertata, sehingga dapat menghindari segala sesuatu yang berbau kerusakan dan penyimpangan.

Tujuan lain dilaksanakannya tirakat puasa bilaruh adalah sebagai upaya pengendalian diri. Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai diri dan mengendalikannya agar tidak terpengaruh kepada hal-hal negatif yang datang dari dalam diri maupun dari luar. Seseorang yang memiliki kecerdasan dalam emosional di dalam dirinya terdapat komponen yang terbagi dalam

---

<sup>16</sup> Suliwati, Naqiyah Mukhtar, "Analisis Pengaruh Motivasi Spiritual, Pengendalian Diri dan Sikap Tanggung Jawab terhadap Etos Mengajar serta Implikasinya pada Kebermaknaan Hidup dalam Prespektif Islam", *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)*, 2, No. 1, (Februari 2022): 136-145.

lima hal, yaitu; *pertama*, kesadaran diri. Dimana seseorang memiliki kemampuan dalam mengenal dan mengolah rasa, mampu merasakan penderitaan atau kesenangan yang orang lain rasakan, mampu mengetahui sebab musabab orang lain merasakan susah senang; *kedua*, pengaturan diri yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dalam diri yang akan berdampak positif dalam melaksanakan sebuah tugas. Pada dasarnya semua emosi yang ada pada diri manusia itu bersifat sebagai pendorong dalam merespon dan bertindak sesuai dengan stimulus, namun terkadang kekuatan emosi sering mengalahkan kekuatan nalar, sehingga suatu hal yang secara nalar itu tidak dapat dilakukan karena adanya kekuatan emosi maka suatu hal tersebut bisa saja dilakukan. *Ketiga*, motivasi dapat diartikan sebagai hasrat tinggi yang dimiliki manusia sebagai dorongan dalam memenuhi suatu tujuan tertentu. Jika seseorang individu memiliki kecerdasan emosional yang baik maka dalam menghadapi masalah seseorang tersebut mampu dengan tenang dalam menghadapinya dan mampu meyakinkan dirinya dalam mengubah pola pikir yang menekan.

Dari penulisan diatas dapat dimaknai bahwasannya motivasi santri dalam melaksanakan puasa sunah bilaruh adalah untuk menjaga dan melatih diri merka untuk tidak melakukan apa yang dibenci oleh Tuhan dan tidak melakukan sesuatu yang sia-sia serta dengan melaksanakan puasa sunah bilaruh juga dapat meningkatkan ketakwaan santri, dapat melatih kesabaran santri dalam menghadapi segala situasi, dapat membentengi santri dari nafsu dunia yang hanya sesaat, dan juga dapat melatih fokus santri dalam belajar sehingga santri dengan mudah menerima ajaran yang diberikan oleh pengajar di pondok pesantren<sup>17</sup>. Persamaan penelitian ini dengan penelitian

---

<sup>17</sup> Nur Khajja Fiddari, Moh. Turmuddi, "Tirakat Puasa Bilaruh sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah", *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1, No. 3, (November 2020): 197-208

sebelumnya yaitu sama-sama membahas tentang puasa sunnah. Sedangkan perbedaannya terdapat pada jenis puasa sunnah yang dilakukan.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan pada penelitian ini terdiri dari BAB yaitu:

**BAB I Pendahuluan**, yang terdiri dari latar belakang masalah, telaah pustaka, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan

**BAB II Telaah Teori**, terdiri dari: teori motivasi, teori puasa, teori sunnah, teori puasa senin kamis, dan teori kontrol diri

**BAB III Metode Penelitian**, yang terdiri dari: pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subyek dan obyek penelitian atau sumber data penelitian, metode pengumpulan data dan metode analisis data.

**BAB IV Penyajian Data dan Analisis Data**, yang terdiri dari: Gambaran umum lokasi, penyajian data dan analisis data

**BAB V Penutup**, merupakan bab terakhir yang menerangkan tentang kesimpulan, saran, dan kata penutup.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Motivasi

##### 1. Pengertian Motivasi

Kata motivasi menurut istilah diambil dari kata motif yang berarti kekuatan yang ada pada diri individu yang mendorong individu tersebut untuk melakukan suatu kegiatan tertentu. Motif tidak dapat diamati secara langsung akan tetapi motif dapat diinterpretasikan dengan tingkah laku yang dilakukan oleh individu tersebut. Motif juga dapat dibedakan menjadi 3 bagian, yaitu (1) motif yang berasal dari organisme demi keberlanjutan hidup seperti nafas, kegiatan dan istirahat, lapar, haus, dan lain sebagainya. Motif tersebut dapat dikatakan sebagai motif biogenetis; (2) motif yang berkembang mengikuti kebudayaan di lingkungan individu tersebut. Motif ini disebut dengan motif sosiogenetis. Dalam motif ini perkembangan sosial seorang individu dipengaruhi oleh lingkungan setempat karena pada motif ini individu tidak dapat berkembang dengan sendirinya; (3) yang terakhir ada motif teologis, dimana manusia mempercayai adanya Tuhan sehingga terdapat interaksi antara individu tersebut dengan Tuhannya dalam beribadah dalam bentuk pengabdian diri pada Tuhan atau hanya untuk merealisasikan norma-norma yang sesuai dengan agamanya.<sup>18</sup>

Menurut Abraham Maslow motivasi merupakan sebuah kebutuhan. Palsnya setiap manusia pasti memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup, seperti contoh seseorang yang mencari nafkah untuk makan sehari-hari. Dari contoh teraebut dapat disimpulkan bahwasannya motivasi merupakan usaha yang dilakukan oleh manusia untuk mecapai suatu tujuan terentu. Abraham maslow

---

<sup>18</sup> Dr. H. Hamzah B. Uno, M. Pd, *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), 1- 4

juga mengajukan teori kebutuhan hierarki yang digambarkannya dengan bentuk piramida. Pada konsep piramida tersebut Abraham Maslow mengurutkan dan memposisikan pada kebutuhan yang harus terpenuhi dari posisi terendah (kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, tidur, dll) sampai kebutuhan yang tertinggi (kebutuhan aktualisasi diri seperti pengembangan diri dan pemenuhan ideologi)<sup>19</sup>.

Berdasarkan pengertian motivasi yang dikemukakan oleh Abraham Maslow tersebut dapat disimpulkan bahwasannya pengertian motivasi dapat diartikan sebagai dorongan yang paling mendasar pada seorang individu dalam bertindak laku. Dengan adanya motivasi pada individu tentunya akan menjadi penggerak dalam melakukan sesuatu. Oleh karena itu, biasanya kegiatan yang dilakukan dengan dasar motivasi akan memiliki tema tersendiri yang akan menjadi dasar dalam sebuah motivasi. Selain itu, motivasi juga dapat dikatakan sebagai kekuatan baik yang berasal dari dalam maupun dari luar yang menjadikan dorongan tersebut sebagai upaya dalam mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan dan ditetapkan sebelumnya.

## 2. **Sumber Motivasi.**

Pada dasarnya sering kali manusia memiliki banyak sekali motif untuk terlibat dalam suatu perilaku. Berdasarkan pada sumbernya motivasi dibagi menjadi dua yaitu<sup>20</sup>:

### a. **Motivasi Intrinsik.**

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul secara murni dalam diri manusia tanpa adanya rangsangan dari luar. Hal tersebut dikarenakan setiap manusia sudah memiliki dorongan tersendiri dalam melakukan suatu kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya.

---

<sup>19</sup> Dedi Dwi Cahyono, Mohammad Khusnul Hamda, Eka Danik Prahastiwi, "Pemikiran Abraham Maslow tentang Motivasi dalam Belajar", *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 6, No. 1 (2022): 45-46

<sup>20</sup> Desy Mardianty, Restu Hayati, Lintang Nur Agia, Prasetia Denny, "Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ektrinsik Terhadap Kinerja Karyawan pada CV. Ridho Mandiri", *COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting*, Vol. 7, No. 1 (Juli-Desember 2023), Hlm. 253-254

Biasanya jika hal yang telah direncanakan tersebut sesuai dengan yang diharapkan, manusia tersebut akan terasa sangat puas akan pencapaiannya. Faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik dapat berupa kebutuhan, harapan, dan minat

b. Motivasi Ekstrinsik.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul akibat adanya rangsangan dari luar. Baik berupa ajakan, suruhan, ataupun paksaan dari orang lain. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik diantaranya adalah dorongan keluarga, lingkungan, dan imbalan. Pada dasarnya hidup merupakan sebuah rangkaian proses dan pembelajaran. Setiap pengalaman yang terjadi pada diri manusia dapat dijadikan bahan sebagai ajang untuk merubah diri kearah yang lebih baik lagi. Dalam hal ini tentunya tidak lepas dari peranan motivasi yang ada dalam diri individu. Motivasi yang tumbuh dengan baik akan membawa kepada hal yang baik, sedangkan motivasi yang keliru akan membawa seseorang pada kekacauan. Adapun kekeliruan dari motivasi yang tumbuh dari dalam diri manusia yaitu:

- a) Motivasi yang tumbuh untuk menyenangkan hati orang lain. Dalam hal ini seorang individu berubah bukan karena untuk menjadikannya lebih baik dan lebih bijaksana untuk dirinya sendiri melainkan motivasi tersebut dipersembahkan untuk menyenangkan orang lain
- b) Menumbuhkan motivasi melakukan sesuatu untuk orang yang dicintai. Hal tersebut bisa menjadi Boomerang serta dapat menimbulkan rasa penyesalan untuk diri kita sendiri jika motivasi tersebut ditumbuhkan hanya untuk orang yang kita cinta, seperti halnya pada pasangan yang belum ada ikatan pernikahan.
- c) Motivasi yang ditumbuhkan agar bisa diterima pada suatu lingkungan. Dalam hal ini motivasi yang tumbuh merupakan sebuah kekeliruan, sebab motivasi tersebut ditumbuhkan atas

dasar agar diterima pada suatu lingkungan tertentu dan jika motivasi tersebut direalisasikan dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka akan timbul dampak penyesalan nantinya.

- d) Berubah karena atas dasar suruhan. Dalam hal ini dapat dipahami bahwasannya motivasi yang timbul tidak murni berasal dari dalam diri individu melainkan karena adanya suruhan dari orang lain.

### 3. Teori Motivasi

Dalam teori hierarki kebutuhan setiap manusia sudah memiliki dorongan tersendiri dalam memenuhi kebutuhannya yang sesuai dengan keadaan dan pengalaman hidupnya mengikuti sebuah hierarki. Adapun hierarki kebutuhan menurut Abraham Maslow tersebut diantaranya adalah<sup>21</sup>:

- a. Kebutuhan Fisiologis. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling utama dalam kehidupan sehari-hari. Contoh kebutuhan fisiologis itu berupa sandang, pangan, dan papan
- b. Kebutuhan Rasa Aman. Kebutuhan ini biasanya meliputi rasa aman, perlindungan, bebas dari rasa takut, cemas dan kekalutan. Hal ini tentunya melibatkan orang lain sebagai bentuk memberikan rasa cinta dan menerima rasa cinta serta adanya perasaan saling memiliki.
- c. Kebutuhan Kepemilikan dan Cinta. Dalam hal ini bentuk nyata dari kebutuhan kasih sayang adalah perasaan diterimanya seseorang dilingkungan tersebut tanpa memandang kekurangan; perbedaan suku, ras, agama; dan tanpa membanding-bandingkan antara yang kaya dan yang miskin. Dengan demikian dalam diri

---

<sup>21</sup> Muhibbin, Marfuatun, "Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa", *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, Vol. 15, No. 2 (Desember 2020), Hlm. 12-13

manusia tersebut akan ada rasa keyakinan diri untuk bisa bergabung dalam suatu kegiatan yang sesuai dengan potensinya dan ikut serta dalam pengembangan diri agar lebih maju.

- d. **Kebutuhan Harga Diri.** Kebutuhan akan harga diri sama halnya dengan keinginan untuk diakui keberadaannya oleh orang lain.
- e. **Kebutuhan Perwujudan Diri.** Setelah kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi, kebutuhan terakhir adalah kebutuhan akan perwujudan diri. Munculnya kebutuhan ini biasanya di dasari dengan adanya kemauan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, keselamatan, cinta dan harga diri yang ada sebelumnya.

## **B. Puasa Senin Kamis**

### **1. Pengertian Puasa Senin Kamis**

Puasa merupakan rukun Islam ketiga setelah shalat. Menurut Ibn Katsir puasa merupakan bentuk dari menahan diri dari makan, minum, dan melakukan hubungan intim antara suami dan istri yang di dasari dengan niat karena Allah Ta'ala. Puasa memiliki banyak manfaat diantaranya adalah manfaat bagi kesucian dan kebersihan diri dari segala keburukan yang diakibatkan dari rendahnya akhlak. Sedangkan menurut Tafsir Jalalain puasa dapat bermanfaat untuk membendung syahwat manusia yang dipercayai sebagai pangkal utama dalam melakukan maksiat.

Pengertian puasa secara etimologi merupakan terjemahan kata yang diambil dari rukun islam yang keempat yaitu *Shoum*, *Shiyam* atau yang disebut dengan puasa. Puasa juga memiliki arti menahan dari sesuatu atau menegendalikan diri dari sesuatu baik dalam berbicara, makan, maupun berjalan<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> Nabila Shafa Nuraini, Fitri Ayu Asari, Rizka Nur'Aini, Siti Sabtul Habibah, "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental dalam Islam", JIS: Journal Islamic Studies, Vol. 1, No. 2 (Maret 2023), Hlm. 237

## 2. Dasar Hukum Puasa Senin Kamis

### a. Dalil puasa senin kamis<sup>23</sup>

حَدَّثَنَا الْعَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ الْعَظِيمِ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا الضَّحَّاكُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ رِفَاعَةَ عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ فَقَالَ إِنَّ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ يَغْفِرُ اللَّهُ فِيهِمَا لِكُلِّ مُسْلِمٍ إِلَّا مُهْتَجِرَيْنِ يَقُولُ دَعُهُمَا حَتَّى يَصْطَلِحَ

“Telah menceritakan kepada kami [Al Abbas bin Abdul Azhim Al 'Anbari] berkata, telah menceritakan kepada kami [Adl Dlahhak bin Abu Makhlad] dari [Muhammad bin Rifa'ah] dari [Suhail bin Abu Shalih] dari [Bapaknya] dari [Abu Hurairah] berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam selalu berpuasa pada hari senin dan kamis. Beliau ditanya, "Ya Rasulullah, kenapa anda berpuasa pada hari senin dan kamis?" Beliau menjawab: "Sesungguhnya pada hari senin dan kamis Allah mengampuni dosa setiap muslim kecuali dua orang yang saling menjauhi (bermusuhan). Allah berfirman: "Tanggulkanlah hingga keduanya saling memaafkan. " (H.R. Ibnu Majjah-1730).

Selain itu kebiasaan Rasulullah melaksanakan puasa sunnah senin kamis juga dituliskan dalam hadist dari Aisyah RA, ia mengatakan<sup>24</sup>:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ شَعْبَانَ وَرَمَضَانَ وَيَتَحَرَّى الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ

"Rasulullah SAW berpuasa di bulan Sya'ban dan Ramadhan serta memilih berpuasa pada hari senin dan kamis" (HR. Nasa'i dan Ibnu Majah).

Dari penggalan hadist tersebut dapat dinyatakan bahwasannya Rasulullah melaksanakan puasa tidak hanya pada bulan Sya'ban dan

<sup>23</sup> Dame Siregar, "HADIS-HADIS TENTANG PUASA SUNNAH (ANALISIS SEJARAH)", *AL FAWATHIH Jurnal Kajian al-Qur'an dan Hadis*, 2, No. 2, (Juli-Desember 2021), Hlm. 11-12.

<sup>24</sup> Rumaisha Ummu Syuhada, M. Nurhalim Shahib, Sara Puspita, "Puasa Senin Kamis dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia", *Bandung Conference Series: Medical Science*, Vol. 3 No. 1 (2023), Hal: 156

Ramadhan saja tetapi beliau juga melaksanakan puasa sunnah dihari-hari tertentu seperti puasa sunnah pada hari senin dan kamis.

### 3. Syarat dan Rukun Puasa Sunnah Senin Kamis

Seperti halnya puasa wajib, puasa sunnah juga memiliki syarat-syarat yang harus terpenuhi ketika ingin menjalankan puasa baik syarat yang wajib maupun syarat sahnya puasa. Berikut yang merupakan syarat wajib dan syarat sah dari puasa<sup>25</sup>:

a. Syarat Wajib. Dalam melakukan puasa terdapat 3 syarat wajib, yaitu:

- 1) Berakal. Seorang yang berakal sehat menjadi syarat yang wajib dalam berpuasa, karena dengan sehatnya akal manusia mampu menahan hawa nafsunya sehingga dalam melakukan suatu perbuatan manusia tersebut dapat memperkirakan dampak baik dan buruknya serta dengan akal yang sehat pula manusia mampu menata pola hidupnya dengan sebaik mungkin.
- 2) Baligh. Merupakan salah satu nama pertumbuhan anak dalam Islam yang biasa disebut dengan pubertas. Dalam hal ini seorang anak dikatakan sudah mencapai usia baligh ketika anak sudah merasakan mimpi basah atau haid (menstruasi) dengan kisaran usia 14 tahun. Pada usia baligh anak diwajibkan untuk berpuasa karena dianggap telah mampu untuk membedakan mana perkara yang baik atau buruk dalam kehidupan.
- 3) Kuat Berpuasa. Hal yang diaksud dengan kuat berpuasa yaitu ketika seseorang mampu untuk melakukan puasa dari waktu subuh hingga waktu maghrib.

b. Syarat Sah. Dalam melakukan puasa terdapat 4 syarat sah dalam berpuasa, yaitu:

- 1) Beragama Islam. Syarat utama yang harus dipenuhi ketika ingin melaksanakan puasa sunnah senin kamis adalah

---

<sup>25</sup> Agus Tarsono, *Puasa Wajib dan Puasa Sunnah*, (Bandung: CV. Titian Ilmu, 2020), 5.

beragama islam, hal tersebut dikarenakan puasa merupakan salah satu ibadah yang berkaitan dengan rukun islam. Meskipun puasa sunnah memiliki sedikit perbedaan dengan puasa wajib tetapi dalam pelaksanaannya memiliki kesamaan baik secara syarat sah ataupun syarat wajib. Jika terdapat seorang muslim yang keluar dari agama islam maka tidak diwajibkan baginya berpuasa dan apabila ia melakukannya maka puasa yang dilakukan hukumnya tidak sah karena tidak memenuhi syarat sah dari puasa.

- 2) Mumayyiz. Dalam hal ini yang dapat disebut sebagai mumayyiz yaitu ketika anak sudah memasuki usia 7 tahun dan telah mampu membedakan baik buruknya suatu perkara.
- 3) Suci dari haid dan nifas. Bagi perempuan syarat sah berpuasa yaitu sucinya seorang perempuan dari haid dan nifas. Haid merupakan darah yang keluar dari rahim seorang wanita pada waktu tertentu bukan karena adanya penyakit ataupun melahirkan. Sedangkan nifas adalah darah yang keluar dari rahim wanita setelah ia melahirkan. Batas minimal keluarnya nifas yaitu sehari semalam dan batas maksimalnya antara 40 sampai 60 hari.
- 4) Melakukan dihari yang tepat. Adapun hari yang diharamkan untuk melakukan ibadah puasa, yaitu: berpuasa pada dua hari raya (hari raya idul fitri dan hari raya idul adha) dan pada hari tasyrik atau hari yang lain.

Selain syarat wajib dan sah dalam puasa terdapat pula rukun-rukun yang harus dipenuhi ketika melakukan puasa. Rukun-rukun puasa itu ada 2 yaitu:

- a. Niat. Adapun niat dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis sebagai berikut:

- Niat puasa sunnah dihari senin

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

“Saya niat puasa dihari senin sunnah karena Allah Ta’ala”

- Niat puasa sunnah dihari kamis

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْخَمِيسِ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

“Saya niat puasa dihari kamis sunnah karena Allah Ta’ala”

Niat yang benar itu ketika ditempatkan di dalam hati bukan dilidah. Jika seseorang melaksanakan puasa tetapi didalam hatinya tidak diniatkan maka puasanya menjadi tidak sah.

- Menahan diri dari segala sesuatu yang menyebabkan batalnya puasa yang dimulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib). Salah satu contoh bentuk menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa adalah dengan menahan hawa nafsu yang bisa saja berdampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.

#### 4. Hal yang Dapat Membatalkan Puasa Senin Kamis

Layaknya puasa wajib di bulan Ramadhan yang memiliki persyaratan serta tata cara yang harus betul-betul dipahami terdapat pula beberapa hal yang dapat membatalkan puasa. Baik itu puasa wajib bulan Ramadhan maupun puasa sunnah. Hal-hal yang dapat membatalkan puasa diantaranya adalah<sup>26</sup>:

- Melakukan jimak. Segala sesuatu yang berhubungan dengan seks yang apabila dilakukan dengan sengaja pada saat melakukan puasa di bulan Ramadhan maka puasa tersebut menjadi batal sehingga bagi pelakunya wajib meng-*qadha* puasa tersebut dan membayar kafarat. Sedangkan jika berhubungan seks dilakukan selain bulan Ramadhan maka puasa tersebut juga menjadi batal dan wajib meng-*qadha* tanpa harus membayar kafarat. Pendapat tersebut

<sup>26</sup> DR. Thariq Muhammad Suwaidan, *Rahasia Puasa Menurut 4 Madzhab*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), 88-96.

telah disepakati oleh beberapa madzhab, yaitu: madzhab Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hanbali.

- b. Memasukkan sesuatu kepada lubang mulut, hidung, dan muntah. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwasannya melakukan kegiatan makan atau minum pada saat berpuasa dalam keadaan sadar maka hukum puasa tersebut menjadi batal serta wajib meng-qadha puasa tersebut. Selain makan dan minum adapula hal yang dapat membatalkan puasa yang berkaitan dengan mulut yaitu muntah dengan disengaja. Hal tersebut juga wajib hukumnya bagi seseorang yang melakukan muntah karena disengaja untuk mengganti (qadha) puasa tersebut.
- c. Keluarnya darah haid dan nifas. Ketika wanita yang sedang berpuasa namun sebelum waktu berbuka mendapati bahwa dirinya haid maka puasa tersebut menjadi batal dan wajib mengganti (qadha). Adapula seorang wanita yang dirinya sedang dalam masa nifas maka wajib mengqadha puasa tersebut jika yang ditinggalkan adalah puasa wajib.

## 5. Hikmah Puasa Senin Kamis

Setiap suatu ibadah yang kita jalani baik yang wajib maupun yang sunnah itu pasti memiliki hikmah tersendiri bagi yang menjalankannya. Salah satu hikmah dalam menjalankan puasa yaitu untuk melatih kesabaran manusia dalam menjalani kehidupan. Sabar dalam hal ini adalah mereka yang gigih dan ulet sebagaimana firman Allah yang dituliskan dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 146 yang berbunyi:

وَكَايِنُ مِنْ نَبِيِّ قَاتِلٍ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah,

tidak patah semangat dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar”

Selain untuk melatih kesabaran, hikmah dan faedah dari menjalankan puasa sunah itu sangatlah banyak. Seperti yang dijelaskan berikut ini<sup>27</sup>:

- 1) Sebagai pendidikan atau melatih keruhanian, seperti:
  - a) Mendidik diri sendiri untuk meningkatkan kontrol diri
  - b) Melatih untuk tidak mengikuti hawa nafsu yang sifatnya hanya sementara saja
  - c) Melatih diri menjadi pribadi yang amanah
  - d) Melatih dalam hal kesabaran dan ketabahan
- 2) Menumbuhkan sikap simpati dan empati. Dalam berpuasa seseorang akan merasakan selayaknya fakir miskin yang seringkali menderita karena kekurangan dan kelaparan. Dengan menjalankan puasa secara rutin maka dalam diri manusia tersebut akan timbul rasa simpati dan empati yang tinggi untuk menolong kepada sesama yang sedang membutuhkan pertolongan.
- 3) Puasa baik untuk kesehatan. Puasa dapat dijadikan model diet sehat yang mengurangi potensi penuaan dini apabila dilakukan sesuai dengan panduan kesehatan, sebagai pencegahan dari penyakit diabetes mellitus, dan mampu mencegah kelebihan berat badan atau obesitas.
- 4) Sebagai bentuk rasa syukur kita sebagai hamba atas rahmat dan karunia yang telah Allah berikan.

## C. Kontrol Diri

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam membaca situasi yang terjadi dilingkungan serta kemampuan dalam mengontrol dalam berperilaku agar terlihat sesuai dengan situasi dan kondisi ketika sedang bersosialisasi untuk dapat

---

<sup>27</sup> Rizem Aidit, “*Super Jenius dengan Mukjizat Puasa Senin Kamis*”, (Yogyakarta: Safirah, 2015), 37-39.

menarik perhatian sekitar dan menutupi segala perasaan yang dirasakan<sup>28</sup>. Hurlock mengatakan bahwasannya kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seorang individu mampu mengendalikan diri dan emosi serta mengendalikan diri dari dorongan-dorongan yang ada dari dalam diri maupun dari luar. Menurut pendapat beberapa ilmuwan secara garis besar kontrol diri dapat dikatakan sebagai reaksi emosional seorang individu dalam menyikapi rangsangan dengan mengarahkan pada tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah perilaku<sup>29</sup>. Dalam hal ini kontrol diri dapat dikatakan bahwasannya kontrol diri merupakan kondisi emosional yang berguna bagi seseorang dalam menata dan mengelola keadaan emosi agar tetap stabil, hal ini bertujuan untuk menghindari terjadinya suatu konflik yang berlebihan dan tidak berujung.

Kontrol diri memiliki hubungan yang erat dengan bagaimana cara seseorang dalam mengendalikan diri mereka masing-masing terutama pada emosi mereka. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu memiliki kontrol diri yang tinggi agar mampu mengontrol segala rangsangan yang ada. Baik rangsangan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Aspek kontrol diri terendah terletak pada usia setiap individu. Sebagaimana Hurlock mengatakan bahwasannya semakin bertambahnya usia seorang individu maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri yang mereka miliki. Hal tersebut dikarenakan pada usia yang sudah cukup matang, seorang individu tersebut mampu untuk menyaring segala informasi dan perilaku yang baik ataupun yang buruk<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> Hariadi Ahmad, "Hubungan Kestabilan diri dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 6, No.2, (Oktober 2021), Hlm. 1355.

<sup>29</sup> Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd, *SOFT SKILLS UNTUK PRESENTASI BELAJAR*, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2020), 169.

<sup>30</sup> Widi Astuti, Zurratul Muna, & Rini Julistia, "Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah", *Jurnal Diversita*, 7 (1) Juni (2021), Hlm. 77.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Dalam hal ini kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan individu dan setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan pada faktor yang mempengaruhi. Dengan adanya kontrol diri yang baik dalam diri suatu individu maka perilakunya pun akan terarah pada hal yang baik pula serta dapat menghindarkan suatu individu dari perbuatan yang adaptif. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu<sup>31</sup>:

### a) Faktor Internal

Faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam individu yang berpengaruh dalam kontrol diri yaitu faktor usia. Seiring dengan bertambahnya usia seorang individu maka semakin banyak pula hal-hal yang akan dihadapinya. Hal-hal tersebut dapat berupa perasaan kecewa, kegagalan, dan adanya perasaan tidak suka terhadap suatu hal. Dengan begitu kontrol diri dalam individu akan muncul dengan sendirinya. Hal ini tidak lepas dari peranan orang tua ketika mendidik anak dalam kedisiplinan, merespon kegagalan dengan baik, serta didikan dan bimbingan tentang bagaimana cara mengontrol dan mengekspresikan emosinya dengan baik. Jika pada tahap pembelajaran anak diajari dengan penuh ketelitian maka nantinya anak pun akan terbiasa akan hal tersebut.

### b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu yang mempengaruhi kontrol diri yaitu lingkungan dan keluarga. Dalam keluarga terutama orang tua dapat menentukan keberhasilan kontrol diri pada anak. Penerapan terkait kedisiplinan yang baik dalam keluarga dapat mengembangkan kontrol diri dan

---

<sup>31</sup> Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriana, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor", *Journal of Innovative counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 3, No. 2, (Agustus 2019), hlm. 67-68.

self direction sehingga anak tersebut mampu mempertanggungjawabkan dengan baik terhadap tindakan yang dilakukan. Selain dari lingkungan keluarga, faktor eksternal lainnya juga bisa berasal dari budaya. Dimana setiap lingkungan pasti memiliki budaya yang berbeda-beda yang menjadikan tumbuh dan berkembangnya kontrol diri pada seorang individu sebagai anggota dalam lingkungan tersebut.

### 3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Untuk mengukur kontrol diri seseorang diperlukan beberapa aspek. Menurut Averill yang menjelaskan bahwasannya aspek-aspek kontrol diri terbagi menjadi 3 bagian, diantaranya<sup>32</sup>:

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Merupakan suatu gambaran yang ditunjukkan oleh seorang individu terhadap suatu perilaku yang dilakukan. Hal tersebut dapat ditentukan oleh pengalaman dari masa lalu dan juga ditentukan dengan pemikiran individu terkait mudah atau sulitnya untuk melakukan melakukan suatu perilaku. Menurut pendapat lain mengatakan bahwasannya perilaku seseorang tidak hanya dikendalikan oleh dirinya sendiri, akan tetapi juga memerlukan dukungan yang berupa keterampilan, kesempatan untuk menunjukkan perilaku, dan ketersediaan sumber daya. Behavioral control dapat diukur dengan dua skala, seperti:

b. Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Merupakan sebuah kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara memberikan pandangan secara teoritis, menilai suatu kejadian kognitif yang berhubungan dengan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai bentuk

---

<sup>32</sup> Salmi Salmi, Rezki Hariko, Afdal Afdal, "Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying Siswa", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konselig*, 8, No.2, (November 2018), Hlm. 91-92

mengurangi tekanan yang ada. Seorang individu dengan kontrol kognitif yang baik akan mendapatkan informasi yang baik dan mampu mengolahnya dengan baik pula serta mampu mengambil keputusan secara positif dan objektif dari permasalahan yang ada. Kontrol kognitif dapat ditingkatkan melalui penerapan terapi perilaku kognitif atau yang lebih dikenal dengan *cognitive behavior therapy* merupakan sebuah pengobatan dengan menggunakan pendekatan konsep dasar pikiran dan bagaimana meresponnya.

c. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk memilih segala sesuatu yang sesuai atas dasar keyakinan dan persetujuan. Dalam menentukan keputusan dapat ditentukan berdasarkan adanya fakta yang jelas, bebas dari prasangka, bersifat lebih objektif, keputusan tersebut untuk mencapai suatu tujuan serta memikirkan segala bentuk kelemahannya, dan keputusan tersebut diambil atas dasar kemauan kuat untuk memilih jalan alternatif yang paling baik.

Sedangkan menurut Ghufron aspek-aspek kontrol diri dibagi kedalam lima bagian. Diantaranya<sup>33</sup>:

a. Kemampuan dalam mengontrol stimulus.

Sebagai seorang individu kemampuan untuk mengontrol stimulus penting karena diluar sana terdapat berbagai macam stimulus. Dari berbagai macam stimulus yang ada kita harus dapat memilih mana stimulus yang baik dan tidak baik untuk diri kita.

b. Kemampuan dalam mengontrol perilaku.

Kemampuan tersebut sangat dibutuhkan pada setiap individu. Karena pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan dalam pengontrolan diri yang berbeda-beda. Apabila

---

<sup>33</sup> Zulfah, "Karakter: Pengendalian Diri", *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1, No. 1 (Juni 2021), 29-30.

kontrol diri seorang individu maka akan mudah sekali menimbulkan perilaku yang menyimpang.

c. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa.

Kemampuan untuk dapat menafsirkan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari sangat penting. Dengan adanya kemampuan menafsirkan peristiwa setiap individu bisa dengan mudah untuk belajar dari peristiwa yang terjadi dan menjalaninya dengan lebih baik lagi dimasa yang akan datang. Selain itu individu juga dapat merencanakan peristiwa dan langkah-langkah yang akan dilaluinya.

d. Kemampuan dalam membuat keputusan.

Dalam setiap individu harus memiliki kemampuan dalam memberikan suatu keputusan terhadap suatu peristiwa. Tentunya hal tersebut perlu adanya pertimbangan yang baik agar keputusan yang diambil tidak memberikan dampak yang negatif bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

e. Kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa.

Kemampuan ini perlu dimiliki setiap individu karena dalam menjalani kehidupan pasti terdapat rintangan yang harus dihadapi. Rintangan dalam kehidupan juga menyangkut masalah yang terduga maupun tidak terduga. Maka dari itu individu harus dapat mengantisipasinya agar masalah yang ada tidak berdampak lebih luas dan lebih besar. Setidaknya individu dapat meminimalisir masalah dalam peristiwa yang akan terjadi dimasa depan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif lebih bersifat deskriptif dan lebih menggunakan analisis dalam penjabaran hasil. Pada penelitian kualitatif proses dan maknanya lebih ditonjolkan pada landasan teori yang digunakan sebagai fokus penelitian agar sesuai dengan fenomena yang sebenarnya terjadi dikejadian nyata. Secara umum metode kualitatif memperoleh data utama dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dilapangan<sup>34</sup>. Penelitian kualitatif adalah suatu proses pengumpulan data di lingkungan alam yang tujuannya adalah interpretasi terhadap fenomena yang terjadi, dimana instrumen kuncinya adalah peneliti, pengambilan sampel data, pencarian sumber dilakukan secara sengaja dan seperti bola salju, dalam pengumpulan data menggunakan teknik tringgulasi atau penggabungan data, yang selanjutnya adalah menganalisis data yang telah diperoleh dan digabungkan. Hasil dari penelitian yang menggunakan teknik kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi<sup>35</sup>. Menurut Bogdan dan Taylor (1982) menjelaskan bahwasannya penelitian kualitatif adalah sebuah metode yang digunakan untuk mendapatkan hasil data yang sifatnya deskriptif berupa kata-kata baik secara tertulis maupun lisan dari sumber yang diamati. Sedangkan menurut Kirk dan Miller menjelaskan bahwasannya penelitian kualitatif adalah sebuah tradisi dalam ilmu pengetahuan sosial yang dilakukan secara fundamental. Penelitian tersebut tentunya bergantung pada pengamatan individu yang berada dikawasan tersebut dan menjalin hubungan dengan orang-orang disana dalam segi bahasa dan

---

<sup>34</sup> Dr. Muhammad Ramadhan, S.Pd., M.M. *Metode Penelitian*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2006), 6-7.

<sup>35</sup> Anggito Albi, Setiawan Johan, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 8

peristiliahannya. Adapun ciri-ciri penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif<sup>36</sup>:

- a. Sumber data diperoleh secara langsung
- b. Instrumen dalam penelitian ini adalah manusia yang digunakan untuk memahami segala bentuk kenyataan yang terjadi dilapangan
- c. Sifatnya mendeskripsikan fenomena yang di dapat dengan menunjukkan segala bentuk bukti yang diperoleh
- d. Dalam penelitian kualitatif yang lebih diutamakan adalah bagaimana prosesnya bukan hasil atau produk
- e. Analisis data bersifat induktif, yang artinya dalam penelitian tersebut tidak diperlukan adanya pengajuan hipotesis melainkan peneliti turun langsung ke lapangan untuk mengamati fenomena yang terjadi, hasil dari pengamatan tersebut selanjutnya dirumuskan menjadi sebuah teori.
- f. Lebih mengutamakan 'makna'. Dalam mengungkapkan makna tersebut, peneliti tidak hanya melihat dari sudut pandangnya sebagai orang luar. Akan tetapi peneliti juga harus melihat dari sudut pandang subyek lain yang terlibat didalamnya.

Pendekatan penelitian ini menggunakan studi kasus dengan beberapa proses yang harus dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Tahapan yang dapat dilakukan pada penelitian dengan menggunakan studi kasus adalah memilih tema yang sesuai; membaca dan menelaah terkait kajian teori penelitian yang dapat diakses melalui jurnal ataupun buku; merumuskan permasalahan yang ada dilapangan guna memperjelas masalah yang dihadapi serta memfokuskan permasalahan pada pusat yang menjadi penelitian; pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan teknik seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi; mengolah dan menganalisis data dapat dilakukan dengan mengecek kembali setiap data yang diperoleh dan mencocokkan jawaban tersebut dengan hasil wawancara serta kecocokan dengan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti; pada tahap terakhir

---

<sup>36</sup> Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M.Si, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press: Desember 2021), 30-31

terdapat simpulan dan hasil penelitian.pada tahap ini peneliti mengoreksi kembali hasil penelitian tersebut lalu membuat hasil kesimpulan dari temuan tersebut. Terdapat 3 syarat penelitian tersebut dapat dikatakan sebagai karya ilmiah, yaitu objektif, sistematis, dan mengikuti metode ilmiah<sup>37</sup>.

Studi kasus merupakan sebuah jelajahan yang lebih mendalam dari sistem yang terikat berdasarkan pengumpulan data yang luas. Dalam studi kasus, investigasi kasus harus dilibatkan dapat dijadikan sebagai objek studi yang dibatasi, atau terpisah dalam hal waktu, tempat, atau batas-batas fisik. Kasus tidak hanya berasal dari individu tetapi juga berasal dari program, kegiatan, sekolah, ruang kerja atau kelompok. Setelah kasus di definisikan dengan jelas peneliti harus menyelidiki lebih mendalam lagi. Biasanya untuk memperdalam kasus tersebut peneliti dapat menggunakan sesi wawancara, observasi lapangan, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi tambahan. Studi kasus yang kolektif itu mampu melibatkan beberapa kasus, terjadi selama beberapa tahun, dan menggunakan banyak individu. Adapun kerangka konseptual dari studi kasus yaitu peneliti mengumpulkan informasi yang mendalam terkait kasus yang ada memahami asal dari kasus tersebut<sup>38</sup>.

Adapun tujuan dan keistimewaan dari penelitian dengan menggunakan studi kasus yaitu bertujuan untuk memahami subyek secara mendalam mengenai perkembangannya dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya dan juga studi kasus bertujuan sebagai ajang untuk mempelajari bagaimana latar belakang dan interaksi dilingkungan, individu, kelompok, dan masyarakat. Selain itu terdapat pula keistimewaan dari pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan pendekatan yang tepat bagi penelitian dengan menggunakan metode kualitatif karena data yang disajikan sifatnya didasarkan pada pandangan subyek yang diteliti,

---

<sup>37</sup> Ardiansyah, Risnita, M. Syahran Jailani, "Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif", *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2023), Hlm. 2.

<sup>38</sup> Muh. Fitrah, S.Pd, Dr. Lutfiyah, M.Ag, *Metodologi Penelitian. Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus* (Sukabumi: CV Jejak, September 2017), 37

pendekatan studi kasus juga berisikan uraian yang lengkap dan jelas sesuai dengan peristiwa yang terjadi. Oleh karena itu pendekatan studi kasus diperlukan hubungan yang baik dan efektif antara peneliti dengan subyek yang diteliti agar penelitian tersebut dapat menghasilkan data yang akurat, konsisten, dan terpercaya.<sup>39</sup>

Dalam hal ini yang menjadi alasan utama peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus diharapkan peneliti mampu memahami secara mendalam tentang motivasi puasa sunnah senin kamis sebagai upaya dalam meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa UIN K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) tahun angkatan 2019 dan 2020.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Lokasi utama dalam penelitian ini adalah di fakultas Dakwah kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang beralamatkan di Jalan Jendral Ahmad Yani, Karanganjing, Purwanegara, Purwokerto Timur, Kabupaten Jawa Tengah.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan melakukan observasi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan Maret 2023 dan mulai melakukan penulisan dimulai pada bulan Mei 2023 sampai selesai.

## **C. Subyek dan Obyek**

### **1. Subyek**

Dalam penelitian ini terdapat 4 subyek yang memenuhi kriteria dalam penelitian. kriteria yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif, informan berasal dari program studi bimbingan konseling islam, dan sudah melaksanakan secara rutin puasa sunnah

---

<sup>39</sup> Dimas Assyakurrohim, Dewa Ikhrum, Rusdy A. Sirodj, M Win Afgani, "Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif", *Jurnal Pendidikan Sains dan Konteporer*, 3, No. 1 (Februari 2023), Hlm. 4

senin kamis minimalnya sudah 2 tahun. Kriteria tersebut diajukan dengan tujuan agar terlihat jelas dampak yang dirasakan oleh informan dengan adanya motivasi puasa sunnah senin kamis terhadap kontrol diri mereka. Adapun informan yang pada penelitian ini bernama: Hanifah (nama samaran), Putri (nama samaran), bapak Umar, dan Zaenab (nama samaran).

Alasan penulis memilih keempat informan dikarenakan informan tersebut sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. dalam hal ini penulis mencari lebih dalam lagi terkait permasalahan yang menjadi latar belakang informan melakukan puasa sunnah senin kamis agar penulis dapat mengetahui apakah puasa sunnah senin kamis yang dilakukan oleh informan dapat berpengaruh terhadap kontrol dirinya atau tidak.

## 2. Obyek

Obyek penelitian merupakan suatu kondisi yang menerangkan tentang situasi dari onyek yang akan diteliti yang bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dari suatu penelitian.obyek penelitian ini yaitu tentang motivasi mahasiswa dalam melaksanakan puasa senin kamis sebagai salah satu bentuk upaya dalam meningkatkan kontrol diri. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan kepada motivasi puasa senin kamis dan keterkaitan puasa sunnah senin kamis dengan peningkatan kontrol diri.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah suatu teknik ataupun cara yang biasa digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian seperti bahan penelitian, informasi penelitian, dan

keterangan tentang penelitian<sup>40</sup>. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara.

#### 1. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dengan cara mengamati dan meninjau dengan seksama suatu fenomena secara langsung untuk membuktikan terkait kebenaran kerangka penelitian yang dilakukan. Kegiatan ini dapat dilakukan apabila berkaitan dengan tujuan penelitian, adanya perencanaan dan pencatatan yang sistematis, serta terdapatnya validitas data yang terkontrol<sup>41</sup>.

Selama dilakukannya pengamatan peneliti menggunakan beberapa panduan. Pada metode observasi ini dilakukan untuk mendapatkan informasi atau data yang diperoleh dari hasil pengamatan tentang puasa sunnah senin kamis yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tahun angkatan 2019 dan 2020 sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan kontrol diri.

#### 2. Wawancara

Menurut Sugiono wawancara merupakan salah satu teknik dalam pengumpulan data ketika akan melakukan studi pendahuluan. Tujuan dilakukannya wawancara adalah untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti secara lebih mendalam serta dengan dilakukannya wawancara peneliti juga mampu mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian melalui informan yang jumlahnya relatif sedikit<sup>42</sup>. Selain itu adapula pengertian lain tentang wawancara yaitu yang dikemukakan oleh Moleong. Menurut Moleong wawancara merupakan sebuah interaksi yang dilakukan oleh dua orang yaitu pewawancara

---

<sup>40</sup> Imron Imron, "Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kualitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang", *Indonesian Journal on Software Engineering*, 5, No. 1 (Juni 2019), Hlm. 20

<sup>41</sup> M. Deni Siregar, Dewa Putu Partha, "Mengatasi Masalah Belajar Membaca Melalui Tutor di SD Negeri 2 Selong", *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4, No. 1 (Juni 2020), Hlm. 23

<sup>42</sup> Herlinda Mar'atusholihah, Wawan Priyanto, Aries Tika Damayani, "Pengembangan Media Pembelajaran Tematik Ular Tangga berbagai Pekerjaan", *Mimbar PGSD Undiksha*, 7, No. 3 (2019), Hlm. 256

(orang yang mengajukan pertanyaan) dan informan (orang yang menjawab pertanyaan). Kemudian Black mengatakan bahwasannya wawancara merupakan cara yang tepat dalam mengungkapkan keadaan sebenarnya yang dialami oleh narasumber<sup>43</sup>. Wawancara merupakan sebuah bagian dalam teknik pengumpulan data melalui percakapan yang dilakukan oleh pewawancara dengan narasumber baik secara langsung maupun dengan media komunikasi lainnya untuk mencapai suatu tujuan dan wawancara harus dilakukan sesuai dengan pedoman yang ada<sup>44</sup>. Menurut Lexy J. Moleong wawancara merupakan suatu percakapan yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang telah direncanakan. Pada saat melakukan sesi wawancara ini peneliti dan narasumber saling berhadapan secara langsung (*face to face*) yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian yang dilakukan secara lisan agar data yang didapat mampu menjawab serta menjelaskan terkait fenomena yang sedang diteliti<sup>45</sup>.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwasannya wawancara merupakan sebuah interaksi yang dilakukan oleh dua orang yang bertujuan untuk mengetahui dan mengungkap fakta yang sebenarnya terjadi pada narasumber. Menurut Esterberg yang dituliskan kembali oleh Sugiono menjelaskan bahwasannya wawancara itu dibagi menjadi 3 bagian, seperti<sup>46</sup>:

- a) Wawancara Terstruktur. Pada bagian ini pewawancara mempunyai pedoman tersendiri untuk menemukan dengan pasti informasi dan jawaban yang dibutuhkan. Pada wawancara terstruktur ini setiap

---

<sup>43</sup> Yadi Sutikno, Hosan, Irawati, "Implementasi Metode Penugasan untuk Meningkatkan Kemampuan Melakukan Wawancara untuk Mahasiswa STAB Maitreyawira pada Mata Kuliah Bahasa Indonesia", *Jurnal Meitreyawira*, 2, No. 2 (November 2021), Hlm. 2

<sup>44</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodiagnostik* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2016),3.

<sup>45</sup> Asep Nanang Yuhana, Fadillah Aisyah Aminy, "Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa", *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7, No. 1, (2019): 92

<sup>46</sup> Williny, Chrissyca Halim, Sutarno, Ngajudin Nugroho, Fauzi Akbar Maulana Hutabarat, "Analisis Komunikasi di PT. Asuransi Buana Independent Medan" *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3, No. 1 (Februari 2019), Hlm. 4

narasumber diberikan pertanyaan yang sama kemudian hasil dari wawancara tersebut perlu dicatat dengan baik

- b) Wawancara Semi Terstruktur. Pada bagian ini wawancara dilakukan secara lebih terbuka dan bebas namun tetap memperhatikan poin-poin yang dibutuhkan dalam penelitian.
- c) Wawancara tidak Terstruktur. Pada wawancara bagian ini tidak diperlukan pedoman yang disusun secara sistematis tetapi hanya menggunakan beberapa garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Dalam hal ini peneliti lebih banyak mendengarkan pendapat dari informan karena pada wawancara ini peneliti belum mengetahui secara pasti terkait data yang akan diperoleh.

Dalam melakukan sesi wawancara terdapat enam tahapan yang harus diperhatikan. Tahapan tersebut yaitu: (1) menetapkan permasalahan yang akan diteliti. (2) mempersiapkan bahan wawancara seperti pertanyaan dan peraturan saat wawancara sedang berlangsung. (3) melakukan sesi wawancara dengan informan. (4) melakukan penyalinan kode genetik dan melakukan penerjemahan. (5) melakukan analisis dari hasil wawancara yang telah dilakukan. (6) pelaporan<sup>47</sup>.

Pada tahapan wawancara peneliti mewawancarai narasumber secara langsung kepada informan dari puasa sunnah senin kamis untuk mengetahui hal apa saja yang mampu memotivasi mereka dalam melakukan puasa sunnah senin kamis secara rutin serta mengetahui keterkaitan antara puasa rutin yang dilakukan dengan kontrol diri mereka selaku informan dari puasa sunnah senin kamis. Untuk menunjang keberhasilan dalam proses wawancara peneliti menggunakan pedoman wawancara yang nantinya pertanyaan tersebut diajukan kepada informan. Tak lupa dalam hal tersebut peneliti juga menggunakan *Handphone* sebagai alat pendukung lainnya yang digunakan untuk

---

<sup>47</sup> Sang Hansen, "Investigasi Teknik Wawancara dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Konstruksi", *Jurnal Teknik Sipil*, 27, No. 3 (Desember 2020), Hlm. 283.

merekam suara dan mengambil gambar informan dan peneliti ketika kegiatan wawancara sedang berlangsung.

### 3. Dokumentasi

Pengertian dokumen atau dokumentasi secara luas telah dinyatakan oleh Louis Gottschalk yaitu sumber pembuktian yang didasarkan pada sumber yang akurat. Baik itu sifatnya dalam bentuk tulisan, lisan, atau gambaran arkeologis. Sedangkan menurut G.J Renier dokumentasi dapat di definisikan sebagai semua sumber yang didapat baik secara lisan maupun tulisan. Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwasannya dokumentasi merupakan sebuah wadah yang digunakan untuk menampung segala bentuk informasi mengenai suatu pengetahuan dan ingatan manusia yang memiliki penjelasan kemudian dipilih untuk dikumpulkan, disusun kemudian disebar.

Menurut Gootschalk dokumen sendiri sering digunakan oleh para ahli yang selanjutnya dibagi kedalam dua pengertian yaitu sumber informasi secara tertulis mengenai sejarah seperti artefak, peninggalan yang terlukis, dan petilasan arkeologis. Serta dokumen juga dapat diperuntukan sebagai surat resmi dan surat negara. Dokumentasi merupakan proses dalam pencarian data baik berupa tulisan, karya-karya ilmiah yang monumental dari individu<sup>48</sup>. Sedangkan menurut Saban Echdar dokumen terbagi dalam dua bagian, yaitu<sup>49</sup>:

- a) Dokumen primer. Merupakan dokumen yang ditulis langsung oleh seseorang yang berada pada suatu peristiwa yang terjadi pada saat itu.
- b) Dokumen sekunder. Merupakan dokumen yang ditulis oleh pihak kedua dari pelaku peristiwa.

---

<sup>48</sup> Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *JOM FISIP*, 6, No. 1 (Januari-Juni 2019): 8

<sup>49</sup> Umi Hanik Makmuroh, Muhammad Yusril Hanafi, "Analisis Prosedur Alih Media Dokumen Pegawai dari Media Fisik ke Media Digital pada PT. Pelabuhan Indonesia", *Jurnal Administrasi Bisnis Internasional (JAMBI)*, 3, No. 2 (November 2021), Hlm. 91.

Pada metode dokumentasi peneliti mengkaji secara mendalam terkait informasi yang tidak didapatkan dari wawancara dan observasi. Dari hasil dokumentasi yang didapatkan oleh peneliti yaitu profil fakultas dakwah, visi dan misi serta tujuan pembelajaran dari program studi bimbingan konseling islam fakultas dakwah.

#### **E. Metode Analisis Data**

Metode analisis data merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam mencari dan menata hasil observasi secara sistematis yang diperoleh dari hasil kegiatan wawancara, dokumentasi dan sebagainya untuk memudahkan peneliti dalam memahami tentang kasus yang diteliti dan dapat menyajikan temuan yang baru untuk orang lain. Pengumpulan data dapat dilakukan dilapangan yang tentunya masih berkaitan dengan kasus yang akan diteliti melalui teknik data mining dan tetap berkaitan dengan sumber jenis informasi yang ditemukan, paling tidak dalam penelitian metode kualitatif meliputi kata-kata dan tindakan. Selbihnya menambahkan hasil dari dokumen atau sumber data tertulis, foto dan statistik<sup>50</sup>.

Analisis data kualitatif merupakan proses dalam pengumpulan data, mengolah data, menganalisis data, dan menginterpretasi data. Proses pengumpulan data dapat dilakukan dengan menyebarkan angket yang telah dibuat. Angket tersebut berisi beberapa pertanyaan terkait data-data yang dibutuhkan sebagai bahan penelitian lanjutan dan selanjutnya angket tersebut akan diisi oleh responden. Dari data-data yang telah dikumpulkan, proses selanjutnya adalah mengolah dan mendeskripsikan data tersebut dengan kata-kata. Data dari responden yang diolah dan dianalisis dapat diperoleh dari berbagai macam teknik seperti wawancara, menganalisis dokumen, observasi, dokumentasi baik berupa foto maupun video. Tahapan selanjutnya adalah pengeditan data sehingga data tersebut menjadi data yang

---

<sup>50</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhaddarah*, 17, No. 33 (Januari-Juni 2018), Hlm. 86.

sempurna secara deskripsi dan dikelompokkan sesuai dengan kategorinya masing-masing. Setelah dikelompokkan dan menemukan hasil yang sesuai berdasarkan data-data yang ada, data tersebut diberikan sebuah penjelasan, lalu diuraikan, dan ditarik kesimpulannya<sup>51</sup>. Dalam teknik analisis deskriptif kualitatif terdapat 3 tahapan yang harus diperhatikan ketika sedang menganalisis data yang diperoleh. 3 tahapan tersebut yaitu:<sup>52</sup>

1. Reduksi data

Pada tahapan ini penulis hanya memfokuskan analisis yang sesuai dengan kebutuhan dan menyusunnya secara sistematis. Pada tahap ini data yang diperoleh mampu memberikan gambaran yang mendetail tentang suatu fenomena yang kemudian dilanjutkan ketahap berikutnya untuk menghasilkan gambaran yang lebih mudah dipahami. Pada penelitian ini tahap reduksi datanya adalah menganalisis kuisisioner yang disebarkan untuk mengetahui tentang motivasi puasa sunnah senin kamis yang memiliki keterkaitan dengan kontrol diri yang kemudian dari data yang diperoleh kemudian dipilih secara sederhana.

2. Penyajian data

Pada tahap penyajian data ini, seluruh data yang telah dijelaskan sebelumnya dituliskan kebalikan secara singkat agar mudah untuk dimengerti.

3. Penarikan kesimpulan

Pada tahap penarikan kesimpulan seharusnya data yang telah disimpulkan mampu menjawab seluruh rumusan masalah yang dituliskan sejak awal penelitian. dalam kesimpulan ini juga dapat diketahui penemuan baru yang digambarkan dari obyek yang diteliti dan dilakukan analisis untuk mengetahui tentang kebenarannya.

---

<sup>51</sup> Ahmad, Muslimah, "Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif" *Proceedings*, Vol. 1, No. 1, (Desember 2021): 175-177

<sup>52</sup> Ai Purnamasari, Ekasatya Aldila Afriansyah "Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP pada Topik Penyajian Data di Pondok Pesantren", *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1, No. 2 (Juli 2021), Hlm. 211

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Fakultas Dakwah merupakan salah satu fakultas yang berada di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri atau yang biasa disebut dengan UIN Saizu yang terletak di Purwokerto tepatnya di jalan Ahmad Yani No. 40 A, Karanganjing, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Adanya Fakultas dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri dengan berdirinya jurusan dakwah STAIN Purwokerto pada tahun 1997. Berdirinya jurusan dakwah didasarkan pada pengabdian terhadap pengembangan dakwah Islam, baik secara teoritis maupun secara praktis. Upaya tersebut ditujukan untuk menyiapkan para ahli dan peneliti di bidang dakwah yang menguasai pendekatan baik secara lisan, tulisan dan perbuatan nyata<sup>53</sup>. Di dalam fakultas dakwah terdapat beberapa program studi yang salah satunya adalah peogram studi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Profil utama lulusan dari program studi Bimbingan Konseling Islam pembimbing dan konselor keagamaan, psikoterapis, motivator, dan peneliti yang memiliki kepribadian yang baik, berwawasan luas dan mahir dalam bidangnya serta mampu melaksanakan tugas pembimbingan dan konseling Islam berlandaskan etika keislaman, keilmuan dan keahlian. Selain itu terdapat pula visi dan misi serta tujuan pembelajaran Bimbingan Konseling Islam.<sup>54</sup>

##### 1. Visi

Pada tahun 2029, unggul dalam pengkajian dan pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam menuju Masyarakat yang Berkeadaban

---

<sup>53</sup><https://dakwah.uinsaizu.ac.id/sejarah/>

<sup>54</sup><https://dakwah.uinsaizu.ac.id/bki/>

## 2. Misi

- a. Menyelenggarakan pengkajian dan pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam melalui pendidikan dan pengajaran secara inklusif dan integratif
- b. Melakukan dan mengembangkan penelitian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam dan sosial kemasyarakatan
- c. Mencetak *social entrepreneur* dalam membangun kemasyarakatan
- d. Memperluas kerja sama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Adapun tujuan pembelajaran dalam program studi Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya adalah:

1. Mencetak sarjana di bidang Bimbingan dan Konseling Islam
2. Menghasilkan lulusan yang profesional di bidang Bimbingan dan Konseling Islam
3. Mewujudkan masyarakat yang regius, kritis, dan memiliki komitmen terhadap nilai-nilai keadilan dan kemanusiaan
4. Menghasilkan sarjana muslim profesional yang memiliki komitmen terhadap pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam yang memiliki kemampuan akademik
5. Mengembangkan dan menyebarkan Bimbingan dan Konseling Islam untuk meningkatkan harkat kehidupan masyarakat yang berbudaya

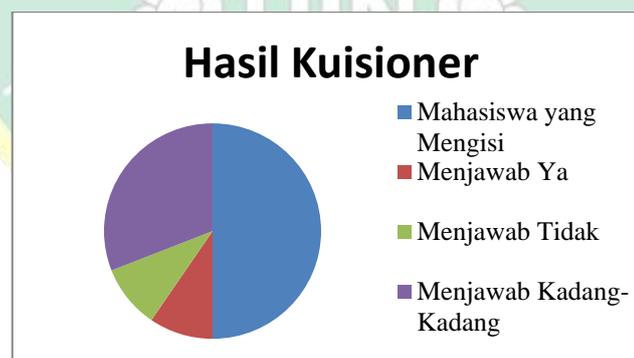
Dalam penelitian ini informan yang dipilih untuk dijadikan penelitian yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) tahun angkatan 2019 dan 2020 yang masih aktif dalam perkuliahan serta yang sudah menjalankan puasa sunnah senin kamis secara rutin minimal 2 tahun lamanya. Adapun pengertian dari bimbingan konseling islam yaitu suatu usaha yang diberikan oleh seorang konselor berupa bantuan nasihat kepada individu secara terarah

dan sistematis serta menerapkan nilai keagamaan didalamnya<sup>55</sup>. Dalam mencari subyek yang dibutuhkan dalam penelitian, peneliti menggunakan berbagai macam pertanyaan terkait puasa sunnah senin kamis yang disebarakan melalui *Google Form* dan diisi oleh mahasiswa BKI tahun angkatan 2019 dan 2020. Menurut data yang diperoleh dari staff akademik mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang terdapat di program studi BKI yaitu sebanyak<sup>56</sup>:

Jurusan	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
BKI Tahun Angkatan 2019	23	68	91
BKI Tahun Angkatan 2020	56	185	241

Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa BKI Tahun Angkatan 2019 dan 2020

Berdasarkan kuisisioner yang disebarakan melalui *Google Form* terdapat 21 mahasiswa yang mengisi kuisisioner tersebut dengan hasil 4 mahasiswa yang menjalankan puasa sunnah secara rutin, 4 mahasiswa yang menjawab kadang-kadang, dan 13 mahasiswa yang menjawab tidak. Berikut merupakan jumlah hasil pengisian kuisisioner dalam bentuk diagram:



Gambar 4.2 Diagram Hasil Kuisisioner

<sup>55</sup> Maslina Daulay, "Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stress", *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2 (Desember 2021), Hlm. 286.

<sup>56</sup> Hasil Wawancara dengan Staff Akademik Kampus UIN Saizu Purwokerto, 21 Juli 2023.

## B. Riwayat Informan

Informan penelitian merupakan salah satu sumber yang dapat dijadikan sample dalam sebuah penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Informan yang ikut terlibat dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto di fakultas Dakwah dengan program studi Bimbingan konseling Islam (BKI) tahun angkatan 2019 dan 2020 yang sudah melaksanakan puasa sunnah senin kamis secara rutin minimalnya 2 tahun. Adapun terdapat hal-hal yang melatarbeakangi informan dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis, diantaranya adalah:

Puasa sunnah senin kamis yang dilakukan secara rutin sehingga berpengaruh terhadap kontrol diri Hanifa di latar belakang karena lemahnya kondisi perekonomian keluarga yang mampu membuat Hanifa dengan mudah untuk menerima ajakan dari teman laki-lakinya. Informan merasa bahwa dengan teman laki-lakinya tersebut ia bisa merasa nyaman dan bisa memiliki apa yang belum informan miliki sebelumnya. Namun kebiasaan tersebut mulai hilang setelah informan masuk ke salah satu pondok pesantren. Kebiasaan tersebut mulai hilang karena adanya pembiasaan dari pengasuh dalam melakukan puasa sunnah senin kamis yang membuat informan sadar dan mulai menjauhi kebiasaan tersebut.

Selanjutnya Latar belakang informan yang bernaab Zaenab dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis yaitu di dasari adanya rasa ingin tahu terhadap kenikmatan yang dirasakan oleh teman dilingkungannya, sehingga informan merasa terdorong oleh hal tersebut dan mulai mencoba dan meresapi puasa sunnah senin kamis yang informan jalankan. Hingga pada akhirnya timbul lah perasaan senang dalam melakukannya yang berhasil membuatnya menjadi pribadi yang lebih bersyukur terhadap suatu hal dan semakin bertumbuhnya pengendalian diri pada informan. Informan beranggapan bahwasannya pengendalian diri dibutuhkan dalam dirinya

karena informan sendiri merupakan seseorang yang suka menjelajah tentang hal baru, pengendalian tersebut sangat berperan dalam diri sebagai penghalang untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Selanjutnya latar belakang bapak Umar dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis yaitu adanya hasrat kurang semangat dalam belajar, mudah marah jika keinginan belum tercapai atau terkabulkan. Serta adanya keterbatasan dalam hal perekonomian sehingga bentuk ikhtiar dari informan kepada sang pemberi rezeki adalah dengan melakukan ibadah puasa sunnah senin kamis yang hal tersebut juga membawa dampak positif bagi informan dalam hal meningkatkan rasa syukur dan meningkatkan kontrol diri agar bisa menerima dengan lapang dada segala ketetapan yang telah Allah berikan kepada informan.

Dan yang terakhir latar belakang yang Putri selaku informan dalam menjalankan puasa sunnah senin kamis yaitu karena putri merupakan seorang yang tidak pernah merasakan kasih sayang seorang ayah karena ayah Putri meninggal dunia ketika Putri berusia dua tahun dan pada tahun 2019 ibu Putri menikah lagi dengan laki-laki pilihannya. Ayah sambung Putri merupakan pribadi yang cuek dan dianggap kurang bisa merangkul keluarganya. Hal tersebut dibuktikan dengan cerita Putri tentang tidak dekatnya Putri dengan ayah sambungnya Hal tersebut merupakan luka yang amat mendalam bagi putri sehingga menjadikan Putri sebagai pribadi yang mudah marah dan mudah sekali mengungkapkan kata-kata yang tidak pantas serta sangat berpotensi menyakiti perasaan orang lain. tetapi setelah melakukan puasa sunnah senin kamis dengan dukungan penuh dari ibu serta kakaknya informan mau dan sekarang sudah terbiasa melakukannya. Tentunya hal tersebut membawa dampak yang baik bagi kontrol diri Putri dan menjadikannya lebih baik lagi karena informan teringat ayah kandungnya yang telah tiada, informan takut jika perkataannya yang tidak pantas itu akan menghalangi jalan ayahnya menuju surganya Allah.

Dalam penelitian ini terdapat 4 orang informan untuk dilakukan penelitian lanjutnya. Hal tersebut tentunya dilakukan tanpa adanya paksaan

dari peneliti dan sudah dikonfirmasi sebelumnya dengan informan. Adapun informan yang bersedia untuk dijadikan penelitian selanjutnya yaitu:

**1. Informan 1 Hanifah (Mahasiswi Angkatan 2019)**

Informan pertama ini merupakan seorang mahasiswi yang berasal dari program studi BKI tahun angkatan 2019 yang usianya sudah memasuki 24 tahun pada saat ini. Informan sudah mulai melakukan puasa sunnah senin kamis ketika masih awal semester yaitu ketika masih mondok di Manbaul Husna yang diasuh oleh Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag sampai sekarang informan telah memasuki perkuliahan semester ke-10. Informan merupakan anak pertama dan memiliki seorang adik yang masih berusia 12 tahun. Dalam kesehariannya informan mengerjakan skripsi sambil bekerja di salah satu toko kerudung yang berada di daerah Ajibarang untuk membantu orang tua dalam mencukupi kebutuhan hidup.<sup>57</sup> Kegiatan wawancara dilakukan di rumah informan yang beralamat di Kecamatan Gununglurah, Cilongok, Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. Pada tanggal 16 November 2023.

**2. Informan 2 Zaenab (Mahasiswi Angkatan 2019)**

Informan kedua ini merupakan seorang mahasiswi yang berasal dari program studi BKI tahun angkatan 2019 yang saat ini usianya sudah memasuki 23 tahun. Informan sudah mulai melakukan puasa sunnah senin kamis karena adanya pengaruh dari luar yaitu ketika informan mondok di Pondok Pesantren Al-Ikhsan Beji yang dulunya diasuh oleh Abah Shodiq (Alm) dan informan masih melanjutkan puasa tersebut sampai sekarang. Informan merupakan anak ke terakhir dari 2 bersaudara. Dalam kesehariannya informan mengisi waktu luang dengan mengerjakan skripsi dan bekerja di salah satu *counter*

---

<sup>57</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifah Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023.

pulsa di daerah Beji Purwokerto<sup>58</sup>. Kegiatan wawancara dilakukan di rumah informan yang berada di Bantarsoka, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. Pada tanggal 18 November 2023

### **3. Informan 3 Umar Abdul Fattah (Mahasiswa Angkatan 2020)**

Informan yang ketiga ini merupakan mahasiswa yang berasal dari prodi BKI tahun angkatan 2020 yang saat ini berusia 54 tahun. Beliau merupakan salah satu tokoh agama di daerah Kaligondang Purbalingga. Dalam kesehariannya beliau bekerja di salah satu KUA yang berada di daerah Kaligondang Purbalingga. Selain itu beliau juga fokus mendidik keluarga serta santri-santrinya yang berada di yayasan beliau. Beliau mulai melaksanakan puasa sunnah senin kamis ketika sedang duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) sampai sekarang<sup>59</sup>. Kegiatan wawancara dilakukan di KUA Kaligondang yang beralamat di Jalan Kauman No. 4, Dusun 2, Kaligondang, Kecamatan Kaligondang, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah.

### **4. Informan 4 Putri (Mahasiswi Angkatan 2020)**

Informan yang keempat ini berasal dari program studi BKI tahun angkatan 2020 yang masih mondok di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokertodan usia informan saat ini yaitu 22 tahun. Informan melakukan puasa sunnah senin kamis mulai dari tahun 2020 akhir murni atas keinginan informan dan di dukung oleh ibu Sartini selaku ibu kandung Informan dan berlanjut hingga sekarang. Dalam kesehariannya informan mengikuti kegiatan kampus dan kegiatan pondok. Jika ada waktu luang informan biasanya menggunakan waktu tersebut untuk membaca buku, mencuci pakaian di pondok, atau sekedar menonton film kesukaan<sup>60</sup>. Kegiatan wawancara dilakukan di

---

<sup>58</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumah pada 18 November 2023.

<sup>59</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di KUA Kaligondang Purbalingga pada 21 November 2023.

<sup>60</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumahnya pada 20 November 2023.

rumah informan yang beralamat Dusun II Panican, Kecamatan Keangkon, Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah.

### C. Aspek Kebutuhan Fisiologis Terhadap Puasa Senin Kamis

Berdasarkan pendapat Abraham Maslow kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling mendasar bagi manusia untuk bertahan hidup. Untuk itu diperlukan adanya pemenuhan kebutuhan sandang, pangan, dan papan yang layak untuk menunjang keberlangsungan hidup manusia<sup>61</sup>. Pemikiran Maslow tentang kebutuhan fisiologis ini tidak terlepas dari sejarah perang dunia ke II dimana manusia pada saat itu dalam kondisi yang sangat memperhatikan yang salah satunya adalah kurangnya bahan makanan untuk dikonsumsi dan tempat tinggal yang layak untuk beristirahat. Karena itulah Abraham Maslow menganggap bahwasannya kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling utama dan mendasar untuk keberlanjutan hidup manusia<sup>62</sup>. Apabila kebutuhan fisiologis manusia tidak terpenuhi dengan baik dikhawatirkan menimbulkan masalah penyakit.

Seperti halnya pendapat informan ketika di wawancarai terkait peranan penting kebutuhan fisiologis dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis, berikut penuturannya: “hambatan kalau lagi puasa sunnah senin kamis itu kaya pas aku puasa tapi tidak sahur dan siangnya sakit maagh ku kambuh dan puasaku jadi batal, maka dari itu makan sahur dan berbuka itu hal yang penting bagi aku”<sup>63</sup>. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan tersebut dapat disimpulkan bahwasannya kebutuhan fisiologis dalam itu sangat penting, jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada aktivitas mereka dan timbulnya masalah penyakit pada lambung. Untuk itulah kebutuhan aspek fisiologis yang

---

<sup>61</sup> Andriansyah Bari, Randi Hidayat, “Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Gadget”, *Jurnal Motivasi*, Vol. 7, No. 1 (Februari 2022), Hlm. 10

<sup>62</sup> Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality (Motivasi dan Kepribadian*, Terjemahan: Achmad Fawaid dan Maufur, (Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018), Hlm. 69

<sup>63</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumah Informan pada 20 November 2023.

berupa makan minum saat sahur dan berbuka harus terpenuhi agar puasa berjalan lancar. Makan saat sahur merupakan kegiatan konsumsi yang dilakukan pada bulan Ramadhan. Segala sesuatu yang dikonsumsi saat sahur dapat berupa susu, makanan, buah, dan lain sebagainya. Namun jika aspek kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi, apakah hal tersebut mampu mempengaruhi kontrol diri informan? Dalam kegiatan wawancara lanjutan Putri selaku informan mengatakan:

“karena aku pribadi punya penyakit lambung atau Magh ya jadi aku butuh banget asupan selama puasa. Asupan itu pastinya dengan makan sahur dan makan saat berbuka. Terus bagaimana kalau hal tersebut tidak terpenuhi. Ada kemungkinan besar kalau nggak sahur pasti magh ku kambuh dan itu pasti sakit banget. Kalau sudah sakit kaya gitu pasti hawanya pengen nangis, teriak, dan terkadang pengen marah juga kalau lagi sakit tapi tidak ada yang pengertian”.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Putri selaku informan dapat disimpulkan bahwasanya apabila aspek kebutuhan fisiologi tidak terpenuhi maka hal tersebut akan berdampak pada kontrol diri informan. Hal tersebut dapat diketahui dari pernyataan informan ketika tidak sahur tetapi tetap melakukan puasa akan berdampak pada kambuhnya sakit magh yang dideritanya yang menyebabkan timbulnya hasrat ingin berteriak, menangis, dan marah jika dalam keadaan sakit.

Bahkan rasulullah pun menegaskan bahwasannya melakukan sahur sebelum berpuasa itu bernilai ibadah dan mendatangkan keberkahan, sebagaimana hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori yang artinya: makan sahur lah, karena sesungguhnya sahur itu mendatangkan berkah<sup>64</sup>. Selain itu sahur juga merupakan salah satu sunnah yang dilakukan oleh Nabi Muhammad yang berfungsi untuk memberikan kekuatan kepada seseorang

---

<sup>64</sup> Anis Faridatul Hasanah, “Analisis Perilaku Konsumen Masyarakat Ponorogo Sesaat dan Sesudah Datangnya Bulan Ramadhan”, *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1 (2020), Hlm. 99

yang berpuasa pada saat itu. Sebagaimana Yusuf Al-Qhardawi tentang adanya waktu imsak<sup>65</sup>:

فالسحور سنة نبينا - صلى الله عليه وسلم - وفيه تقوية للصائم على الصوم، وبالحرص على السحور ندرك الدقائق

الغالية حيث قرب الزمان والمكان من الله تعالى، ويبدأ السحور من منتصف الليل، وينتهي بتيقن طلوع الفجر، ومن

ثم فتحديد وقت للإمساك قبل الفجر بدقائق هذا لا أساس له من الصحة

“sahur merupakan sunnah Nabi SAW, dan didalamnya berfungsi untuk memperkuat orang yang sedang berpuasa, dan dengan mengamati waktu sahur, kita menyadari menit-menit berharga dimana waktu dan tempat dekat dengan Allah dan dimulainya sahur adalah dari pertengahan malam, dan diakhiri dengan kepastian terbitnya fajar dan orang-orang yang menentukan waktu imsak sebelum fajar dengan menit-menit tertentu adalah hal yang tidak ada dasarnya secara benar”

Pada pendapat yang dikemukakan oleh Yusuf Al-Qardawi tersebut dapat diketahui bahwasannya makan dan minum saat sahur merupakan sunnah yang dilakukan oleh Nabi Muhammad. Waktu sahur dimulai ketika berada pada pertengahan malam dan berakhir pada kepastian terbitnya fajar. Sunnah merupakan suatu ibadah yang dilakukan akan mendapatkan pahala dan apabila tidak dilakukan maka tidak berdosa. Hal tersebut didukung oleh adanya bukti yang terjadi dilapangan ketika seorang tidak melakukan sahur itu tidak akan menjadi penghalang dalam melaksanakan puasa sunnah. Berikut merupakan penuturan informan: “kalo bagi aku nggak sahur itu bukan jadi penghalang banget buat nggak puasa. Selagi aku udah mantep buat jalanin puasa mau nggak sahur pun insya Allah kuat-kuat aja. Krna kan sebelumnya udah didasari sama niat yang kuat jadi rasanya eman aja kalo nggak jalanin itu”<sup>66</sup>. Berdasarkan penuturan informan dapat diketahui bahwasannya dengan landasan niat yang kuat seseorang tidak akan mudah terpengaruh dengan keadaan lapar dan haus ketika berpuasa. Hal tersebut

<sup>65</sup> Ahmad Muhajir Asyari, Ahmad Adib Rofiuddin, Ade Imam Muttaqien, “Pro Kontra Penetapan Waktu Imsak pada Jadwal Imsakiyah Ramadhan dalam Pendekatan Fikih dan Falak”, *Kalosara: Family Law Review*, Vol. 3, No. 2 (September 2023), Hlm. 94

<sup>66</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumahnya pada 18 November 2023

dikarenakan niat merupakan hal yang paling utama dalam melakukan suatu ibadah. Zaenab selaku informan juga mengatakan jika aspek kebutuhan fisiologis tersebut tidak terpenuhi maka hal tersebut tidak akan mempengaruhi kontrol diri informan. Berikut merupakan penuturan Zaenab:

“selama puasa itu tidak sahur, emosi masih bisa terkontrol dan untuk kaya kalau laper itu pasti marah atau segala macam itu menurut saya pribadi tidak. Karena balik lagi ke diri kita sendiri kita niat puasa itu kan untuk menahan hawa nafsu itu sendiri kaya ada emosi, nahan makan dan segala macam nah itu yang menjadi pacua saya pribadi biar saat puasa walaupun ngga sahur itu ngga masalah karena saya niatnya beribadah dan menahan hawa nafsu yang ada dalam diri saya sendiri. Jadi ibarat mengontrol diri”<sup>67</sup>.

Berdasarkan pendapat informan terkait aspek kebutuhan fisiologis yang tidak terpenuhi akan berpengaruh atau tidak terhadap kontrol diri informan, informan menjawab tidak berpengaruh. Karena informan beranggapan bahwasannya jika dirinya melakukan puasa tetapi tidak sahur itu memang lapar tetapi hal tersebut merupakan hal yang biasa ketika berpuasa. Hal tersebut karena didasari dengan niat yang kuat dalam diri informan. Tidak hanya itu informan juga menggap bahwa puasa yang dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas ibadah serta meningkatkan kontrol diri. Sebagaimana pendapat Imam Nawawi yang mengatakan bahwasannya niat adalah suatu keinginan atau maksud yang kuat dari dalam hati<sup>68</sup>. Pendapat lain tentang aspek fisiologis terhadap puasa sunnah senin kamis juga disampaikan oleh bapak Umar selaku informan yang selanjutnya. Berikut merupakan penuturan informan ketika di wawancarai:

“kebutuhan fisiologis dalam hal sandang pangan dan papan itu sangat berpengaruh terhadap puasa sunnah. Dalam hal sandang kita pasti membutuhkan yang namanya pakaian yang bersih dan layak. Baik itu yang berfungsi sebagai penutup aurat maupun kesempurnaan dalam

---

<sup>67</sup> Hasil Wawancara Lanjutan dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumahnya pada 24 Juni 2024

<sup>68</sup> Ahmad Tantowi, “Urgensi Niat dan Pengaruhnya Terhadap Peserta Didik (Analisis Parsial Terhadap Hadits Innamal A’malu Bi Niat Riwayat Imam Bukhori)”, *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 10, No. 1 (2022), Hlm. 69

sholat. Selain itu pangan, kita sebagai manusia pasti juga membutuhkan makanan sebagai sumber tenaga. Jika sedang berpuasa maka sahur dan berbukalah waktu yang tepat. Sedangkan papan atau tempat tinggal juga kita sangat membutuhkan itu untuk beristirahat, berlindung dari panas dan hujan, dan rumah juga bisa dijadikan tempat untuk beribadah. Kalau itu semua tidak terpenuhi presentase dari berhasilnya puasa cukup kecil”<sup>69</sup>.

Menurut pendapat informan ketiga ini dapat disimpulkan bahwasanya kebutuhan fisiologis yang berupa sandang, pangan, dan papan memiliki peranan yang penting terhadap keberhasilan dari puasa sunnah senin kamis. Serta dengan terpenuhinya sandang, pangan, dan papan seseorang akan mampu meningkatkan kualitas hidup dan beribadah yang baik. Namun jika aspek kebutuhan fisiologis tersebut tidak terpenuhi apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya bapak Umar mengatakan:



Gambar 4.3 Kegiatan Wawancara dengan Bapak Umar

“sebenarnya manusiawi sekali yaitu ketika manusia mengalami kekurangan dalam kebutuhan primer seperti kebutuhan fisiologis itu. Tapi untuk saya pribadi ketika belum terpenuhinya 3 kebutuhan tersebut menjadi suatu pembelajaran bagi saya memotivasi saya untuk berusaha memenuhi hal tersebut baik untuk saya pribadi maupun untuk keluarga saya. Dan kalau sedang berpuasa justru hal tersebut malah memberikan pembelajaran bagi saya. Karena sejatinya puasa itu untuk menahan haus dan lapar serta mengendalikan emosi. Ketika saya melaksanakan puasa itu menjadi sebuah pebelajaran sekali bagi saya bagaimana untuk bisa bersosialisasi dengan teman saya yang mereka itu membutuhkan bantuan, sehingga dalam sebuah buku yang berjudul *Buhyatul Insan Fi Wadhoifi Romadhon* mengapa Islam mensyariatkan untuk berpuasa. Dan pengarang buku tersebut menjawab

<sup>69</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di KUA Kaligondang Purbalingga pada 21 November 2023

agar orang yang memiliki kemampuan itu dapat merasakan betapa susahya merasakan kekurangan. Salah satu tujuan saya berpuasa itu untuk beribadah yaitu untuk mengikuti sunah rasul, melatih diri dan berjihad sosial”

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh bapak Umar dapat disimpulkan bahwasannya apabila aspek kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka hal tersebut tidak akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan hal tersebut dapat dilihat berdasarkan keterangan yang disampaikan oleh bapak Umar dalam perkataannya yang menyatakan bahwasannya kekurangan dalam hal kebutuhan primer itu merupakan hal yang manusiawi namun hal tersebut justru semakin memberikan motivasi kepada bapak Umar untuk berusaha dalam memenuhi kebutuhan tersebut dan menjadikannya mengambil pelajaran yang berarti dalam kehidupan. Pendapat lain tentang pentingnya aspek kebutuhan fisiologis akan disampaikan oleh informan selanjutnya yaitu Hanifa. Dalam kegiatan wawancara, Hanifa mengatakan:

“kebutuhan fisiologis itu perannya penting banget ya apalagi pas puasa. Kaya sekarang aja kita butuh tempat tinggal dan makanan yang layak, tapi kalo itu semua nggak tercukupi kaya misal kita nggak bisa sahur dan buka puasa karna nggak ada makanan, trus nggak ada rumah buat berteduh, nggak ada pakaian yang bisa buat gantian kalo kotor dan bau nanti yang ada isinya cuma ngeluh aja dan puasa yang kita jalani juga bakal sia-sia aja”<sup>70</sup>.

Berdasarkan pendapat informan yang keempat dapat disimpulkan bahwasannya kebutuhan fisiologis sangat penting dan utama dalam pemenuhannya. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling utama bagi setiap manusia. Menurut informan dalam wawancara yang telah dilakukan juga berpendapat jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka hal yang kemungkinan akan terjadi adalah timbulnya keluhan atas tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut yang membuat puasa sunnah senin kamis yang dijalani akan menjadi sia-sia. Setelah dilakukan hasil wawancara dengan keempat informan dapat disimpulkan bahwasannya pemenuhan kebutuhan fisiologis pada puasa sunnah senin kamis memiliki

---

<sup>70</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifah selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023.

peranan yang sangat penting karena sejatinya setiap makhluk hidup membutuhkan makanan, minuman, dan tempat tinggal yang layak untuk mereka berteduh. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka tingkat keberhasilan dari puasa sunnah senin kamis akan berkurang. Namun jika aspek kebutuhan fisiologis tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya Hanifa mengatakan:

“semisal kebutuhan tersebut tidak terpenuhi pasti bakal berpengaruh banget sih menurutku. Karena jujur aja kalau setiap dirumah tidak ada makanan itu pasti rasanya kesel banget apalagi ini pas lagi ngejalanin puasa, dimana kita juga butuh banget makan sahur dan buka terus tempat yang layak buat tinggal mungkin kalau itu tidak ada aku belum bisa sesabar orang lain sih”

Berdasarkan hasil wawancara dengan Hanifa dapat disimpulkan bahwasannya jika aspek kebutuhan fisiologis tersebut tidak terpenuhi maka akan berpengaruh terhadap kontrol dirinya. Hal tersebut dapat diketahui dari perubahan emosi informan ketika dirumah sedang tidak ada makanan untuk dihidangkan. Dalam hasil wawancara dengan keempat informan yang telah dituliskan diatas dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan fisiologis terhadap memiliki pengaruh atas keberhasilan puasa sunnah senin kamis. Lain halnya dengan Zaenab yang menganggap jika aspek kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka tidk akan berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis yang dilakukannya. Serta keterkaitannya pemenuhan aspek fisiologis terhadap kontrol diri memiliki pendapat yang berbeda, diantaranya 2 informan mengatakan bahwasannya jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka hal tersebut tidak akan berpengaruh terhadap kontrol diri. Pendapat tersebut dikemukakan oleh bapak Umar dan Zaenab. Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwasannya jika kebutuah tersebut tidak terpenuhi maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Hal tersebut disampaikan oleh Hanifa dan Putri

#### D. Motivasi dalam Aspek Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan akan rasa aman merupakan kebutuhan tingkat kedua yang harus terpenuhi setelah kebutuhan fisiologis. Dalam hal ini kebutuhan akan rasa aman dapat berupa terbebasnya dari rasa takut, ancaman, perlindungan, keamanan, dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan rasa aman, seorang individu pasti memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai keinginan tersebut<sup>71</sup>. Kebutuhan akan rasa aman juga suatu kebutuhan jangka panjang. Akibat adanya ketidakpastian membuat seseorang akan lebih bersemangat dalam meraih jaminan, perlindungan yang sesuai dengan kemampuan<sup>72</sup>. Seperti halnya pendapat yang disampaikan oleh informan ketika sedang di wawancarai, berikut penuturannya: “rasa aman itu pasti juga ngedukung puasa sunnah yang kita jalanin. Kalo kita liat orang yang ada di Palestina yang mereka selalu diselimuti sama rasa takut karna selalu ada bom dan gencatan senjata dari pihak Israel. Mereka pasti butuh banget perlindungan dan uluran tangan dari pihak lain”<sup>73</sup>.



Gambar 4.4 Kegiatan Wawancara dengan Putri

Berdasarkan pendapat informan dapat disimpulkan bahwasanya kebutuhan akan rasa aman mampu memberikan dorongan yang lebih untuk keberhasilan dari puasa sunnah senin kamis yang dijalani. Hal tersebut dikarenakan setiap manusia pasti mendambakan rasa aman baik dilindungi sekitarnya maupun dinegara yang ditinggalinya. Namun jika

<sup>71</sup> Urip Meilina Kurniawati, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 58

<sup>72</sup> Muhammad Rafi’, “Hierarki Kebutuhan Utama Dokter Tono dalam Novel Belenggu Karya Armijn Pane”, *Sintesis*, Vol. 17, No. 2 (2023), Hlm. 126

<sup>73</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumah Informan pada 20 November 2023.

hal tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan:

“karena pada wawancara sebelumnya aku mencontohkan atau memposisikan diri sebagai masyarakat Palestina pasti hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri. Karena dari sekarang saja di dunia kaya beredar banyak sekali masyarakat palestina yang marah karena ketenangan dan kenyamanan mereka diusik. Mereka pasti ingin membalaskan hal tersebut karena dampak dari itu semua banyak memakan korban. Tetapi karena adanya keterbatasan senjata dan bantuan dari luar yang menjadikan mereka tetap berjuang semaksimal mungkin dengan persenjataan seadanya”.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Putri bahwasannya aspek kebutuh akan rasa aman berpengaruh terhadap kontrol diri. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Putri dengan mencontohkan sebagai masyarakat Palestina yang membutuhkan bantuan dari negara lain untuk memberikan kebebasan untuk negara mereka dari rasa takut karena mengalami serangan yang terus menerus dari tentara zionis israel. Pendapat lain juga disampaikan oleh Zaenab selaku informan yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Dalam kegiatan wawancara informan mengatakan: “kebutuhan rasa aman itu penting banget ya buat keberhasilan puasa senin kamis apalagi buat aku yang masih jadi mahasiswa tapi disambi sama kerja. Pastinya pengen banget yang nemanya terbebas dari tekanan yang bisa bikin aku ngerasa takut ataupun jadi ngerasa ngga semangat buat kerja lagi”<sup>74</sup>. Berdasarkan pendapat informan dapat disimpulkan bahwasannya kebutuhan akan rasa aman juga memiliki pengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis yang dijalani. Kebutuhan akan rasa aman yang dimaksud oleh informan adalah kebebasan dalam bekerja dan menjadi mahasiswa tanpa adanya suatu tekanan dari pihak tertentu yang menyebabkan timbulnya rasa takut dan malas pada informan. Namun jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh

---

<sup>74</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumahnya pada 18 November 2023

terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan:

“kalau untuk tekanan itu sendiri sangat berpengaruh bagi saya dan saya pikir mungkin seluruh mahasiswa yang bekerja atau karyawan juga pasti membutuhkan perlindungan dari atasan buat kenyamanan kerja. Terus yang namanya manusia ya kan pasti mau setahan apapun kita buat tidak emosi tapi kalau semisal tekanan itu datang terus-menerus itu pasti sangat berpengaruh”

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Zaenab selaku informan bahwasannya kebutuhan akan rasa aman sangat berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Hal tersebut dibuktikan dengan pendapatnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang juga bekerja pasti membutuhkan perlindungan dari atasan untuk kenyamanan informan dalam bekerja. Sama halnya dengan pendapat informan yang ketiga ini, dalam kegiatan wawancara informan mengatakan:

“puasa akan lancar jika tidak ada tekanan yang benar-benar mengganggu keadaan kita. Karena kalau sudah terbiasa dengan adanya tekanan maka kita akan dengan sabar dan mudah untuk melewatinya, karna sudah terbiasa. Seperti dalam bekerja saya pasti ada tekanan baik dari atasan, teman, ataupun dari klien kita sendiri. Tapi karna sudah terbiasa jadi ya saya bawa santai saja. Hal itu menurut saya masih termasuk ke kebutuhan akan rasa aman dan nyaman”<sup>75</sup>.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Bapak Umar selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya kelancaran dari puasa sunnah senin kamis yang dijalankan tidak terlepas dari aspek kebutuhan akan rasa aman dan nyaman. Dalam lingkungan kerja pasti ada tekanan baik dari atasan kerja maupun rekan kerja akan tetapi jika seseorang sudah terbiasa akan hal itu pasti seseorang tersebut akan dengan sabar dan yakin mampu untuk melewatinya. Namun bagaimana jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan:

---

<sup>75</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di KUA Kaligondang Purbalingga pada 21 November 2023

“misal ada tekanan terkait pekerjaan saya berusaha semaksimal mungkin untuk bersikap profesional karena saya menganggap bahwa pekerjaan itu adalah sebuah amanat yang harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Karena prinsipnya orang yang bekerja baik itu dikantor urusan agama atau lain itu merupakan sebuah amanah sebagaimana dalam ayat Al-Qur’an dalam surah Al-Isra ayat 34 itu yang artinya penuhilah janji-janjimu ketika orang bekerja seperti di kantor urusan agama ataupun di organisasi ataupun lembaga lain. tetapi jika tekanan itu asalnya dari teman yang saya bisa lakukan hanya diam saja karena kalau terus-terusan dipermasalahkan yang saya takutkan adalah timbulnya masalah baru yang mampu membuat pertemanan saya dengan teman kerja jadi terpecah belah”.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh bapak Umar dapat disimpulkan bahwasannya apabila aspek kebutuhan akan rasa aman tidak terpenuhi hal tersebut juga tidak akan mempengaruhi kontrol diri informan. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan bapak Umar yang menyatakan bahwa tekanan terkait pekerjaan semaksimal mungkin bapak Umar bersikap profesional karena informan beranggapan bahwa pekerjaan yang dijalani merupakan sebuah amanah yang harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Dan apabila tekanan tersebut berasal dari teman maka bapak Umar hanya bisa bersabar dan tidak membesar-besarkan masalah yang sudah terjadi karna menurutnya hal itu akan merusak pertemanan. Selain itu pendapat keempat disampaikan oleh Hanifa yang mengatakan:



Gambar 4.5 Kegiatan Wawancara dengan Hanifa

“menurutku keberhasilan dari puasa senin kamis itu pada saat kita terbebas dari penyakit. Contohnya aja kemarin pas ada virus Covid-19 kita dianjurkan oleh pemerintah untuk menjaga kesehatan yang makan makanan yang bergizi dan menggunakan masker selain itu kita juga

diberikan vaksin sebagai upaya perlindungan dari penyebaran virus Covid-19. Karena kalau kita sakit kita jadi tidak bisa berpuasa”<sup>76</sup>.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Hanifa dapat disimpulkan bahwa kebutuhan akan rasa aman dari penyakit mampu mendorong keberhasilan dari puasa sunnah senin kamis. Hal tersebut disampaikan oleh informan dengan melalui contoh tragedi wabah Covid-19. Namun jika aspek kebutuhan akan rasa aman tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan:

“kalau aspek kebutuahan akan rasa aman itu tidak terpenuhi apalagi dalam hal kaya Covid itu pasti kita butuh yang namanya vaksin semisal virus itu sudah yang benar-benar menyebar dan memakan banyak korban pasti aku ada perasaan marah dan kecewa sama pemerintah kalau hal tersebut lambat ditanganin”.

Dalam hasil wawancara lanjutan yang disampaikan oleh Hanifa dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan akan rasa aman yang tidak terpenuhi akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Hal tersebut dapat dilihat dari pendapat informan yang menyatakan adanya perasaan marah kepada pihak pemerintah jika kasus virus Covid tersebut tidak ditangani secepat mungkin.

Berdasarkan pendapat dari keempat informan dapat disimpulkan bahwasannya kebutuhan akan rasa aman dari teori Abraham Maslow berpengaruh terhadap keberhasilan puasa sunnah senin kamis. Hal tersebut disampaikan melalui penjelasan mengenai rasa aman terhadap tekanan dalam pekerjaan, keamanan suatu negara terhadap invasi negara lain dan juga rasa aman dan perlindungan dari bahaya wabah penyakit covid-19. kebutuhan akan rasa aman memiliki pengaruh terhadap kontrol diri informan hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Zaenab, Hanifa, dan Putri. Lain halnya dengan pendapat yang disampaikan

---

<sup>76</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023.

oleh bapak Umar yang mengatakan bahwasannya aspek kebutuhan akan rasa aman tidak berpengaruh terhadap kontrol diri.

#### **E. Aspek Kebutuhan Kepemilikan dan Cinta Terhadap Puasa Senin Kamis**

Setelah terpenuhinya kebutuhan fisiologis dan kebutuhan rasa aman, manusia yang sering kali disebut sebagai makhluk sosial pasti membutuhkan orang lain dalam urusan tolong menolong ataupun dalam hal mendapatkan cinta untuk bisa lebih dimengerti dan dipahami. Kebutuhan akan rasa cinta tidak sama dengan kebutuhan akan seks. Abraham Maslow juga dengan tegas menyatakan bahwa kebutuhan akan seks dapat dikategorikan pada kebutuhan fisik, sedangkan kebutuhan akan rasa cinta ini merupakan sebuah penguatan yang menyatakan bahwasannya manusia tidak bisa hidup seorang diri tanpa adanya orang lain<sup>77</sup>. Dalam hal ini kebutuhan akan kepemilikan dan cinta dapat berupa diterimnya seorang individu oleh lingkungannya tanpa memandang kekurangan seperti perbedaan ras, suku, bahasa, serta perbedaan antara yang kaya dengan yang miskin sehingga mampu menumbuhkan dalam diri tersebut rasa optimis dan semangat yang tinggi serta mampu menumbuhkan keyakinan atas kesempatan yang sesuai dengan bidang dan bakat minatnya<sup>78</sup>. Tujuan dari terpenuhinya aspek kepemilikan dan rasa cinta adalah untuk untuk membangkitkan semangat hidup seseorang dan rasa cinta tersebut yang membuat manusia ada perasaan ingin memiliki dan dimiliki<sup>79</sup>.

Sebagaimana penuturan informan yang memperoleh rasa cinta yang berupa dorongan untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Berikut penuturannya: “Bentuk rasa cinta mamaku dan dorongan yang beliau kasih itu pas dimana beliau bangunin aku sahur dan menyiapkan menu sahurnya.

---

<sup>77</sup> Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality (Motivasi dan Kepribadian, Terjemahan: Achmad Fawaid dan Maufur, (Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018), Hlm. 76*

<sup>78</sup> Urip Meilina Kurniawati, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 59

<sup>79</sup> Muhammad Rafi’, “Hierarki Kebutuhan Utama Dokter Tono dalam Novel Belunggu Karya Armijn Pane”, *Sintesis*, Vol. 17, No. 2 (2023), Hlm. 127

Dan selama aku puasa sunnah juga mama nggak pernah ngasih aku kerjaan rumah yang sekiranya makan banyak tenaga, dari situlah aku tau kalo mama setuju dan ngedorong aku buat puasa sunnah ini”<sup>80</sup>. Menurut pendapat informan dapat disimpulkan bahwasanya adanya dukungan dari keluarga dapat membuat seseorang menjadi lebih bersemangat dalam melakukan suatu hal terutama dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Namun jika aspek kebutuhan akan kepemilikan dan rasa cinta tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan:

“semisal mama ku tidak menyiapkan makan sahur atau berbuka mungkin karena kesibangan atau karena mama lagi tidak sempat masak ya aku tidak marah, toh aku juga masih bisa mempersiapkan itu sendiri. Tapi kalau mama ku marah dan tidak setuju aku jalanin puasa senin kamis itu yang bikin aku sedih karena kan niatku jalanin puasa ini kan karena untuk ibadah dan untuk meningkatkan kualitas diri. Tapi kalau mamaku tidak setuju aku berpuasa ya aku ngga jalanin itu. Maka dari itu kebutuhan akan rasa cinta ini berpengaruh banget buat aku supaya aku bisa jadi lebih semangat jalaninnya”.

Dalam hasil wawancara lanjutan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwasannya dukungan orang tua sebagai bentuk rasa cinta dan dukungan mampu meberikan semangat yang lebih kepada anak dan jika hal tersebut tidak terpenuhi maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol dirinya yaitu untuk menahan diri untuk tidak melakukan puasa dikarenakan tidak adanya dukungan dari orang tua. Puasa sunnah senin kamis merupakan puasa yang sering diamalkan oleh rasulullah, dimana pada hari itu seluruh amal kebaikan akan diangkat langsung ke hadapan Allah. Selain itu juga puasa sunnah senin kamis merupakan sebuah amalan yang dilakukan rasul untuk memperingati hari kelahirannya, hari turunnya Al-Qur’an, dan hari diutusnya nabi Muhammad. Abd dan Rusdi mengatakan pada hari tersebut

---

<sup>80</sup> Hasil wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Rutin. Wawancara dilakukan di Rumahnya pada 20 November 2023.

juga memperingati hari wafatnya rasul, hari peloporan amal ibadah dan dibukanya pintu-pintu surga yang telah Allah berkahi<sup>81</sup>.

Selain itu pendapat lain juga diungkapkan oleh informan. Berikut merupakan penuturan informan ketika sedang di wawancarai: “Sebagaimana penggalan hadits ‘*wulidtu rasulullahi yaumil itsnain*’ yang artinya bahwa rasulullah terlahir pada hari senin. Maka dari itu rasul melakukan puasa sebagai bentuk memperingati hari lahirnya. Untuk itu saya juga melakukan puasa tersebut atas dasar kecintaan saya terhadap rasulullah”<sup>82</sup>. Menurut pendapat informan ia melaksanakan puasa sunnah senin kamis atas dasar kecintaannya kepada rasulullah. Namun jika kebutuhan akan rasa cinta tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan:

“awalnya dulu saya mengatakan bahwasanya saya melakukan puasa sunnah senin kamis atas dasar kecintaan saya kepada Rasulullah dan bahkan sampai sekarang alasan itu masih bertahan sampai sekarang. Karena bagian daripada mencintai adalah dengan selalu mengingat apa yang menjadi tujuan cinta kita, yaitu contohnya dengan melaksanakan sunah-sunahnya seperti puasa sunnah senin kamis. Selain itu juga rasulullah berpesan dalam hadits At-Tirmizi yang pernah saya baca bahwasanya amal perbuatan kita selama kita hidup diperlihatkan kepada Allah setiap hari senin dan kamis. Kalau ditanya tentang pengaruh pasti sedikit banyak akan berpengaruh. Karena kalau kita Cuma melaksanakan puasa tanpa adanya tujuan seperti untuk membuktikan kecintaan kita kepada rasulullah maka yang kita dapatkan hanyalah rasa haus dan lapar tetapi jika kita menjalankan hal tersebut sebagai bukti kecintaan kita terhadap rasulullah maka insya Allah kita akan memperoleh ketenangan hati dan pikiran serta segala sesuatunya akan dipermudah”

Dalam hasil wawancara lanjutan yang disampaikan oleh bapak Umar dapat disimpulkan bahwasannya aspek kepemilikan dan ras cinta ini memiliki sedikit banyak pengaruh terhadap kontrol diri. Hal tersebut dijelaskan oleh pendapat informan yang menyatakan bahwasannya segala

---

<sup>81</sup> Erni Tresna Apriyani, Fildzah Farahiyah, Okti Hazrati, Qurrotul Aeni, Hisny Fajrussalam, “Hubungan Antara Puasa Senin Kamis dalam Mengontrol Kesehatan Mental”, *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 2 (April 2024), Hlm. 24

<sup>82</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin di KUA Kaligondang Purbalingga pada 21 November 2023

sesuatu yang dilakukan atas dasar kecintaan kepada Rasulullah akan terasa lebih berkesan dihati. Sedangkan orang yang menjalankan puasa sunnah senin kamis tanpa adanya tujuan yang baik maka yang diperoleh hanyalah rasa lapar dan haus saja. Untuk itulah aspek kebutuhan kepemilikan dan rasa cinta sangat berpengaruh terhadap suatu tindakan. Hal tersebut juga didukung oleh hadits berikut yang merupakan hadits penguat dari Ibnu Majah-1730<sup>83</sup>:

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ  
يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ؟ فَقَالَ ذَلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ ۖ

Dari Abu Qatadah r.a bahwa seorang badui bertanya kepada nabi Muhammad SAW tentang puasa yang dilakukan beliau. Ia menyebutkan hadits hanya saja ia berkata: puasa senin. Rasulullah SAW bersabda: “Itulah hari saat aku dilahirkan dan wahyu diturunkan kepadaku” (HR Muslim)

Berdasarkan penggalan hadits tersebut dapat disimpulkan bahwasannya terdapat sebuah kalimat yang menekankan bahwasannya pada hari senin merupakan hari kelahiran nabi Muhammad SAW yaitu “*Wulidtu fihi*” yang bermakna itulah hari saat aku dilahirkan dan pada hari itu pula wahyu diturunkan kepada nabi Muhammad yang penekanannya pada penggalan hadits “*Unzila ‘alayya Fiihi*” yang bermakna wahyu diturunkan kepadaku. Itulah yang menjadi salah satu alasan mengapa Rasulullah dengan senang hati melaksanakan puasa sunnah senin kamis dan umat yang mencintainya pun akan melakukan hal yang sama sebagai bukti kecintaan umat manusia kepada rasulnya. Pendapat selanjutnya disampaikan oleh informan ketiga yaitu Zaenab yang mengatakan: “awalnya puasa sunnah senin kamis itu ikut-ikutan teman, nah lama kelamaan aku ngerasa setelah seharian puasa hati jadi lebih tenang krna selalu ingat sama tuhan dan nabi muhammad. Akhirnya aku mutusin buat ngenjutin puasa ini”<sup>84</sup>. Berdasarkan

<sup>83</sup> Dame Siregar, “Hadits-Hadits Tentang Puasa Sunnah (Analisis Sejarah)”, *AL FAWATIH: Jurnal Kajian Al-Qur’an dan Hadits*, Vol. 2, No. 2 (Juli-Desember 2021), Hlm. 11

<sup>84</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada 18 November 2023

pendapat yang disampaikan oleh Zaenab dapat diketahui bahwasannya awal mula ia melakukan puasa sunnah senin kamis karena mengikuti kebiasaan dari temannya, akan tetapi setelah ia melakukan puasa pada hari itu ia merasakan manfaat dari puasa sunnah senin kamis yaitu adanya ketenangan hati informan. Namun jika aspek kepemilikan dan rasa cinta tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan:

“karna dulu kan aku juga dipondok nah pasti ada rasa malu karna pencapaian dalam hal puasa masih kurang. Dan kebutuhan akan cinta ini aku tunjukkan semata-mata sebagai bukti cinta aku kepada Rasulullah agar tidak hambar. Jadi kalau menurutku puasa tidak memiliki tujuan atau pondasi tersendiri akan hambar. Jadi kalau sudah ada pondasi rasa cinta itu pada rasul puasa kita akan senang dan kalau mau marah jadi pasti bisa dikontrol”

Dalam hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwasannya rasa cinta terhadap rasulullah merupakan suatu pondasi yang kuat agar puasa yang dilakukan tidak terasa hambar untuk itulah perlu sekali untuk enumbuhkan rasa kecintaan terhadap rasulullah agar dalam mengikuti sunah-sunahnya kita dalam keadaan hati yang senang dan akibat dari rasa cinta itu pula yang membuat seseorang yang melakukan puasa karna cinta pada rasulnya akan mampu mengontrol emosinya sendiri. Selain itu pendapat lain juga dikemukakan oleh informan selanjutnya yaitu Hanifa, dalam kegiatan wawancara Hanifa mengatakan:

“Menurutku kebutuhan akan rasa cinta itu harus ada juga. Karna kalo ngga ada rasa cinta nanti pasti kita ngejalaninnya agak males. Ya kaya misal yang aku lakuin sekarang. Selama aku dipondok itu terus-terusan dilatih buat puasa senin kamis sama bu nyai tapi karna aku sebatas tau kalo bu nyai cuma nyuruh tanpa penjelasan ya aku males aja. Tapi setelah aku tau kalo banyak banget manfaat dari puasa senin kamis itu aku jadi makin semangat lagi buat jalaninnya ditambah aku tau kalo puasa senin kamis itu juga bisa menambah rasa cinta kita kepada nabi muhammad selain lewat sholawat”<sup>85</sup>.

---

<sup>85</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

Dari pendapat yang disampaikan oleh Hanifa selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya kebutuhan akan rasa cinta yang tumbuh dalam diri seseorang mampu mendorong seseorang untuk melakukan suatu hal yang mampu meningkatkan kecintaan kepada sesuatu yang di cintai serta dianggap mampu menjadi salah satu sumber semangat untuk melakukan suatu kegiatan. Dengan mengikuti sosok yang kita kagumi seperti Rasulullah akan mendorong seseorang untuk berpuasa senin kamis. Namun jika aspek kebutuhan dan rasa cinta tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan mempengaruhi kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan:

“menurutku ya berpengaruh. Kalau dulu kan aku taunya ya dengan ikut majelis sholawatan aja itu sudah cukup buat ngebuktiin kecintaanku pada rasulullah makanya dulu sebelum aku benar-benar ngerasain kalau dengan puasa itu rasa cintanya bisa makin dalam aku marah pas disuruh puasa karna ya aku mikir sudah cukup dengan sholawatan dan ditambah ada kegiatan juga yang bikin aku tuh males tapi pas sudah tau kenikmatannya ya jadi ngga males lagi”

Dalam hasil wawancara lanjutan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwasannya kebutuhan akan kepemilikan dan rasa cinta memiliki pengaruh yang luar biasa dalam merubah pandangan seseorang dalam mencintai. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Hanifa selaku informan yang mengatakan kalau sebelum merasakan nikmatnya puasa sunnah senin kamis Hanifa merasa marah dan males tetapi setelah mengetahui kenikmatannya Hanifa dengan senang hati dan tanpa adanya paksaan mau melakukan hal tersebut sebagai bukti kecintaan informan kepada rasul. Berikut merupakan bukti kecintaan informan bernama Hanifa yaitu dengan mengikuti pengajian rutin dan sholawatan



Gambar 4.10 Kegiatan Sholawatan Hanifah dengan Grup Hadroh

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh keempat informan dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan akan kepemilikan dan cinta dalam teori hierarki Abraham Maslow memiliki peran yang penting dalam puasa sunnah senin kamis. Hal tersebut dikarenakan aspek kebutuhan kepemilikan dan rasa cinta menjadi pendorong yang kuat bagi seseorang untuk melakukan puasa sunnah senin kamis. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Hal tersebut dibuktikan dengan pendapat para informan yang menyatakan bahwasannya aspek kepemilikan dan rasa cinta mampu mendorong seseorang dan memberikan semangat yang lebih untuk membuktikan kecintaanya tersebut.

#### **F. Motivasi dalam Aspek Kebutuhan Penghargaan**

Aspek kebutuhan setelah rasa aman sudah tercapai maka seseorang membutuhkan akan penghargaan dan pandangan positif orang lain terhadap dirinya. Kebutuhan ini penting untuk didapatkan seseorang, karena dapat menumbuhkan rasa semangat seseorang untuk mencapai tujuan. Kebutuhan ini meliputi beberapa hal yaitu seseorang yang membutuhkan untuk dihargai, diterima maupun dihormati orang lain<sup>86</sup>. Dalam hal ini kebutuhan akan penghargaan tidak selalunya dapat berupa piala ataupun hadiah lainnya, melainkan kebutuhan akan penghargaan ini juga dapat berupa harga diri. Karena sejatinya setiap manusia mempunyai tingkatan harga diri yang berbeda-beda.

Pengertian dari harga diri itu sendiri merupakan suatu evaluasi baik positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain harga diri merupakan cara seseorang dalam melihat dirinya sendiri. Adapun 4 aspek utama dari harga diri menurut Coopersith dalam Wangge dan Hartini, yaitu: Nilai Diri (*Self Values*) yang bermakna penilaian pribadi terhadap dirinya sendiri yang ditentukan oleh nilai-nilai yang sesuai dengan dirinya sendiri; kemampuan popularitas (*Leadership Popularity*) yaitu sebuah kemampuan

---

<sup>86</sup> Urip Meilina Kurniawati, Maemonah, "Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6", *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 59

yang harus dimiliki dalam sebuah kepemimpinan sedangkan popularitas adalah sebuah penilaian diri terhadap kesuksesan yang diperoleh, untuk itlah semakin tinggi popularitas seseorang maka seseorang tersebut diharapkan memiliki harga diri yang tinggi pula; Keluarga Orang Tua (*Family Parents*) pada bagian ini menekankan pada perasaan keluarga sebagai tempat pertama kali anak untuk bersosialisasi. Pasalnya dengan penerimaan keluarga yang baik terhadap tumbuh kembang anak akan menjadi dasar yang baik pula untuk terbentuknya harga diri yang tinggi pada saat anak sudah memasuki usia dewasa nanti; Prestasi (*Achievement*) merupakan seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki karakteristik pribadi yang mandiri serta mampu menciptakan inovasi baru dalam hidupnya<sup>87</sup>.

Dari penjelasan mengenai pentingnya seseorang mendapat penghargaan dari orang lain dapat disimpulkan bahwasannya penghargaan kepada seorang individu baik dalam penghargaan dalam harga diri maupun dengan pemberian hadiah sangat berperan terhadap perubahan seseorang ke arah yang lebih baik serta dianggap mampu untuk menciptakan perubahan dalam hidup. Berikut ini merupakan pendapat dari beberapa informan mengenai aspek kebutuhan akan penghargaan. Pendapat pertama disampaikan oleh Putri selaku informan dalam penelitian ini. “menurutku penghargaan dalam puasa sunnah senin kamis itu nggak perlu ya, karna kan kita ngejalanin itu sesuai dengan niat dan kemauan kita sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain”<sup>88</sup>. Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Putri selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya penghargaan yang diberikan oleh orang lain karena telah melaksanakan puasa sunnah senin kamis itu tidak diperlukan. Karena informan beranggapan bahwasannya puasa sunnah senin kamis yang dilakukan merupakan hasil keinginan sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. Namun jika kebutuhan akan

---

<sup>87</sup> Putri Andini, Anastasia Sri Maryatmi, “Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia Y.A.I”, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 4, No. 3 (November 2020), Hlm. 129-130

<sup>88</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 20 November 2023

penghargaan tersebut diberikan oleh orang lain, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan:

“ya kalau mereka yang gucapin itu ya tinggal dikasih respon baik aja, karna kan itu diluar kendali kita. Respon baiknya ya semisal dia muji ya kita cukup bilang terimakasih tapi semisal yang dikasih itu berupa hadiah ya kita ambil hadiah itu dan ucapin terimakasih juga. Tapi kalau ngga ada penghargaan juga tidak apa-apa karna kan aku ngelakuin itu murni untuk ibadah dan meningkatkan kualitas diri aja. Tidak berharap pujian atau hadiah dari orang lain”.

Dalam hasil wawancara dengan Putri dapat disimpulkan bahwasannya ada atau tidaknya pujian tidak akan berpengaruh terhadap kontrol dirinya. Karena Putri beranggapan hal tersebut berasal dari luar kendalinya yang harus direspon dengan baik. Jika pujian atau hadiah sudah terlanjur diberikan oleh orang lain maka sikap yang baik yang harus diberikan adalah dengan mengucapkan terimakasih. Sejalan dengan pendapat sebelumnya hal tersebut memiliki kesamaan dengan informan selanjutnya yaitu Pak Umar mengatakan: “kalau menurut saya pas kita lagi puasa senin kamis memang sudah diniatkan untuk beribadah ya orang-orang disekitar saya tidak perlu tahu kalau saya berpuasa biar tidak menimbulkan perasaan sombong dalam diri saya. cukup saya dan Tuhan yang tahu”<sup>89</sup>. Dari penjelasan Pak Umar dapat disimpulkan bahwa puasa senin kamis seharusnya dilaksanakan dengan niat yang tulus untuk beribadah bukan untuk pendapat pengakuan sosial. Jika aspek kebutuhan tersebut diberikan oleh orang lain apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan:

“bicara tentang pengaruh dipuji atau tidak dipuji oleh orang lain itu sedikit banyak berpengaruh. Apabila seseorang melakukan puasa karena mengharapkan pujian maka yang ia dapatkan hanyalah rasa haus dan lapar karna hal tersebut dilakukan bukan semata-mata karena Allah. Hanya sebatas ingin mendapat pujian dari orang lain. hal buruk tersebut tentunya tidak boleh dibiarkan begitu saja. Maka hal yang

---

<sup>89</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di KUA Kaligondang Purbalingga pada Tanggal 21 November 2023

dapat dilakukan adalah dengan memfokuskan niat dan tujuan kita semata-mata karena Allah, insya Allah niat buruk tadi perlahan bisa terlepas dari diri kita. Kalau di diri saya hal tersebut sama sekali tidak berpengaruh karena hal dengan adanya pujian saya takut menjadikan diri saya ini jadi sombong dan gila akan pujian orang lain”.

Dalam hasil wawancara yang telah disampaikan oleh bapak Umar dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan akan penghargaan tidak berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Hal tersebut dibuktikan dalam kalimat yang diucapkan oleh informan yang menyatakan bahwasannya dengan adanya pujian justru membuat informan merasa takut jika suatu saat dirinya menjadi pribadi yang sombong dan gila akan pujian dari orang lain. Untuk itulah informan selalu memfokuskan tujuannya dalam melakukan puasa sunnah senin kamis, yaitu untuk beribadah dan membuktikan kecintaannya kepada Rasulullah. Selain itu pendapat lain juga dikemukakan oleh informan selanjutnya yaitu Zaenab. Berikut merupakan penuturan informan:



Gambar 4.11 Kegiatan Wawancara dengan Zaenab

“menurutku penghargaan atau yang biasa kita sebut dengan *reward* itu Cuma berlaku bagi anak-anak ya kalau dalam puasa sunnah senin kamis. Jadi kaya misal si ibu itu ngasih hadiah buat anaknya karena dia udah berhasil ngejalanin penuh puasa sunnah senin kamis atau bahasa gampangnya itu si anak di *iming-imingi* hadiah oleh ibunya biar dia itu lebih semangat buat ngejalanin puasa senin kamis tapi kalau buat usia kaya kita ini kayaknya aneh deh kalau kita ngejalanin puasa tapi ada harapan biar disanjung-sanjung apalagi berharap dikasih hadiah sama orang sekitar”<sup>90</sup>.

<sup>90</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 18 November 2023

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Zaenab selaku informan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwasannya pemberian hadiah atau penghargaan ketika melakukan puasa sunnah senin kamis merupakan suatu hal yang tidak wajar pada usia dewasa akan tetapi hal tersebut akan terlihat wajar jika dilakukan pada anak-anak yang sedang dilatih atau sedang belajar untuk rutin dalam menjalankan puasa sunnah senin kamis dengan tujuan agar anak tersebut menjadi lebih semangat dan mampu menjalankan puasa sunnah senin kamis dengan baik. namun jika aspek kebutuhan tersebut diberikan atau tidak diberikan oleh orang lain, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan: “kalau aku pribadi semisal ada yang muji terkait puasa senin kamis itu rasanya jadi malu dan menurutku juga puasa senin kamis itu puasa yang standar dan dilakukan sama orang banyak. Nah justru kalau tidak ada yang muji justru perasaan dan emosiku bisa jadi lebih stabil”. Dalam pendapat yang disampaikan oleh informan dapat disimpulkan bahwasanya dengan adanya pujian dari orang lain justru membuat informan merasa malu karena informan beranggapan bahwasanya puasa sunnah senin kamis merupakan puasa sunnah yang biasa dilakukan oleh orang lain. dengan tidak adanya pujian dari orang lain membuat informan menjadi lebih stabil dalam perasaan dan emosi.

Selain itu pendapat lain juga dikemukakan oleh informan keempat yaitu Hanifa. Berikut penuturan Hanifa: “karna aku sendiri suka banget dengan pujian orang lain atas apa yang aku punya dan aku lakuin ya jadi aku seneng aja terutama dalam hal puasa sunnah senin kamis. Menurutku dengan adanya penghargaan gitu bikin aku makin semangat ngejalaninnya ditambah aku juga bisa dijadikan contoh sama mereka ya berharapnya mereka juga bisa niru yang aku lakuin selagi itu baik”<sup>91</sup>. menurut pendapat yang disampaikan oleh Hanifa selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya kebutuhan akan penghargaan terutama dalam hal pujian itu

---

<sup>91</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas. Wawancara Dilakukan pada Tanggal 16 November 2023.

cukup dibutuhkan sebagai pendorong seseorang untuk lebih semangat dalam melakukan suatu kegiatan selagi kegiatan tersebut dianggap baik dan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain. Namun jika aspek kebutuhan akan penghargaan tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan: “jujur aja sih agak sedih ya karena ya aku beranggapan bahwasannya setiap apapun itu yang dilakukan oleh manusia itu pasti ingin dihargai ya jadi ya perasaanku sedih aja kalau ngga ada yang muji tapi disamping itu aku tetep ngejalanin puasa sunnah tersebut”. Dalam hasil wawancara dengan Hanifa dapat disimpulkan bahwasanya aspek kebutuhan akan penghargaan sangat berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Hal tersebut dapat ditekankan pada ucapan informan yang menyatakan kesedihannya jika tidak ada orang lain yang memujinya tetapi jika ada pujian Hanifa tetap menjalankan puasa sunnah tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat informan dapat disimpulkan bahwasanya kebutuhan akan penghargaan dalam teori hierarki Abraham Maslow tidak sesuai dengan penelitian lapangan yang berkaitan dengan puasa sunnah senin-kamis. Hal tersebut dikarenakan puasa sunnah senin-kamis merupakan suatu ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang diberikan Tuhan, sebagai bentuk patuh dan tunduk kepada Tuhan, serta sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas diri yang tentunya hal tersebut tidak memerlukan adanya pemberian penghargaan baik berupa pujian atau hadiah dari orang lain. Dari keempat informan hanya satu informan yang mengatakan bahwa kebutuhan akan penghargaan itu diperlukan dengan alasan hal tersebut bisa digunakan sebagai contoh yang dapat ditiru bagi yang memuji atau memberikan penghargaan. Dan dari keempat informan juga menyatakan bahwasanya aspek kebutuhan akan penghargaan itu tidak berpengaruh terhadap kontrol diri informan. Pendapat tidak berpengaruh tersebut disampaikan oleh ketiga informan yang bernama Zaenab, Bapak Umar, dan Putri. Satu informan menyatakan berpengaruh yaitu Hanifa.

### G. Motivasi dalam Aspek Kebutuhan Aktualisasi Diri

Tingkatan terakhir dalam teori kebutuhan Maslow yaitu kebutuhan akan aktualisasi diri. Pada saat seseorang sudah terpenuhi kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, dan penghargaan maka seseorang dapat mengaktualisasikan apa yang dimiliki. Kemampuan aktualisasi diri mendorong seseorang untuk mempunyai suatu bakat atau unggul dalam suatu bidang. Pada saat seseorang sudah mencapai aktualisasi diri maka suatu bidang yang didalami menjadi sesuatu yang harus dilaksanakan, jika tidak dilaksanakan maka akan timbul rasa kurang puas dalam hidup. Selain itu seseorang yang sudah mencapai tingkatan aktualisasi diri akan timbul pemikiran yang fokus dan motivasi tinggi untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan memberikan kenyamanan untuk menikmati hidup yang lebih bermakna<sup>92</sup>. Seperti halnya pendapat informan pertama yaitu Pak Umar yang mengatakan: “saya ketika sudah terbiasa untuk melakukan puasa sunnah senin kamis dalam beberapa tahun belakangan ini, maka jika tidak melakukan puasa sunnah senin kamis saya merasa ibadah saya terasa kurang lengkap. Kecuali saya sedang sakit dan tidak bisa untuk melakukannya”<sup>93</sup>. Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan oleh Pak Umar dapat disimpulkan bahwasannya apabila seseorang sudah rutin untuk melakukan puasa sunnah senin kamis dan menjadikan hal baik tersebut sebagai sebuah kebiasaan, maka jika hal tersebut tidak dilakukan akan terasa kurang terkecuali jika bapak Umar mengalami suatu kendala sehingga tidak mampu untuk melakukannya. Jika aspek kebutuhan aktualisasi diri tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan mempengaruhi kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan:

---

<sup>92</sup> Urip Meilina Kurniawati, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 60.

<sup>93</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Di KUA Kaligondang Purbalingga pada Tanggal 21 November 2023

“sangat berpengaruh. Karna jika tidak ada aspek aktualisasi diri sama saja kita belum bisa membuktikan tentang apa yang kita harapkan. Nah karna itulah aspek aktualisasi diri diperlukan. Jadi kita bisa memikirkan hal apa saja yang kurang dalam diri kita, apakah usaha atau ilmu kita yang kurang ataukah kita yang kurang semangat dalam mendalami hal tersebut”.

Dalam pendapat yang diberikan oleh bapak Umar dapat diketahui bahwasanya aspek kebutuhan aktualisasi diri itu berpengaruh terhadap kontrol diri. Hal tersebut ditekankan oleh bapak Umar dalam kalimat yang menyatakan bahwasannya informan menganggap bahwa aspek aktualisasi diri sangat berpengaruh. Karena dengan adanya aspek kontrol diri maka seseorang akan dengan mudah menyadari suatu kekurangan dalam diri dan mampu dengan segera untuk menuntaskan kekurangannya tersebut. Selain itu pendapat kedua disampaikan oleh informan Putri. Berikut merupakan penuturan informan ketika di wawancarai:

“kalau aku sih setuju bahwasannya orang yang sudah terbiasa puasa sunnah senin kamis akan terus melakukan puasa tapi aku sendiri belum sampai titik aktualisasi diri terhadap puasa sunnah senin kamis. Karena aku masih butuh dorongan yang kuat dari diri saya sendiri dan masih gampang tergoda untuk tidak berpuasa karna godaan makanan dan ajakan teman”<sup>94</sup>.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Putri selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya Putri menganggap setuju jika seseorang sudah terbiasa melakukan puasa sunnah senin kamis akan terus melakukannya tanpa adanya dorongan dari dalam diri yang kuat maupun dari orang sekitar untuk melakukannya. Akan tetapi Putri selaku informan merasa belum bisa sampai pada titik aktualisasi diri karena Putri merasa masih mudah untuk tergoda oleh makanan yang ada dan mudah tergoda juga dengan ajakan teman. Jika aspek kebutuhan aktualisasi tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan:

---

<sup>94</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada 20 November 2023

“nah, aktualisasi diri itu penting sih bagi orang yang puasa senin kamis. Karna kalau seseorang itu ngga sadar akan kedewasaannya dan menyadari potensi yang ada malah nanti dia jadi pribadi yang gampang terpengaruh. Baik dari kemampuannya ataupun dalam emosinya. Kalau hal itu ada dalam diri aku pasti aku dengan gampangnya buat nerima ajakan teman buat nyobain makanan baru ataupun dengan makanan biasanya”

Dalam pendapat yang disampaikan oleh Putri dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan aktualisasi diri itu berpengaruh terhadap kesuksesan. Hal tersebut ditekankan dalam contoh yang diberikan, jika informan akan dengan mudah untuk menerima tawaran atau ajakan teman lain ketika sedang berpuasa. Pendapat tersebut memiliki kesamaan oleh informan yang ketiga yaitu Zaenab. Berikut penuturan Zaenab ketika di wawancara:

“kalau aku memang melakukan puasa sunnah senin kamis tapi kalau sekiranya pas mau ngelakuin puasa sunnah senin kamis ada kegiatan kampus yang makan banyak tenaga baik secara badan ataupun otak ya aku ngga ngelakuin dulu, karna aku ngga mau ambil resiko kalau tetap melakukannya. Tapi dalam hal ini aku setuju kalau emang sudah terbiasa puasa sunnah senin kamis pasti kegiatan sebanyak apapun dia bakal tetap berpuasa”<sup>95</sup>.

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Zaenab selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya Zaenab berpendapat setuju jika seseorang sudah terbiasa melakukan puasa sunnah senin kamis maka ia akan menjalankan hal tersebut tanpa harus ada dorongan dari aspek luar. Namun Zaenab belum sampai pada titik aktualisasi diri karena puasa sunnah senin kamis yang ia lakukan masih harus ada dorongan yang kuat dari luar. Jika aspek kebutuhan aktualisasi tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara selanjutnya informan mengatakan: “kalau menurutku berpengaruh. Karena aktualisasi diri itu kansama kaya sadar diri, kemampuan kita itu sampai dimana sih. Kalau semisal kita aja tidak peka sama diri kita sendiri itu akan ada ciri yang terlihat yaitu kita jadi mudah sekali untuk meragukan apa yang

---

<sup>95</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 18 November 2023

sedang kita lakukan”. Dalam hasil wawancara lanjutan dengan Zaenab dapat disimpulkan bahwasannya aspek aktualisasi diri berpengaruh terhadap kontrol diri. Hal tersebut dikarenakan jika tidak ada aspek tersebut maka dengan sangat mudah kita meragukan apa yang sedang kita usahakan.

Pendapat lain juga disampaikan oleh informan keempat yaitu Hanifa. Berikut penuturannya: “kalau aku sih setuju ya kalau aktualisasi berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis. Karna kan ini menyangkut ibadah kita dengan tuhan, jadi kalau niat kita kuat untuk ibadah dan mendekati diri pada tuhan pasti kita akan tetap menjalankan puasa sunnah senin kamis walaupun banyak tantangan”<sup>96</sup>. Berdasarkan hasil wawancara dengan Hanifa dapat disimpulkan bahwasannya menurut informan jika aktualisasi diri ada pengaruhnya dengan kontrol diri karena hal tersebut menyangkut dengan ketuhanan yang harus difikirkan dengan sebaik mungkin. Jika spek kebutuhan aktualisasi tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri informan? Dalam wawancara lanjutan informan mengatakan: “mungkin puasa yang dijalankan atau dalam kegiatan lain itu akan dilakukan dengan santai tanpa dipikir manfaat atau tidaknya kegiatan tersebut”. Dalam wawancara lanjutan yang disampaikan oleh informan dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan akan aktualisasi diri diperlukan untuk menjadi pertimbangan dalam mengambil suatu tindakan.

Dari hasil wawancara dengan keempat informan dapat disimpulkan bahwasannya aspek kebutuhan aktualisasi diri dalam teori hierarki Abraham Maslow memiliki ketepatan dengan beberapa informan yang sudah mencapai aktualisasi diri, seperti halnya menurut pendapat Pak Umar yang menyatakan bahwa jika Pak Umar sudah terbiasa melakukan puasa sunnah senin kamis akan tetapi dikarenakan ada suatu kendala yang mengharuskan dirinya untuk tidak berpuasa maka yang dirasakan oleh Pak Umar adalah adanya rasa kurang lengkap dalam rangkaian ibadahnya. Selain itu untuk

---

<sup>96</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

menisi waktu luang pak Umar juga mengadakan kegiatan diskusi dengan ibu-ibu sekitar. Berikut merupakan dokumentasi ketika sedang berdiskusi.



Gambar 4.12 Kegiatan Diskusi Keagamaan bapak Umar dengan Ibu-Ibu

Sedangkan menurut Putri dan Zaenab, mereka sudah melaksanakan puasa sunnah senin kamis akan tetapi memang belum sampai pada titik aktualisasi diri karena masih membutuhkan dorongan yang kuat dari dalam diri maupun dari luar serta masih membutuhkan keadaan yang mendukung untuk melaksanakannya. Sedangkan informan Hanifa menganggap jika aktualisasi diri berpengaruh terhadap kontrol diri seseorang.

Dari kelima teori hierarki Abraham Maslow dapat disimpulkan bahwasannya tingkatan aspek kebutuhan fisiologis terdapat tiga informan yang menyatakan berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis. Informan tersebut diantaranya adalah bapak Umar, Hanifa, dan Putri. Lain halnya dengan Zaenab, ia berpendapat bahwasannya aspek fisiologis tidak berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis. Akan tetapi dalam keterkaitannya dengan kontrol diri terdapat dua informan yang mengatakan berpengaruh dan dua diantaranya lagi mengatakan tidak berpengaruh. Informan yang mengatakan berpengaruh diantaranya adalah Hanifa dan Putri, sedangkan informan yang berpendapat tidak berpengaruh adalah bapak Umar dan Zaenab.

Dalam aspek kebutuhan akan rasa aman keempat informan menganggap bahwasannya kebutuhan akan rasa aman akan berpengaruh terhadap keberhasilan dari puasa sunnah senin kamis yang dijalankan. Hal tersebut menandakan bahwasannya aspek kebutuhan ini sesuai dengan yang

dikemukakan oleh Abraham Maslow, akan tetapi dalam kaitannya dengan kontrol diri terdapat satu informan yang berpendapat kurang berpengaruh karena informan beranggapan bahwasannya informan sudah terbiasa dengan adanya tekanan sehingga hal tersebut bukanlah menjadi suatu masalah yang serius bagi informan. Informan tersebut merupakan bapak Umar yang merupakan informan yang bekerja di KUA Kaligondang Purbalingga.

Dalam aspek kepemilikan dan cinta keempat informan berpendapat bahwasannya dalam menjalankan puasa sunnah senin kamis aspek kebutuhan akan cinta sangat berpengaruh dan hal tersebut juga berpengaruh terhadap kontrol diri mereka. Hal tersebut menandakan bahwa aspek kebutuhan akan rasa cinta dari Abraham Maslow ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan dilapangan. Sedangkan aspek kebutuhan akan penghargaan dalam hal ini terdapat tiga informan yang beranggapan aspek penghargaan tidak berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis, hanya Hanifa yang beranggapan bahwasannya aspek kebutuhan akan penghargaan berpengaruh pada puasa sunnah senin kamis dengan alasan hal tersebut mampu mendorong semangat dari diri informan. Bahkan dalam keterkaitannya dengan kontrol diri pun hanya informan Hanifa yang mengatakan berpengaruh terhadap kontrol diri.

Kemudian mengenai tingkatan terakhir yaitu kebutuhan akan aktualisasi diri menurut Pak Umar, Putri, dan Zaenab menyetujui bahwasannya kebutuhan akan aktualisasi diri berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis karena pada saat seseorang sudah terbiasa menjalankan puasa sunnah senin kamis maka secara otomatis akan menjalankannya tanpa ada paksaan dari orang lain atau diri sendiri walaupun Putri dan Zaenab belum sampai pada tingkat aktualisasi diri. Sedangkan menurut Hanifa aktualisasi berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis karena hal ini menyangkut tentang ibadah kita dengan tuhan. Jadi jika seseorang sudah berniat yang dalam untuk beribadah dan mendekatkan diri pada tuhan maka dia akan menjalankan puasa sunnah senin kamis itu. Keempat informan ini

juga berpendapat bahwasannya aspek kebutuhan aktualisasi juga berpengaruh terhadap kontrol diri informan.

#### H. Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis pada Informan

Kata motivasi merupakan sebuah kata yang berasal dari bahasa Inggris “*Motivation*” yang memiliki makna daya batin atau dorongan. Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya pengertian motivasi merupakan segala bentuk sesuatu yang mendorong atau menggerakkan seorang individu untuk melakukan suatu kegiatan tertentu serta dengan maksud dan tujuan tertentu<sup>97</sup>. Kata motivasi juga berasal dari bahasa latin yaitu “*Movere*” yang memiliki makna dorongan atau daya penggerak. Menurut Fillmore H. Stanford yang tertulis dalam buku Mangkunegara mengatakan bahwasannya motivasi merupakan suatu kondisi yang mampu menggerakkan manusia pada suatu tujuan<sup>98</sup>. Motivasi dalam penelitian ini adalah suatu dorongan yang terdapat pada diri subyek untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Pendapat pertama ini akan disampaikan oleh informan pertama yaitu Putri, berikut penuturan informan saat diwawancarai:

“aku sadar kalau aku ini banyak dosa. Jadi, dengan aku ngejalanin puasa sunnah senin kamis ini berharapnya Allah mau mengampuni dosa-dosa yang sudah aku perbuat baik yang disengaja ataupun tidak disengaja ataupun ada tindakan serta perkataan aku yang mengarah pada perbuatan dosa”<sup>99</sup>.

Pada pendapat Putri dapat disimpulkan bahwa motivasinya dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis yaitu untuk mengharap ampunan

---

<sup>97</sup> Nur Firas Sabila Salam, Abdul Manap Rifai, Hapzi Ali. “Faktor Penerapan Disiplin Kerja: Kesadaran Diri, Motivasi, Lingkungan (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial), *JMPIS (Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial)*, Vol. 2, No. 2 (Juli 2021), Hlm. 497

<sup>98</sup> Dedi Dwi Cahyono, Mohammad Khusnul Hamda, Eka Danik Prastiwi, “Pemikiran Abraham Maslow tentang Motivasi dalam Belajar”, *TAJDID (Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan)*, Vol. 6, No. 1 (April 2022), Hlm. 39.

<sup>99</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Rumahnya pada Tanggal 20 November 2023

dosa dari Allah SWT. Putri juga mengatakan bahwasannya setiap tindakan atau perkataan yang Putri lakukan adakalanya berpotensi ke arah yang mendatangkan dosa, baik disengaja maupun yang tidak disengaja. Pendapat dari Putri ini juga memiliki persamaan pendapat dengan Zaenab, dalam kegiatan wawancara Zaenab mengatakan:

“aku ngejalanin puasa itu ibarat kata sebagai bentuk rayuan supaya Allah mau mengampuni dosa aku. Ini sebenarnya kurang pantes ya kalau dibilang rayuan tapi untuk menggambarkan saja dan menurut pendapatku juga pasti setiap orang pernah berbuat dosa baik yang disengaja atau tidak. Untuk itulah aku ngejalanin puasa ini tapi banyak cara juga yang bisa dilakuin buat memohon ampunan itu. Mungkin dengan solat tahajud atau duha tapi kalau aku lebih ke puasanya”<sup>100</sup>.

Menurut Zaenab motivasinya dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis adalah untuk menebus segala kesalahan yang telah diperbuat. Selain dengan puasa sunnah Zaenab berpendapat bahwa memohon ampunan dosa juga dapat dilakukan dengan melakukan solat malam seperti tahajud dan melakukan solat duha. Pendapat lain juga disampaikan oleh Hanifa selaku informan, berikut penuturannya:

“motivasi puasaku itu bisa dibilang sebagai bentuk mendekatkan diri pada Allah, karena aku pikir kalau kita aja sudah bisa jalanin yang sunnah maka yang wajib itu jangan sampai terlupakan kaya misal sholat. Nah dari situ pasti tumbuh hal baik yang lain, contohnya itu jadi timbul semangat buat bersholawat, dzikir, tadarus Al-Qur’an dan pastinya jadi takut buat ngelakuin dosa seperti zina ataupun sebagainya”<sup>101</sup>.

Menurut Hanifa motivasinya dalam melakukan puasa sunnah senin kamis adalah untuk mendekatkan diri pada Allah selain dengan melaksanakan sholat wajib yang lima waktu. Selain itu ketika melakukan puasa sunnah senin kamis, Hanifa merasa terdorong untuk melakukan hal baik lainnya yang berpotensi mendekatkan diri pada tuhan hal tersebut diantaranya yaitu menubuhkan rasa semangat untuk bersholawat, berdzikir,

---

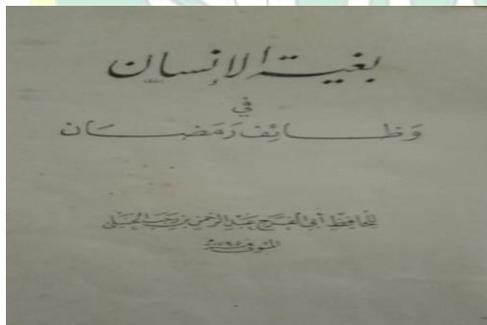
<sup>100</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Rumahnya pada Tanggal 18 November 2023

<sup>101</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

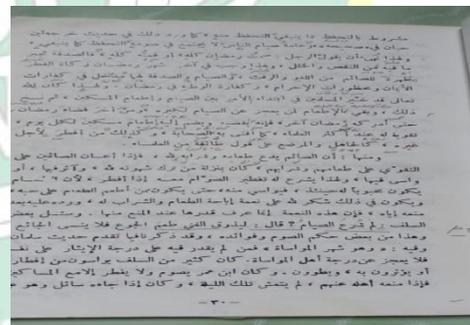
tadarus Al-Qur'an serta sebagai perisai diri untuk menjauhi perbuatan dosa seperti zina dan sebagainya. Selain itu pendapat lain juga disampaikan oleh bapak Umar selaku informan, dalam kegiatan wawancara ini informan mengatakan:

“yang pertama dan paling utama saya melaksanakan puasa sunnah ini motivasinya adalah untuk beribadah sehingga saya pernah membaca dalam sebuah buku yang berjudul *Bughyatul Insan Fi Wadhoifi Romadhon* tentang mengapa islam mensyariatkan untuk berpuasa. Dan pengarang buku tersebut menjawab agar orang yang memiliki kemampuan itu dapat merasakan betapa susahnyanya merasakan kekurangan. Salah satu tujuan saya berpuasa yaitu untuk mengikuti sunah rasul, melatih diri, dan melatih diri berjiwa sosial”<sup>102</sup>.

Menurut pendapat yang disampaikan oleh bapak Umar dapat disimpulkan bahwasanya motivasi bapak Umar dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis adalah untuk beribadah yang didukung oleh buku yang berjudul *Bughyatul Insan Fi Wadhoifi Romadhon* serta motivasi bapak Umar yang lain adalah untuk melatih diri dalam memenuhi kebutuhan dan juga melatih diri agar menjadi manusia yang memiliki jiwa sosial.



Gambar 4.13 Cover Kitab Bughyatul Insan



Gambar 4.14 Isi Kitab Bughyatul Insan

## I. Manfaat Puasa Sunnah Senin Kamis pada Informan

Pada dasarnya segala bentuk ibadah yang diperintahkan Allah itu memiliki manfaatnya masing-masing bagi segala urusan yang ada di dunia maupun di akhirat. Adapun dalam hal ini peneliti akan menyampaikan manfaat yang dirasakan oleh informan setelah menjalankan puasa sunnah

<sup>102</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di KUA Kaligondang Purbalingga pada Tanggal 21 November 2023.

senin kamis secara rutin. Pendapat ini disampaikan oleh informan pertama yaitu Putri, berikut penuturannya:

“yang aku rasain setelah rutin jalanin puasa sunnah senin kamis itu yang awalnya bobotku bisa sampai 50 kilo tapi setelah rutin puasa bobotku turun jadi 42 kilo. Aku ngerasa kalau puasa ini salah satu ajang yang tepat ya buat diet karna dengan puasa ini badan aku jadi terasa lebih ringan dari sebelumnya”<sup>103</sup>.

Menurut pendapat yang disampaikan oleh Putri selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya putri menganggap jika puasa yang dilakukannya merupakan sebuah langkah yang tepat untuk menurunkan berat badan. Hal tersebut dibuktikan dengan penurunan berat badan yang di alami oleh putri yang menjadikannya badan terasa lenih ringan. Pendapat tersebut memiliki kesamaan pendapat oleh bapak Umar, berikut penuturan informan:

“dulu waktu di SD saya ada yang namanya olahraga lompat tinggi dan dari sekelas itu saya yang paling pendek lompatannya. Sampai akhirnya orang tua saya mengajarkan saya untuk berpuasa senin kamis dan pada saat ujian itu saya juga tidak menyangka yang tadinya lompatan saya paling pendek dengan melakukan puasa senin kamis lompatan saya jadi ada peningkatan. Dari situlah saya sadar bahwa dengan puasa itu bisa membuat tubuh jadi terasa ringan”<sup>104</sup>.

Menurut pendapat bapak Umar dapat disimpulkan bahwasannya manfaat yang dirasakan oleh informan adalah badan terasa lebih ringan. Hal tersebut dibuktikan dengan perjalanan bapak Umar sewaktu SD ketika mengikuti pelajaran olahraga seperti lompat tinggi. Yang sebelumnya bapak Umar hanya bisa melompat yang tidak terlalu tinggi tapi setelah melakukan puasa bapak Umar berhasil melompat paling tinggi diantara teman-teman lainnya. Selain membuat badan terasa lebih ringan puasa juga dapat meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah SWT. Selain itu bapak Umar juga berpendapat bawa puasa juga bisa meningkatkan ketaqwaan kita pada Allah SWT, berikut penuturannya:

---

<sup>103</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Rumahnya pada Tanggal 20 November 2023

<sup>104</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di KUA Kaligondang Purbalingga pada Tanggal 21 November 2023

“menurut pendapat saya puasa sunnah senin kamis itu juga bisa meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah karena versi mendekatkan diri kepada Allah SWT itu kan ada banyak macam cara diantaranya bisa dengan berpuasa, sholat tahajud, sholat duha, wiridan dan lain sebagainya serta manfaat lain dari puasa itu bisa menurunkan atau mencegah dari penyakit diabetes. Karena orang yang berpuasa dengan yang tidak itu berbeda dari segi jangka waktu makan serta makanan yang dikonsumsi”<sup>105</sup>.

Menurut pendapat yang disampaikan oleh bapak Umar puasa sunnah senin kamis merupakan salah satu versi yang dapat diupayakan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta mencegah diri dari penyakit diabetes. Diabetes merupakan penyakit yang ditimbulkan karena tingginya kadar gula yang diterima oleh tubuh. Dalam pandangan dunia medis puasa dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengurangi kadar gula dalam tubuh dan penanganan yang dirasa tepat untuk menangani penyakit diabetes yaitu dengan melakukan puasa. Bagi para penderita diabetes puasa merupakan salah satu pengobatan yang tepat untuk menanganinya<sup>106</sup>. Pada hasil penelitian ini dapat diketahui bahwasannya puasa mampu mencegah ataupun mengobati penyakit diabetes. Hal tersebut juga memiliki kesamaan dengan pendapat Hanifa selaku informan yang menyatakan bahwa puasa dapat meningkatkan ketaqwaan kita pada Allah SWT, berikut penuturannya:

“buat tingkatin ketaqwaan itu pasti, karena menurut pandanganku kalau orang sudah berpuasa senin kamis pasti yang namanya sholat ngga pernah ditinggalin, hawa nya selalu baik, bahkan kalau orang yang sudah bener-bener serius itu kalau diajak maksiat kaya pacaran ataupun ghibah itu ngga bakal mau”<sup>107</sup>.

Menurut pendapat Hanifa dapat diketahui bahwasannya seseorang yang telah melaksanakan ibadah yang hukumnya sunnah maka dia tidak akan meninggalkan segala ibadah yang wajib hukumnya. Hanifa juga

---

<sup>105</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di KUA Kaligondang Purbalingga pada Tanggal 21 November 2023.

<sup>106</sup> IMROATUS SOLEHAH, “PUASA SEBAGAI TERAPI PENYAKIT DABETES MENURUT PANDANGAN ISLAM DAN MEDIS”, *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies* Vol. 2, No. 1 (April 2023), Hlm. 9.

<sup>107</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

berpendapat jika seseorang sudah terbiasa melakukan hal kebaikan maka orang tersebut akan merasa takut jika akan melakukan perbuatan yang mengarah pada dosa. Hal tersebut memiliki kesamaan pendapat dengan Zaenab, berikut penuturannya: “puncak ketaqwaan orang menurutku itu dia bisa menyeimbangkan yang wajib dan yang sunnah dan berani buat ninggalin segala perbuatan yang dilarang sama Allah. Hal itu bisa ditingkatin melalui puasa dan tidak meninggalkan kewajiban yang lainnya”<sup>108</sup>. Menurut pendapat Zaenab selaku informan dapat dipahami bahwasannya seseorang yang sudah mencapai puncak ketaqwaan itu bisa menyeimbangkan antara yang wajib dengan yang sunnah serta puncak dari ketaqwaan itu sendiri adalah ketika seseorang dengan tegas menolak ajakan atau tidakan serta perbuatan yang mengarah pada perbuatan dosa.

Tidak hanya itu Zaenab juga mengungkapkan bahwa manfaat dari melakukan puasa sunnah senin kamis juga dapat meningkatkan kontrol diri dan meningkatkan kesabaran, berikut penuturannya:

“selain bisa meningkatkan ketaqwaan, manfaat puasa sunnah senin kamis itu juga bisa meningkatkan kesabaran dan kontrol diri kita. Kenapa hal itu bisa terjadi karena menurutku kalau kita sedang berpuasa itu yang kita ingat hanya Allah SWT dimana kalau kita mau marah atau melakukan hal apapun yang berpotensi menyakiti orang lain itu bisa ditekan karna mengingat Allah. Jadi kesabaran kita bisa meningkat karna puasa dan kontrol diri kita juga semakin kuat karna-Nya”<sup>109</sup>.

Berdasarkan pendapat Zaenab dapat dipahami bahwasannya seseorang yang melakukan puasa sunnah dapat meningkatkan kesabaran dan kontrol diri. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang melakukan puasa sunnah seperti Zaenab akan banyak mengingat Allah serta melibatkan-Nya atas apa yang terjadi di dalam hidupnya. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Hanifa, berikut penuturannya: “puasa itu berpengaruh banget sama kesabarannya aku, karena kalau kita puasa tapi

---

<sup>108</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 18 November 2023.

<sup>109</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 18 November 2023.

masih suka marah-marah itu rasanya kaya percuma aja karena kan puasa itu ngga cuma nahan lapar dan haus tapi naham emosi juga”<sup>110</sup>. Sebagaimana hadist Rasulullah yang menyatakan bahwasanya puasa mampu melatih kesabaran manusia serta melatih manusia untuk menahan emosi mereka masing-masing. Rasulullah SAW bersabda:<sup>111</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، رَوَيْتُهُ، قَالَ: (إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ يَوْمًا صَائِمًا، فَلَا يَرَفْتُ وَلَا يَجْهَلُ، فَإِنْ أَمْرٌ شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيُقِلْ: إِيَّي صَائِمًا، إِيَّي صَائِمًا)

“dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, secara riwayat, beliau mengatakan, “Apabila salah seorang kalian berpuasa di suatu hari, maka janganlah dia berkata jorok dan berbuat jahil. Apabila ada seseorang mencelanya atau mengajak berkelahi, hendaknya ia katakan: Sesungguhnya aku berpuasa, sesungguhnya aku berpuasa”

Dari penggalan hadist tersebut dapat dipahami bahwasannya ketika melakukan puasa sunnah senin kamis ataupun puasa lainnya kita sangat dilarang untuk berkata kotor dan berlaku jail terhadap sesama. Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat informan dapat diketahui bahwasannya manfaat dari menjalankan puasa yaitu dapat berpa meringankan badan, meningkatkan ketaqwaan, mengurangi atau mencegah dari penyakit diabetes, dan meningkatkan kesabaran serta kontrol diri pada informan.

## J. Cara Meningkatkan Kontrol Diri pada Informan

Kontrol diri menurut pendapat Hurlock adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam membimbing, mengontrol, dan mengarahkan diri dari berbagai macam bentuk perilaku dengan

<sup>110</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

<sup>111</sup> Fasya Dzulhijah, Syahda Safa Salsabila, Muhamad Bisma Laudza Daidaban, “Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan”, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Volume 1, Nomor 5 (2023), Hlm. 304-305.

mempertimbangkan pola pikir yang mengarah pada tindakan yang positif<sup>112</sup>. Berdasarkan pengertian kontrol diri menurut Hurlock diperlukan adanya peningkatan kontrol diri pada seorang individu agar mencegah dari timbulnya perilaku prokrastinasi karena semakin tinggi tingkat kemampuan dalam mengontrol diri maka semakin rendah pula tindakan prokrastinasi itu terjadi. Adapun cara yang dilakukan oleh bapak Umar selaku informan dalam meningkatkan kontrol diri yaitu: “biasanya jika saya ada perasaan marah pada anak itu saya selalu mengelus dada saya sambil istighfar. Karena sebelumnya saya itu pernah menjewer telinga peserta didik saya karena dimasjid kok berisik dan setelah ngelakuin itu saya jadi menyesal sendiri”<sup>113</sup>. Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh bapak Umar dapat disimpulkan bahwasannya ketika informan ada perasaan ingin marah, maka hal yang dilakukan oleh bapak Umar adalah menenangkan diri dengan mengelus dada seraya beristighfar. Hal tersebut memiliki persamaan dengan pendapat yang disampaikan oleh informan selanjutnya yaitu Zaenab: “aku itu selalu ngingetin diri sendiri kalo setiap apapun yang kita lakuin itu diliat sama Allah sekalipun itu kita baru mikirin dan belum ngelakuin. Jadi kalo ada ya orang yang jahat, aku Cuma bisa istighfar aja perihal ngebales itu aku ngga mau bales, biar Allah aja”<sup>114</sup>. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Zaenab selaku informan dapat disimpulkan bahwasannya cara yang dilakukan oleh Zaenab dalam meningkatkan kontrol diri yaitu dengan beristighfar dan tidak membalas perbuatan orang yang berbuat buruk kepadanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan dapat disimpulkan bahwa dengan mengingat Tuhan merupakan cara yang baik

---

<sup>112</sup> Dea Farah Aisy, Sugiyo “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni”, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 5, No. 2 (Juli-Desember 2021), Hlm. 159.

<sup>113</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Umar selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di KUA Kaligondang Purbalingga pada Tanggal 21 November 2023.

<sup>114</sup> Hasil Wawancara dengan Zaenab selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 18 November 2023.

untuk meningkatkan kontrol diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan mengingat Tuhan perasaan marah dan perasaan ingin bertindak kasar akan sirna dengan sendirinya. Setiap manusia pasti pernah merasakan daripada lemahnya kontrol diri. Hal tersebut dikarenakan adanya kelalaian dalam mengingat Tuhan yang menyebabkan seseorang bisa melakukan apapun agar bisa mendapatkan kepuasan dan ketenangan hati. Pada dasarnya untuk mencapai ketenangan hati bukanlah suatu hal yang mustahil, Allah seringkali mengingatkan kepada hambanya jika dengan mengingat-Nya maka hati akan menjadi tenang. Sebagaimana yang telah di firmankan Allah dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'du ayat 8 yang artinya<sup>115</sup>:

“(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”

Pendapat selanjutnya disampaikan oleh Puri selaku informan, berikut penuturannya terkait cara meningkatkan kontrol diri:

“menurutku salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri tuh ya dengan memikirkan apa dampak dari tindakan yang dilakuin, kalo kita ngelakuin suatu tindakan yang itu menguntungkan diri sendiri tapi ngerugiin orang lain sih termasuk egois menurutku. Makanya penting banget buat mikirin dampak dari perbuatan kita”<sup>116</sup>.

Pada pendapat yang dikemukakan oleh Putri dapat diketahui bahwasannya memikirkan dampak baik dan buruk dalam sebuah tindakan merupakan hal yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri. Hal tersebut bertujuan agar tindakan yang diambil tidak merugikan diri sendiri maupun merugikan bagi orang lain. Berfikir sebelum bertindak merupakan salah satu strategi yang tepat dalam mengambil suatu tindakan. Langkah terpenting dalam mencapai suatu tujuan yaitu dengan berfikir strategis dan mulai untuk merencanakan suatu tujuan atau tindakan. setelah merencanakan tindakan maka langkah selanjutnya adalah mengambil keputusan yang tepat agar

---

<sup>115</sup> Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan”, *Happiness*, Vol. 4, No. 1 (Juli 2020), Hlm. 41

<sup>116</sup> Hasil Wawancara dengan Putri Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan Dirumahnya pada Tanggal 20 November 2023

keputusan yang diambil itu baik untuk semua pihak yang terlibat<sup>117</sup>. Pada pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasannya berfikir sebelum bertindak merupakan langkah awal yang baik dalam melakukan sebuah tindakan. tujuan dari pada hal tersebut yaitu agar tidak adanya pihak yang dirugikan atas tindakan yang diambil. Pendapat selanjutnya disampaikan oleh Hanifa selaku inforan dalam penelitian ini, berikut penuturannya:

“menurutku cara sabar itu bisa mendewasakan kita, apalagi pas ada musibah. Karena dewasa itu bukan soal umur aja tetapi juga tentang gimana kita dalam menghadapi musibah kalau kita mau sabar dalam musibah pasti kontrol diri kita itu ada dititik yang baik. Karna nggak semua orang itu mau sabar sama yang namanya musibah”<sup>118</sup>.

Berdasarkan pendapat dari Hanifa dewasa bukan hanya sekedar bertambahnya usia melainkan sikap dewasa yang sebenarnya adalah tentang bagaimana sikap kita dalam menyikapi segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Musibah mampu meningkatkan kontrol diri seorang individu apabila dalam menghadapi musibah tersebut mampu dilewati dan dihadapi dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Sehingga hal tersebut bisa menjadi sebuah ladang pahala baginya. Bersabar dalam menghadapi musibah dalam hal ini merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol diri merka agar tidak terlalu jauh dalam musibah yang dihadapi. Namun tidak sedikit pula manusia menghadapi musibah dengan emosional yang tinggi seakan-akan musibah itu tidak ada habisnya. Tidak banyak dari mereka yang mengetahui bahwasannya tidak semua musibah itu merupakan hal yang buruk tetapi musibah juga ada yang berupa kebaikan seperti di limpahkannya kekayaan yang berlimpah dan membuat mereka sombong sehingga mereka jauh dari Allah. Oleh karena itu, sebaiknya kita sebagai hamba Allah untuk selalu berhusnudzon atas apa yang telah Allah

---

<sup>117</sup> Masayu Endang Apriyanti, “Percaya Diri dan Berfikir Strategis untuk Menghadapi Ketatnya Persaingan Bisnis”, *Jurnal Usaha*, Vol. 1, No. 2 (Desember 2020), Hlm. 34.

<sup>118</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

berikan agar hal tersebut bisa menjadi ladang pahala untuk umat-Nya<sup>119</sup>. Selain bersabar dalam menghadapi musibah, Hanifa juga mengungkapkan terdapat cara lain untuk meningkatkan kontrol dirinya yaitu dengan berempati kepada orang lain, berikut penuturannya:

“aku itu termasuk orang yang gampang kasian sama orang lain. Misal aku mau marah atau mau mukul adikku aja nggak tega rasanya padahal ya dia salah. Tapi aku selalu mikir dan ngerasain gimana kalo hal itu terjadi sama aku, nah dari sikap ku yang kaya gitu aku juga bisa ngerubah diri ku ke arah yang lebih baik lagi”<sup>120</sup>.

Pada pendapat yang disampaikan oleh Hanifa dapat disimpulkan bahwasannya berempati terhadap orang lain itu mampu untuk meningkatkan kontrol diri, hal tersebut dibuktikan dengan penuturan hanifa yang setiap kali ingin marah dan memukul ia selalu berfikir bagaimana jika hal itu terjadi padanya. Pengertian empati menurut Henry Backrack yaitu sebuah kemampuan seorang individu dalam mengetahui suatu hal yang dialami oleh orang lain pada saat tertentu dan melihat dari sudut pandang orang tersebut<sup>121</sup>. Berdasarkan pengertian empati tersebut dapat disimpulkan bahwasannya empati merupakan kemampuan dari dalam diri individu dalam merasakan apa yang dialami oleh orang lain. Pada pengertian empati ini seorang individu menempatkan dirinya pada posisi orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat informan dapat disimpulkan terkait bagaimana cara yang dilakukan informan dalam meningkatkan kontrol diri yaitu dengan mengingat tuhan seperti yang dilakukan oleh bapak Umar dan Zaenab, memikirkan dampak yang akan terjadi bagi dirinya sendiri maupun orang lain seperti yang dilakukan oleh

---

<sup>119</sup> Muhamad Iqbal Hafiz, Rizky Nurfadillah, “Judul Analisis Sikap Sabar dalam Menghadapi Musibah”, *Hibrul Ulama: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 5, No. 1 (Juni 2023), Hlm. 38-39.

<sup>120</sup> Hasil Wawancara dengan Hanifa Selaku Informan yang Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Secara Rutin. Wawancara Dilakukan di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada Tanggal 16 November 2023

<sup>121</sup> Sepriadi Saputra, “Evektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Kegiatan Pembelajaran Melalui Media Whatsapp Group”, *Jurnal Professional FIS UNIVED*, Vol. 7, No. 1 (Juni 2020), Hlm. 15.

Putri, dan bersabar dalam musibah serta berempati kepada orang lain seperti yang dilakukan oleh Hanifa. Pendapat yang telah dituliskan diatas merupakan pendapat yang dituturkan oleh keempat informan dalam upaya meningkatkan kontrol diri mereka masing-masing.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pada penjelasan yang telah dituliskan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya motivasi yang kuat dalam diri individu mampu mendorong seseorang untuk melakukan suatu hal yang telah direncanakan sebelumnya. Dalam hal ini motivasi berhasil mendorong keempat informan dalam melakukan puasa sunnah senin kamis yang tentunya hal tersebut memiliki pengaruh terhadap kontrol diri informan dalam berperilaku dan bertutur kata. Semakin lemah kontrol diri seseorang maka akan dengan mudah terbawa oleh hal-hal yang negatif. Begitu pula sebaliknya. Kontrol diri yang baik akan mampu menolak segala bentuk rangsangan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar yang mengarah kepada hal negatif.

Kontrol diri bisa ditingkatkan dengan melakukan puasa sunnah senin kamis dan melakukan hal-hal positif lainnya. selain mampu meningkatkan kontrol diri puasa sunnah senin kamis yang dilakukan secara rutin mampu memberikan dampak yang baik bagi kesehatan jasmani dan rohani diantaranya adalah mampu meringankan badan, mencegah penyakit diabetes, meningkatkan kesabaran dan kontrol diri, serta mampu meningkatkan ketaqwaan kita pada Allah SWT. Dalam hal ini dapat diketahui bahwasannya motivasi, puasa sunnah senin kamis dan kontrol diri memiliki keterkaitan yang kuat. Dimana motivasi berfungsi sebagai dorongan untuk melakukan suatu hal, puasa sunnah senin kamis adalah bukti nyata dari dorongan tersebut, dan kontrol diri merupakan dampak atau hasil dari puasa sunnah senin kamis yang dilakukan.

#### **B. Saran**

Dari penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran kepada peneliti selanjutnya yang diharapkan agar penelitian

tersebut dapat dilakukan secara lebih mendalam dan lebih luas lagi mengenai motivasi puasa sunnah senin kamis dalam upaya meningkatkan kontrol diri terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto:

1. Informan yang diteliti untuk lebih memahami lagi terkait aspek-aspek kebutuhan hierarki Abraham Maslow.
2. Informan yang diteliti untuk lebih memahami tentang makna kontrol diri yang sebenarnya agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penerapannya.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mencari teori yang lebih bervariasi agar pembaca dapat memahami lebih dalam lagi terkait penelitian satu dengan lainnya.
4. Berdasarkan hasil evaluasi perlu diberikannya pengetahuan yang lebih terkait kontrol diri dan motivasi serta pemahaman yang lebih mendalam lagi tentang puasa sunnah senin kamis baik dari segi dalil pendukung sampai manfaat dari melakukan puasa sunnah senin kamis.

### **C. PENUTUP**

Puji syukur atas nikmat yang telah Allah berikan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. tidak lupa juga penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu dalam proses penulisan skripsi ini. Dalam hal ini penulis merasa masih banyak kekurangan baik dalam penulisan, pemilihan kata, dan kekurangan lainnya. untuk itulah penulis mengharapakan bimbingan serta saran yang baik untuk meningkatkan kualitas penulisan. Serta penulis juga berharap penelitian yang telah dilakukan ini bisa memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad Zuchri Dr. H., S.I.K., M.Si, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press: Desember 2021), 30-31
- Ahmad Hariadi, “Hubungan Kestabilan diri dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama”, *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*, 6, No.2, (Oktober 2021), Hlm. 1355.
- Ahmad, Muslimah, “Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif” *Proceedings*, Vol. 1, No. 1, (Desember 2021): 175-177
- Aidit Rizem, “*Super Jenius dengan Mukjizat Puasa Senin Kamis*”, (Yogyakarta: Safirah, 2015), 37-39.
- Aisy Farah Dea, Sugiyo “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akadeik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni”, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 5, No. 2 (Juli-Desember 2021), Hlm. 159.
- Akhmad, Askrening, Indriono Hadi, Ismail, “Evektivitas Terapi Spiritual Sholat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Napza”, *HIJP: HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*, 11, No. 2, (Desember 2019): 77-87
- Albi Anggito, Setiawan Johan, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 8
- Ali Agus, Nurwadjah Ahmad EQ, Andewi Suhartini, “Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan”, *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4, No. 1 (2021): 4-5
- Andini Putri, Anastasia Sri Maryatmi, “Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia Y.A.I”, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 4, No. 3 (November 2020), Hlm. 129-130
- Apriyani Tresna Erni, Fildzah Farahiyah, Okti Hazrati, Qurrotul Aeni, Hisny Fajrussalam, “Hubungan Antara Puasa Senin Kamis dalam Mengontrol

- Kesehatan Mental”, *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 2 (April 2024), Hlm. 24
- Apriyanti Endang Masayu, “Percaya Diri dan Berfikir Strategis untuk Menghadapi Ketatnya Persaingan Bisnis”, *Jurnal Usaha*, Vol. 1, No. 2 (Desember 2020), Hlm. 34.
- Ardiansyah, Risnita, M. Syahrani Jailani, “Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif”, *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 2 (Juli 2023), Hlm. 2.
- Arischa Suci, “Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru”, *JOM FISIP*, 6, No. 1 (Januari-Juni 2019): 8
- Aslow H. Abraham, *Motivation and Personality (Motivasi dan Kepribadian, Terjemahan: Achmad Fawaid dan Maufur*, (Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018), Hlm. 69
- Assyakurrohim Dimas, Dewa Ikhran, Rusdy A. Sirodj, M Win Afgani, “Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Pendidikan Sains dan Konteporer*, 3, No. 1 (Februari 2023), Hlm. 4
- Astuti Widi, Zurratul Muna, & Rini Julistia, “Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah”, *Jurnal Diversita*, 7 (1) Juni (2021), Hlm. 77.
- Asyari Muhajir Ahmad, Ahmad Adib Rofiuddin, Ade Imam Muttaqien, “Pro Kontra Penetapan Waktu Imsak pada Jadwal Imsakiyah Ramadhan dalam Pendekatan Fikih dan Falak”, *Kalosara: Family Law Review*, Vol. 3, No. 2 (September 2023), Hlm. 94
- B. Dr. H. Hamzah. Uno, M. Pd, *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), 1- 4
- Bari Andriansyah, Randi Hidayat, “Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Gadget”, *Jurnal Motivasi*, Vol. 7, No. 1 (Februari 2022), Hlm. 10

- Blegur Jusuf, S.Pd., M.Pd, *SOFT SKILLS UNTUK PRESENTASI BELAJAR*, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2020), 169.
- Cahyono Dwi Dedi, Mohammad Khusnul Hamda, Eka Danik Prahastiwi, “Pemikiran Abraham Maslow tentang Motivasi dalam Belajar”, *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 6, No. 1 (2022): 45-46
- Cahyono Dwi Dedi, Mohammad Khusnul Hamda, Eka Danik Prastiwi, “Pemikiran Abraham Maslow tentang Motivasi dalam Belajar”, *TAJDID (Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan)*, Vol. 6, No. 1 (April 2022), Hlm. 39.
- Daulay Maslina, “Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stress”, *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2 (Desember 2021), Hlm. 286.
- Dzulhijah Fasya, Syahda Safa Salsabila, Muhamad Bisma Laudza Daidaban, “Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan”, *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Volume 1, Nomor 5 (2023), Hlm. 304-305.
- Edi Sarwo Rosi Fandi, *Teori Wawancara Psikodiagnostik* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2016),3.
- Faza Maburr Asrar, *Mengapa Harus Puasa Senin-Kamis?*, (Jakarta Selatan: Qultum Media, 2010), 14-17
- Fiddari Khajja Nur, Moh. Turmuddi, “Tirakat Puasa Bilaruh sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah”, *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1, No. 3, (November 2020): 197-208
- Fitrah Muh., S.Pd, Dr. Lutfiyah, M.Ag, *Metodologi Penelitian. Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus* (Sukabumi: CV Jejak, September 2017), 37
- Hafiz Iqbal Muhamad, Rizky Nurfadillah, “Judul Analisis Sikap Sabar dalam Menghadapi Musibah”, *Hibrul Ulama: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 5, No. 1 (Juni 2023), Hlm. 38-39.

- Hamdy El-Ubaidurrahim, *The Miracle of Puasa Senin Kamis*, (Jakarta Selatan: PT WahyuQolbu, 2014): 13-14.
- Hansen Sang, “Investigasi Teknik Wawancara dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Konstruksi”, *Jurnal Teknik Sipil*, 27, No. 3 (Desember 2020), Hlm. 283.
- Harahap Nur Zakiah, Nurul Azmi, Wariono, Fauziah Nasution, “Motivasi, Pengajaran dan Pembelajaran”, *Journal on Education*, Vol. 5, No. 3 (Maret-April 2023), Hlm. 9261
- Hasanah Faridatu Anis, “Analisis Perilaku Konsumen Masyarakat Ponorogo Sesaat dan Sesudah Datangnya Bulan Ramadhan”, *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1 (2020), Hlm. 99  
<https://dakwah.uinsaizu.ac.id/sejarah/> diakses pada Tanggal 13 Juli  
<https://dakwah.uinsaizu.ac.id/bki/> diakses pada Tanggal 13 Juli
- Imron Imron, “Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kualitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang”, *Indonesian Journal on Software Engineering*, 5, No. 1 (Juni 2019), Hlm. 20
- Intani Putri Citra, Ifdil Ifdil, “Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa”, *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, No. 2 (Oktober 2018): 66
- Kamila Aisyatin, “Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan”, *Happiness*, Vol. 4, No. 1 (Juli 2020), Hlm. 41
- Kuniawati Meilina Urip, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 60.
- Kurniawati Meilina Urip, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 58
- Kurniawati Meilina Urip, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2

- Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 59
- Kurniawati Meilina Urip, Maemonah, “Analisis Kebutuhan Hierarki Maslow dalam Pembelajaran Daring Anak Usia Dasar: Analisis Jurnal Sinta 2 Sampai 6”, *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, Vol. 8, No. 1 (Juni 2021), Hlm. 59
- Makmuroh Hanik Umi, Muhammad Yusril Hanafi, “Analisis Prosedur Alih Media Dokuen Pegawai dari Media Fisik ke Media Digital pada PT. Pelabuhan Indonesia”, *Jurnal Administrasi Bisnis Internasional (JAMBI)*, 3, No. 2 (November 2021), Hlm. 91.
- Mar’atusholihah Herlinda, Wawan Priyanto, Aries Tika Damayani, “Pengembangan Media Pembelajaran Tematik Ular Tangga berbagai Pekerjaan”, *Mimbar PGSD Undiksha*, 7, No. 3 (2019), Hlm. 256
- Mardianty Desy, Restu Hayati, Lintang Nur Agia, Prasetia Denny, “Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ektrinsik Terhadap Kinerja Karyawan pada CV. Ridho Mandiri”, *COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting*, Vol. 7, No. 1 (Juli-Desember 2023), Hlm. 253-254
- Marsela Dwi Ramadona, Mamat Supriana, “Kontrol Diri: Definisi dan Faktor”, *Journal of Innovative counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 3, No. 2, (Agustus 2019), hlm. 67-68.
- Maslow H. Abraham, *Motivation and Personality (Motivasi dan Kepribadian*, Terjemahan: Achmad Fawaid dan Maufur, (Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018), Hlm. 76
- Muhibbin, Marfuatun, “Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa”, *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, Vol. 15, No. 2 (Desember 2020), Hlm. 12-13
- Nuraini Shafa Nabila, Fitri Ayu Asari, Rizka Nur’Aini, Siti Sabtul Habibah, “Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental dalam Islam”, *JIS: Journal Islamic Studies*, Vol. 1, No. 2 (Maret 2023), Hlm. 237
- Permana Setia Irfan, “Puasa Senin Kamis dan Korelasinya dengan Kecerdasan Emosional-Spiritual Siswa (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah

- Atas Negeri 5 Cimahi)", *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20, No. 1 (2022): 45
- Pramusinta Nanda, "Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Puasa Senin Kamis dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat 5 Waktu Remaja", *Jurnal Pamomong*, 2, No. 1 (Juni 2021): 42
- Purnamasari Ai, Ekasatya Aldila Afriansyah "Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP pada Topik Penyajian Data di Pondok Pesantren", *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1, No. 2 (Juli 2021), Hlm. 211
- Rafi' Muhammad, "Hierarki Kebutuhan Utama Dokter Tono dalam Novel Belenggu Karya Armijn Pane", *Sintesis*, Vol. 17, No. 2 (2023), Hlm. 126
- Rafi' Muhammad, "Hierarki Kebutuhan Utama Dokter Tono dalam Novel Belenggu Karya Armijn Pane", *Sintesis*, Vol. 17, No. 2 (2023), Hlm. 127
- Ramadhan Muhammad Dr., S.Pd., M.M. *Metode Penelitian*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2006), 6-7.
- Rifani Anjanita Dira, Dedi Rianto Rahadi, "Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19", *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18, No. 1 (Januari 2021): 24
- Rijali Ahmad, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhaddarah*, 17, No. 33 (Januari-Juni 2018), Hlm. 86.
- Sakti Gunawan Hadi, "Pengaruh Bermain Peran pada Pengendalian Diri Siswa", *Journal of Mandalika Literature*, Vol. 2, No. 3 (Agustus 2021), Hlm. 37
- Salam Sabila Firas Nur, Abdul Manap Rifai, Hapzi Ali. "Faktor Penerapan Disiplin Kerja: Kesadaran Diri, Motivasi, Lingkungan (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial)", *JMPIS (Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial)*, Vol. 2, No. 2 (Juli 2021), Hlm. 497
- Salmi Salmi, Rezki Hariko, Afdal Afdal, "Hubungan kontrol diri dengan perilaku *bullying* Siswa", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konselig*, 8, No.2, (November 2018), Hlm. 91-92

- Saputra Sepriadi, “Evektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Kegiatan Pembelajaran Melalui Media Whatsapp Group”, *Jurnal Professional FIS UNIVED*, Vol. 7, No. 1 (Juni 2020), Hlm. 15.
- Siregar Dame, “HADIS-HADIS TENTANG PUASA SUNNAH (ANALISIS SEJARAH)”, *AL FAWATI'H Jurnal Kajian al-Qur'an dan Hadis*, 2, No. 2, (Juli-Desember 2021), Hlm. 11-12.
- Siregar Dame, “Hadits-Hadits Tentang Puasa Sunnah (Analisis Sejarah)”, *AL FAWATI'H: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadits*, Vol. 2, No. 2 (Juli-Desember 2021), Hlm. 11
- Siregar Deni M., Dewa Putu Partha, “Mengatasi Masalah Belajar Membaca Melalui Tutor di SD Negeri 2 Selong”, *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4, No. 1 (Juni 2020), Hlm. 23
- Sofyanty Devy, Tugimin Supriyadi, “Cyberloafing Ditinjau dari Kontrol Diri dan Kepuasan Kerja”, *Jurnal Kajian Ilmiah*, Vol. 21, No. 2 (Mei 2021), Hlm. 136-137.
- Solehah Imroatus, “PUASA SEBAGAI TERAPI PENYAKIT DABETES MENURUT PANDANGAN ISLAM DAN MEDIS”, *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies* Vol. 2, No. 1 (April 2023), Hlm. 9.
- Suliwati, Naqiyah Mukhtar, “Analisis Pengaruh Motivasi Spiritual, Pengendalian Diri dan Sikap Tanggung Jawab terhadap Etos Mengajar serta Implikasinya pada Kebermaknaan Hidup dalam Prespektif Islam”, *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)*, 2, No. 1, (Februari 2022): 136-145.
- Survei Dilakukan dengan Menyebarkan Pertanyaan Melalui *Google Form* pada Bulan Juli 2023.
- Sutikno Yadi, Hosan, Irawati, “Implementasi Metode Penugasan untuk Meningkatkan Kemampuan Melakukan Wawancara untuk Mahasiswa STAB Maitreyawira pada Mata Kuliah Bahasa Indonesia”, *Jurnal Meitreyawira*, 2, No. 2 (November 2021), Hlm. 2
- Suwaidan Muhammad DR. Thariq, *Rahasia Puasa Menurut 4 Madzhab*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), 88-96.

- Syuhada Ummu Rumaisha, M. Nurhalim Shahib, Sara Puspita, “Puasa Senin Kamis dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia”, *Bandung Conference Series: Medical Science*, Vol. 3 No. 1 (2023), Hal: 156
- Tantowi Ahmad, “Urgensi Niat dan Pengaruhnya Terhadap Peserta Didik (Analisis Parsial Terhadap Hadits Innamal A’malu Bi Niat Riwayat Imam Bukhori)”, *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 10, No. 1 (2022), Hlm. 69
- Tarsono Agus, *Puasa Wajib dan Puasa Sunnah*, (Bandung: CV. Titian Ilmu, 2020), 5.
- Williny, Chrissyca Halim, Sutarno, Ngajudin Nugroho, Fauzi Akbar Maulana Hutabarat, “Analisis Komunikasi di PT. Asuransi Buana Independent Medan” *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3, No. 1 (Februari 2019), Hlm. 4
- Winarto, ”Analisis Motivasi Kerja Terhadap Loyalitas Karyawan”, *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, Vol. 3, No. 2 (2020), Hlm. 95
- Wirasasmita Aditya Muhammad, Muhammad Fauzan Nasrulloh, Ahmad Syamsu Rizal, Nurti Budiyanti, “Menghidupkan Sunnah Hariian Rasulullah dalam Pembentukan Karakter Pribadi Muslim”, *SOSIO RELIGI: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, Vol. 21, No. 1 (2023), Hlm. 12.
- Yuhana Nanang Asep, Fadillah Aisyah Aminy, “Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa”, *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7, No. 1, (2019): 92
- Zulfah, “Karakter: Pengendalian Diri”, *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1, No. 1 (Juni 2021), 29-30.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### A. Pedoman Wawancara

Wawancara Ke-1

Informan : Hanifa

Mahasiswa : Bimbingan Konseling Islam Tahun Angkatan 2019

Waktu : 16 November 2023

Lokasi : di Desa Gununglurah, Kec. Cilongok, Kab. Banyumas

Pertanyaan dan hasil wawancara dengan Hanifa di Desa Gununglurah, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas:

1. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek fisiologis yang berupa sandang, pangan, dan papan. Jika aspek fisiologis tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah yang anda janai dan kontrol diri anda?

Jawaban: kebutuhan fisiologis itu perannya penting banget ya apalagi pas puasa. Kaya sekarang aja kita butuh tempat tinggal dan makanan yang layak, tapi kalo itu semua nggak tercukupi kaya misal kita nggak bisa sahur dan buka puasa karna nggak ada makanan, trus nggak ada rumah buat berteduh, nggak ada pakaian yang bisa buat gantian kalo kotor dan bau nanti yang ada isinya cuma ngeluh aja dan puasa yang kita jalanin juga bakal sia-sia aja. Sedangkan kalau untuk kontrol diri semisal kebutuhan tersebut tidak terpenuhi pasti bakal berpengaruh banget sih menurutku. Karena jujur aja kalau setiap dirumah tidak ada makanan itu pasti rasanya kesel banget apalagi ini pas lagi ngejalanin puasa, dimana kita juga butuh banget makan sahur dan buka terus tempat yang layak buat tinggal mungkin kalau itu tidak ada aku belum bisa sesabar orang lain sih

2. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan rasa aman. Jika anda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa tetapi aspek kebutuhan akan rasa aman tersebut

tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa dan kontrol diri anda?

Jawaban: menurutku keberhasilan dari puasa senin kamis itu pada saat kita terbebas dari penyakit. Contohnya aja kemarin pas ada virus Covid-19 kita dianjurkan oleh pemerintah untuk menjaga kesehatan yang makan makanan yang bergizi dan menggunakan masker selain itu kita juga diberikan vaksin sebagai upaya perlindungan dari penyebaran virus Covid-19. Karena kalau kita sakit kita jadi tidak bisa berpuasa. Dan untuk kontrol diri kalau aspek kebutuhan akan rasa aman itu tidak terpenuhi apalagi dalam hal kaya Covid itu pasti kita butuh yang namanya vaksin semisal virus itu sudah yang benar-benar menyebar dan memakan banyak korban pasti aku ada perasaan marah dan kecewa sama pemerintah kalau hal tersebut lambat ditanganin.

3. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan kepemilikan dan rasa cinta. Jika aspek tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri anda?

Jawaban: Menurutku kebutuhan akan rasa cinta itu harus ada juga. Karna kalo ngga ada rasa cinta nanti pasti kita ngejalaninnya agak males. Ya kaya misal yang aku lakuin sekarang. Selama aku dipondok itu terus-terusan dilatih buat puasa senin kamis sama bu nyai tapi karna aku sebatas tau kalo bu nyai cuma nyuruh tanpa penjelasan ya aku males aja. Tapi setelah aku tau kalo banyak banget manfaat dari puasa senin kamis itu aku jadi makin semangat lagi buat jalaninnya ditambah aku tau kalo puasa senin kamis itu juga bisa menambah rasa cinta kita kepada nabi muhammad selain lewat sholawat. Sedangkan untuk kontrol diri menurutku ya berpengaruh. Kalau dulu kan aku taunya ya dengan ikut majelis sholawatan aja itu sudah cukup buat ngebuktiin kecintaanku pada rasulullah makanya dulu sebelum aku benar-benar ngerasain kalau dengan puasa itu rasa cintanya bisa

makin dalam aku marah pas disuruh puasa karna ya aku mikir sudah cukup dengan sholawatan dan ditambah ada kegiatan juga yang bikin aku tuh males tapi pas sudah tau kenikmatannya ya jadi ngga males lagi.

4. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan penghargaan. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: karna aku sendiri suka banget dengan pujian orang lain atas apa yang aku punya dan aku lakuin ya jadi aku seneng aja terutama dalam hal puasa sunnah senin kamis. Menurutku dengan adanya penghargaan gitu bikin aku makin semangat ngejalaninnya ditambah aku juga bisa dijadikan contoh sama mereka ya berharapnya mereka juga bisa niru yang aku lakuin selagi itu baik dan untuk kontrol diri jujur aja sih agak sedih ya karena ya aku beranggapan bahwasannya setiap apapun itu yang dilakukan oleh manusia itu pasti ingin dihargai ya jadi ya perasaanku sedih aja kalau ngga ada yang muji tapi disamping itu aku tetep ngejalanin puasa sunnah tersebut.

5. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan aktualisasi diri. Jika aspek kebutuhan aktualisasi diri tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: kalau aku sih setuju ya kalau aktualisasi berpengaruh terhadap puasa sunnah senin kamis. Karna kan ini menyangkut ibadah kita dengan tuhan, jadi kalau niat kita kuat untuk ibadah dan mendekatkan diri pada tuhan pasti kita akan tetap menjalankan puasa sunnah senin kamis walaupun banyak tantangan dan untuk kontrol dirinya mungkin puasa yang dijalankan atau dalam kegiatan lain itu akan dilakukan dengan santai tanpa dipikir manfaat atau tidaknya kegiatan tersebut.

6. Apa motivasi anda dalam melakukan puasa sunnah senin kamis ini?

Jawaban: motivasi puasaku itu bisa dibilang sebagai bentuk mendekatkan diri pada Allah, karena aku pikir kalau kita aja sudah bisa jalanin yang sunnah maka yang wajib itu jangan sampai terlupakan kaya misal sholat. Nah dari situ pasti tumbuh hal baik yang lain, contohnya itu jadi timbul semangat buat bersholawat, dzikir, tadarus Al-Qur'an dan pastinya jadi takut buat ngelakuin dosa seperti zina ataupun sebagainya

7. Apakah manfaat puasa sunnah senin kamis yang anda rasakan setelah rutin melaksanakannya?

Jawaban: buat tingkatin ketaqwaan itu pasti, karena menurut pandanganku kalau orang sudah berpuasa senin kamis pasti yang namanya sholat ngga pernah ditinggalin, hawa nya selalu baik, bahkan kalau orang yang sudah bener-bener serius itu kalau diajak maksiat kaya pacaran ataupun ghibah itu ngga bakal mau. Terus juga puasa itu berpengaruh banget sama kesabarannya aku, karena kalau kita puasa tapi masih suka marah-marah itu rasanya kaya percuma aja karena kan puasa itu ngga cuma nahan lapar dan haus tapi naham emosi juga.

8. Bagaimana cara anda dalam meningkatkan kontrol diri?

Jawaban: menurutku cara sabar itu bisa mendewasakan kita, apalagi pas ada musibah. Karena dewasa itu bukan soal umur aja tetapi juga tentang gimana kita dalam menghadapi musibah kalau kita mau sabar dalam musibah pasti kontrol diri kita itu ada dititik yang baik. Karna nggak semua orang itu mau sabar sama yang namanya musibah. Terus juga aku itu termasuk orang yang gampang kasian sama orang lain. Misal aku mau marah atau mau mukul adikku aja nggak tega rasanya padahal ya dia salah. Tapi aku selalu mikir dan ngerasain gimana kalo hal itu terjadi sama aku, nah dari sikap ku yang kaya gitu aku juga bisa ngerubah diri ku ke arah yang lebih baik lagi

**B. Pedoman Wawancara**

Wawancara Ke-2

Informan : Zaenab

Mahasiswa : Bimbingan Konseling Islam Tahun Angkatan 2019

Waktu : 18 November 2023

Lokasi : di Bantarsoka, Kec. Purwokerto Barat, Kab. Banyumas

Pertanyaan dan hasil wawancara dengan Zaenab di Bantarsoka, Kec. Purwokerto Barat, Kab. Banyumas:

1. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek fisiologis yang berupa sandang, pangan, dan papan. Jika aspek fisiologis tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah yang anda janai dan kontrol diri anda?

Jawaban: kalo bagi aku nggak sahur itu bukan jadi penghalang banget buat nggak puasa. Selagi aku udah mantep buat jalanin puasa mau nggak sahur pun insya Allah kuat-kuat aja. Krna kan sebelumnya udah didasari sama niat yang kuat jadi rasanya eman aja kalo nggak jalanin itu. Dan untuk kontrol diri selama puasa itu tidak sahur, emosi masih bisa terkontrol dan untuk kaya kalau laper itu pasti marah atau segala macam itu menurut saya pribadi tidak. Karena balik lagi ke diri kita sendiri kita niat puasa itu kan untuk menahan hawa nafsu itu sendiri kaya ada emosi, nahan makan dan segala macam nah itu yang menjadi pacu saya pribadi biar saat puasa walaupun nggak sahur itu nggak masalah karena saya niatnya beribadah dan menahan hawa nafsu yang ada dalam diri saya sendiri. Jadi ibarat mengontrol diri

2. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan rasa aman. Jika anda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa tetapi aspek kebutuhan akan rasa aman tersebut

tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa dan kontrol diri anda?

Jawaban: kebutuhan rasa aman itu penting banget ya buat keberhasilan puasa senin kamis apalagi buat aku yang masih jadi mahasiswa tapi disambi sama kerja. Pastinya pengen banget yang nemanya terbebas dari tekanan yang bisa bikin aku ngerasa takut ataupun jadi ngerasa ngga semangat buat kerja lagi. Sedangkan kalau pengaruhnya ke kontrol diri kalau untuk tekanan itu sendiri sangat berpengaruh bagi saya dan saya pikir mungkin seluruh mahasiswa yang bekerja atau karyawan juga pasti membutuhkan perlindungan dari atasan buat kenyamanan kerja. Terus yang namanya manusia ya kan pasti mau setahan apapun kita buat tidak emosi tapi kalau semisal tekanan itu datang terus-menerus itu pasti sangat berpengaruh

3. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan kepemilikan dan rasa cinta. Jika aspek tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri anda?

Jawaban: awalnya puasa sunnah senin kamis itu ikut-ikutan teman, nah lama kelamaan aku ngerasa setelah seharian puasa hati jadi lebih tenang krna selalu ingat sama tuhan dan nabi muhammad. Akhirnya aku mutusin buat ngenjutin puasa ini. karna dulu kan aku juga dipondok nah pasti ada rasa malu karna pencapaian dalam hal puasa masih kurang. Dan kebutuhan akan cinta ini aku tunjukkan semata-mata sebagai bukti cinta aku kepada Rasulullah agar tidak hambar. Jadi kalau menurutku puasa tidak memiliki tujuan atau pondasi tersendiri akan hambar. Jadi kalau sudah ada pondasi rasa cinta itu pada rasul puasa kita akan senang dan kalau mau marah jadi pasti bisa dikontrol.

4. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan penghargaan. Jika kebutuhan tersebut

tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: menurutku penghargaan atau yang biasa kita sebut dengan *reward* itu Cuma berlaku bagi anak-anak ya kalau dalam puasa sunnah senin kamis. Jadi kaya misal si ibu itu ngasih hadiah buat anaknya karena dia udah berhasil ngejalanin penuh puasa sunnah senin kamis atau bahasa gampangnya itu si anak di *iming-imingi* hadiah oleh ibunya biar dia itu lebih semangat buat ngejalanin puasa senin kamis tapi kalau buat usia kaya kita ini kayaknya aneh deh kalau kita ngejalanin puasa tapi ada harapan biar disanjung-sanjung apalagi berharap dikasih hadiah sama orang sekitar. Terus kalau buat kontrol diri itu kalau aku pribadi semisal ada yang muji terkait puasa senin kamis itu rasanya jadi malu dan menurutku juga puasa senin kamis itu puasa yang standar dan dilakukan sama orang banyak. Nah justru kalau tidak ada yang muji justru perasaan dan emosiku bisa jadi lebih stabil.

5. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan aktualisasi diri. Jika aspek kebutuhan aktualisasi diri tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: kalau aku memang melakukan puasa sunnah senin kamis tapi kalau sekiranya pas mau ngelakuin puasa sunnah senin kamis ada kegiatan kampus yang makan banyak tenaga baik secara badan ataupun otak ya aku ngga ngelakuin dulu, karna aku ngga mau ambil resiko kalau tetap melakukannya. Tapi dalam hal ini aku setuju kalau emang sudah terbiasa puasa sunnah senin kamis pasti kegiatan sebanyak apapun dia bakal tetap berpuasa. kalau menurutku berpengaruh. Karena aktualisasi diri itu kansama kaya sadar diri, kemampuan kita itu sampai dimana sih. Kalau semisal kita aja tidak

peka sama diri kita sendiri itu akan ada ciri yang terlihat yaitu kita jadi mudah sekali untuk meragukan apa yang sedang kita lakukan.

6. Apa motivasi anda dalam melakukan puasa sunnah senin kamis ini?

Jawaban: aku ngejalanin puasa itu ibarat kata sebagai bentuk rayuan supaya Allah mau mengampuni dosa aku. Ini sebenarnya kurang pantes ya kalau dibilang rayuan tapi untuk menggambarkan saja dan menurut pendapatku juga pasti setiap orang pernah berbuat dosa baik yang disengaja atau tidak. Untuk itulah aku ngejalanin puasa ini tapi banyak cara juga yang bisa dilakuin buat memohon ampunan itu. Mungkin dengan solat tahajud atau duha tapi kalau aku lebih ke puasanya

7. Apakah manfaat puasa sunnah senin kamis yang anda rasakan setelah rutin melaksanakannya?

Jawaban: puncak ketaqwaan orang menurutku itu dia bisa menyeimbangkan yang wajib dan yang sunnah dan berani buat ninggalin segala perbuatan yang dilarang sama Allah. Hal itu bisa ditingkatin melalui puasa dan tidak meninggalkan kewajiban yang lainnya. selain itu selain puasa juga bisa meningkatkan ketaqwaan, manfaat puasa sunnah senin kamis itu juga bisa meningkatkan kesabaran dan kontrol diri kita. Kenapa hal itu bisa terjadi karena menurutku kalau kita sedang berpuasa itu yang kita ingat hanya Allah SWT dimana kalau kita mau marah atau melakukan hal apapun yang berpotensi menyakiti orang lain itu bisa ditekan karna mengingat Allah. Jadi kesabaran kita bisa meningkat karna puasa dan kontrol diri kita juga semakin kuat karna-Nya

8. Bagaimana cara anda dalam meningkatkan kontrol diri?

Jawaban: aku itu selalu ngingetin diri sendiri kalo setiap apapun yang kita lakuin itu diliat sama Allah sekalipun itu kita baru mikirin dan

belum ngelakuin. Jadi kalo ada ya orang yang jahat, aku Cuma bisa istighfar aja perihal ngebales itu aku ngga mau bales, biar Allah aja

### C. Pedoman Wawancara

Wawancara Ke-3

Informan : Bapak Umar

Mahasiswa : Bimbingan Konseling Islam Tahun Angkatan 2020

Waktu : 21 November 2023

Lokasi : di KUA Kaligondang, Purbalingga.

Pertanyaan dan hasil wawancara dengan bapak Umar di KUA Kaligondang, Purbalingga:

1. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek fisiologis yang berupa sandang, pangan, dan papan. Jika aspek fisiologis tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah yang anda janai dan kontrol diri anda?

Jawaban: kebutuhan fisiologis dalam hal sandang pangan dan papan itu sangat berpengaruh terhadap puasa sunnah. Dalam hal sandang kita pasti membutuhkan yang namanya pakaian yang bersih dan layak. Baik itu yang berfungsi sebagai penutup aurat maupun kesempurnaan dalam sholat. Selain itu pangan, kita sebagai manusia pasti juga membutuhkan makanan sebagai sumber tenaga. Jika sedang berpuasa maka sahur dan berbukalah waktu yang tepat. Sedangkan papan atau tempat tinggal juga kita sangat membutuhkan itu untuk beristirahat, berlindung dari panas dan hujan, dan rumah juga bisa dijadikan tempat untuk beribadah. Kalau itu semua tidak terpenuhi presentase dari berhasilnya puasa cukup kecil, sedangkan untuk konsebenarnya manusiawi sekali yaitu ketika manusia mengalami kekurangan dalam kebutuhan primer seperti kebutuhan fisiologis itu. Tapi untuk saya pribadi ketika belum terpenuhinya 3 kebutuhan tersebut menjadi suatu pembelajaran bagi saya memotivasi saya untuk berusaha memenuhi

hal tersebut baik untuk saya pribadi maupun untuk keluarga saya. Dan kalau sedang berpuasa justru hal tersebut malah memberikan pembelajaran bagi saya. Karena sejatinya puasa itu untuk menahan haus dan lapar serta mengendalikan emosi. Ketika saya melaksanakan puasa itu menjadi sebuah pembelajaran sekali bagi saya bagaimana untuk bisa bersosialisasi dengan teman saya yang mereka itu membutuhkan bantuan, sehingga dalam sebuah buku yang berjudul *Buhyatul Insan Fi Wadhoifi Romadhon* mengapa Islam mensyariatkan untuk berpuasa. Dan pengarang buku tersebut menjawab agar orang yang memiliki kemampuan itu dapat merasakan betapa susahnyanya merasakan kekurangan. Salah satu tujuan saya berpuasa itu untuk beribadah yaitu untuk mengikuti sunah rasul, melatih diri dan berjiwa sosial serta melatih kontrol diri saya.

1. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan rasa aman. Jika anda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa tetapi aspek kebutuhan akan rasa aman tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa dan kontrol diri anda?

Jawaban: puasa akan lancar jika tidak ada tekanan yang benar-benar mengganggu keadaan kita. Karena kalau sudah terbiasa dengan adanya tekanan maka kita akan dengan sabar dan mudah untuk melewatinya, karna sudah terbiasa. Seperti dalam bekerja saya pasti ada tekanan baik dari atasan, teman, ataupun dari klien kita sendiri. Tapi karna sudah terbiasa jadi ya saya bawa santai saja. Hal itu menurut saya masih termasuk ke kebutuhan akan rasa aman dan nyaman. misal ada tekanan terkait pekerjaan saya berusaha semaksimal mungkin untuk bersikap profesional karena saya menganggap bahwa pekerjaan itu adalah sebuah amanat yang harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Karena prinsipnya orang yang bekerja baik itu dikantor urusan agama atau lain itu merupakan sebuah amanah sebagaimana dalam ayat Al-Qur'an dalam surah Al-Isra ayat

34 itu yang artinya penuhlah janji-janjimu ketika orang bekerja seperti di kantor urusan agama ataupun di organisasi ataupun lembaga lain. tetapi jika tekanan itu asalnya dari teman yang saya bisa lakukan hanya diam saja karena kalau terus-terusan dipermasalahkan yang saya takutkan adalah timbulnya masalah baru yang mampu membuat pertemanan saya dengan teman kerja jadi terpecah belah

2. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan kepemilikan dan rasa cinta. Jika aspek tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri anda?

Jawaban: Sebagaimana penggalan hadits '*wulidtu rasulullahi yaumil itsnain*' yang artinya bahwa rasulullah terlahir pada hari senin. Maka dari itu rasul melakukan puasa sebagai bentuk memperingati hari lahirnya. Untuk itu saya juga melakukan puasa tersebut atas dasar kecintaan saya terhadap rasulullah. awalnya dulu saya mengatakan bahwasanya saya melakukan puasa sunnah senin kamis atas dasar kecintaan saya kepada Rasulullah dan bahkan sampai sekarang alasan itu masih bertahan sampai sekarang. Karena bagian daripada mencintai adalah dengan selalu mengingat apa yang menjadi tujuan cinta kita, yaitu contohnya dengan melaksanakan sunah-sunahnya seperti puasa sunnah senin kamis. Selain itu juga rasulullah berpesan dalam hadits At-Tirmizi yang pernah saya baca bahwasanya amal perbuatan kita selama kita hidup diperlihatkan kepada Allah setiap hari senin dan kamis. Kalau ditanya tentang pengaruh pasti sedikit banyak akan berpengaruh. Karena kalau kita Cuma melaksanakan puasa tanpa adanya tujuan seperti untuk membuktikan kecintaan kita kepada rasulullah maka yang kita dapatkan hanyalah rasa haus dan lapar tetapi jika kita menjalankan hal tersebut sebagai bukti kecintaan kita terhadap rasulullah maka insya Allah kita akan memperoleh ketenangan hati dan pikiran serta segala sesuatunya akan dipermudah

3. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan penghargaan. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: kalau menurut saya pas kita lagi puasa senin kamis memang sudah diniatkan untuk beribadah ya orang-orang disekitar saya tidak perlu tahu kalau saya berpuasa biar tidak menimbulkan perasaan sombong dalam diri saya. cukup saya dan Tuhan yang tahu. bicara tentang pengaruh dipuji atau tidak dipuji oleh orang lain itu sedikit banyak berpengaruh. Apabila seseorang melakukan puasa karena mengharapkan pujian maka yang ia dapatkan hanyalah rasa haus dan lapar karna hal tersebut dilakukan bukan semata-mata karena Allah. Hanya sebatas ingin mendapat pujian dari orang lain. hal buruk tersebut tentunya tidak boleh dibiarkan begitu saja. Maka hal yang dapat dilakukan adalah dengan memfokuskan niat dan tujuan kita semata-mata karena Allah, insya Allah niat buruk tadi perlahan bisa terlepas dari diri kita. Kalau di diri saya hal tersebut sama sekali tidak berpengaruh karena hal dengan adanya pujian saya takut menjadikan diri saya ini jadi sombong dan gila akan pujian orang lain.

4. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan aktualisasi diri. Jika aspek kebutuhan aktualisasi diri tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: saya ketika sudah terbiasa untuk melakukan puasa sunnah senin kamis dalam beberapa tahun belakangan ini, maka jika tidak melakukan puasa sunnah senin kamis saya merasa ibadah saya terasa kurang lengkap. Kecuali saya sedang sakit dan tidak bisa untuk melakukannya. Untuk kaitanya dengan kontrol diri sangat berpengaruh. Karna jika tidak ada aspek aktualisasi diri sama saja kita belum bisa membuktikan tentang apa yang kita harapkan. Nah karna itulah aspek aktualisasi diri diperlukan. Jadi kita bisa memikirkan hal

apa saja yang kurang dalam diri kita, apakah usaha atau ilmu kita yang kurang atautkah kita yang kurang semangat dalam mendalami hal tersebut.

6. Apa motivasi anda dalam melakukan puasa sunnah senin kamis ini?

Jawaban: yang pertama dan paling utama saya melaksanakan puasa sunnah ini motivasinya adalah untuk beribadah sehingga saya pernah membaca dalam sebuah buku yang berjudul *Bughyatul Insan Fi Wadhoifi Romadhon* tentang mengapa islam mensyariatkan untuk berpuasa. Dan pengarang buku tersebut menjawab agar orang yang memiliki kemampuan itu dapat merasakan betapa susahny merasakan kekurangan. Salah satu tujuan saya berpuasa yaitu untuk mengikuti sunah rasul, melatih diri, dan melatih diri berjiwa sosial

7. Apakah manfaat puasa sunnah senin kamis yang anda rasakan setelah rutin melaksanakannya?

Jawaban: dulu waktu di SD saya ada yang namanya olahraga lompat tinggi dan dari sekelas itu saya yang paling pendek lompatannya. Sampai akhirnya orang tua saya mengajarkan saya untuk berpuasa senin kamis dan pada saat ujian itu saya juga tidak menyangka yang tadinya lompatan saya paling pendek dengan melakukan puasa senin kamis lompatan saya jadi ada peningkatan. Dari situlah saya sadar bahwa dengan puasa itu bisa membuat tubuh jadi terasa ringan. Selain itu menurut pendapat saya puasa sunnah senin kamis itu juga bisa meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah karena versi mendekatkan diri kepada Allah SWT itu kan ada banyak macam cara diantaranya bisa dengan berpuasa, sholat tahajud, sholat duha, wiridan dan lain sebagainya serta manfaat lain dari puasa itu bisa menurunkan atau mencegah dari penyakit diabetes. Karena orang yang berpuasa dengan yang tidak itu berbeda dari segi jangka waktu makan serta makanan yang dikonsumsi.

8. Bagaimana cara anda dalam meningkatkan kontrol diri?

Jawaban: biasanya jika saya ada perasaan marah pada anak itu saya selalu mengelus dada saya sambil istighfar. Karena sebelumnya saya itu pernah menjewer telinga peserta didik saya karena dimasjid kok berisik dan setelah ngelakuin itu saya jadi menyesal sendiri.

#### D. Pedoman Wawancara

Wawancara ke-4

Informan : Putri

Mahasiswa : Bimbingan Konseling Islam Tahun Angkatan 2020

Lokasi : Dusun II Panican, Kec. Kemangkon, Kab. Purbalingga

Pertanyaan dan hasil wawancara dengan Putri di Dusun II Panican, Kec. Kemangkon, Kab. Purbalingga:

1. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek fisiologis yang berupa sandang, pangan, dan papan. Jika aspek fisiologis tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah yang anda janai dan kontrol diri anda?

Jawaban: hambatan kalau lagi puasa sunnah senin kamis itu kaya pas aku puasa tapi tidak sahur dan siangnya sakit maagh ku kambuh dan puasaku jadi batal, maka dari itu makan sahur dan berbuka itu hal yang penting bagi aku dan untuk kontrol diri karena aku pribadi punya penyakit lambung atau Magh ya jadi aku butuh banget asupan selama puasa. Asupan itu pastinya dengan makan sahur dan makan saat berbuka. Terus bagaimana kalau hal tersebut tidak terpenuhi. Ada kemungkinan besar kalau nggak sahur pasti magh ku kambuh dan itu pasti sakit banget. Kalau sudah sakit kaya gitu pasti hawanya pengen nangis, teriak, dan terkadang pengen marah juga kalau lagi sakit tapi tidak ada yang pengertian

2. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan rasa aman. Jika aspek kebutuhan akan

rasa aman tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa dan kontrol diri anda?

Jawaban: rasa aman itu pasti juga ngedukung puasa sunnah yang kita jalanin. Kalo kita liat orang yang ada di Palestina yang mereka selalu diselimuti sama rasa takut karna selalu ada bom dan gencatan senjata dari pihak Israel. Mereka pasti butuh banget perlindungan dan uluran tangan dari pihak lain. dan untuk pengaruhnya sama kontrol diri karena pada wawancara sebelumnya aku mencontohkan atau memposisikan diri sebagai masyarakat Palestina pasti hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri. Karena dari sekarang saja di dunia kaya beredar banyak sekali masyarakat palestina yang marah karena ketenangan dan kenyamanan mereka diusik. Mereka pasti ingin membalaskan hal tersebut karena dampak dari itu semua banyak memakan korban. Tetapi karena adanya keterbatasan senjata dan bantuan dari luar yang menjadikan mereka tetap berjuang semaksimal mungkin dengan persenjataan seadanya

3. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan kepemilikan dan rasa cinta. Jika aspek tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap kontrol diri anda?

Jawaban: Bentuk rasa cinta mamaku dan dorongan yang beliau kasih itu pas dimana beliau bangunin aku sahur dan menyiapkan menu sahur nya. Dan selama aku puasa sunnah juga mama nggak pernah ngasih aku kerjaan rumah yang sekiranya makan banyak tenaga, dari situlah aku tau kalo mama setuju dan ngedorong aku buat puasa sunnah ini. semisal mama ku tidak menyiapkan makan sahur atau berbuka mungkin karena kesibangan atau karena mama lagi tidak sempat masak ya aku tidak marah, toh aku juga masih bisa mempersiapkan itu sendiri. Tapi kalau mama ku marah dan tidak setuju aku jalanin puasa senin kamis itu yang bikin aku sedih karena

kan niatku jalanin puasa ini kan karena untuk ibadah dan untuk meningkatkan kualitas diri. Tapi kalau mamaku tidak setuju aku berpuasa ya aku ngga jalanin itu. Maka dari itu kebutuhan akan rasa cinta ini berpengaruh banget buat aku supaya aku bisa jadi lebih semangat jalaninnya.

4. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan akan penghargaan. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: menurutku penghargaan dalam puasa sunnah senin kamis itu nggak perlu ya, karna kan kita ngejalanin itu sesuai dengan niat dan kemauan kita sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. tapi kalau kaitannya dengan kontrol diri ya kalau mereka yang gucapin itu ya tinggal dikasih respon baik aja, karna kan itu diluar kendali kita. Respon baiknya ya semisal dia muji ya kita cukup bilang terimakasih tapi semisal yang dikasih itu berupa hadiah ya kita ambil hadiah itu dan ucapin terimakasih juga. Tapi kalau ngga ada penghargaan juga tidak apa-apa karna kan aku ngelakuin itu murni untuk ibadah dan meningkatkan kualitas diri aja. Tidak berharap pujian atau hadiah dari orang lain.

5. Dalam teori hierarki yang dikemukakan oleh Abraham Maslow terdapat aspek kebutuhan aktualisasi diri. Jika aspek kebutuhan aktualisasi diri tersebut tidak terpenuhi, apakah hal tersebut akan berpengaruh terhadap puasa sunnah dan kontrol diri anda?

Jawaban: kalau aku sih setuju bahwasannya orang yang sudah terbiasa puasa sunnah senin kamis akan terus melakukan puasa tapi aku sendiri belum sampai titik aktualisasi diri terhadap puasa sunnah senin kamis. Karena aku masih butuh dorongan yang kuat dari diri saya sendiri dan masih gampang tergoda untuk tidak berpuasa karna godaan makanan dan ajakan teman. nah, aktualisasi diri itu penting sih bagi orang yang

puasa senin kamis. Karna kalau seseorang itu ngga sadar akan kedewasaannya dan menyadari potensi yang ada malah nanti dia jadi pribadi yang gampang terpengaruh. Baik dari kemampuannya ataupun dalam emosinya. Kalau hal itu ada dalam diri aku pasti aku dengan gampangnya buat nerima ajakan teman buat nyobain makanan baru ataupun dengan makanan biasanya

6. Apa motivasi anda dalam melakukan puasa sunnah senin kamis ini?

Jawaban: aku sadar kalau aku ini banyak dosa. Jadi, dengan aku ngejalanin puasa sunnah senin kamis ini diharapkan Allah mau mengampuni dosa-dosa yang sudah aku perbuat baik yang disengaja ataupun tidak disengaja ataupun ada tindakan serta perkataan aku yang mengarah pada perbuatan dosa

7. Apakah manfaat puasa sunnah senin kamis yang anda rasakan setelah rutin melaksanakannya?

Jawaban: yang aku rasain setelah rutin jalanin puasa sunnah senin kamis itu yang awalnya bobotku bisa sampai 50 kilo tapi setelah rutin puasa bobotku turun jadi 42 kilo. Aku ngerasa kalau puasa ini salah satu ajang yang tepat ya buat diet karna dengan puasa ini badan aku jadi terasa lebih ringan dari sebelumnya

8. Bagaimana cara anda dalam meningkatkan kontrol diri?

Jawaban: menurutku salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri tuh ya dengan memikirkan apa dampak dari tindakan yang dilakuin, kalo kita ngelakuin suatu tindakan yang itu menguntungkan diri sendiri tapi ngerugiin orang lain sih termasuk egois menurutku. Makanya penting banget buat mikirin dampak dari perbuatan kita



**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Identitas Diri**

Nama : Iswatun Khasanah  
NIM : 1917101016  
TTL : Jakarta, 25 Mei 2001  
Alamat : Jl. Lebak Bulus Raya 1, Cilandak, Jakarta Selatan  
No. HP : 085715921228  
Email : 1917101016@mhs.uinsaizu.ac.id

**B. Riwayat Pendidikan**

1. TK Al-Adil Jakarta Selatan
2. MI Al-Hidayah Jakarta Selatan
3. MTs Sunan Pandanaran Yogyakarta
4. MA Sunan Pandanaran Yogyakarta



Purwokerto, 9 Juli 2024

Iswatun Khasanah

NIM. 1917101016