

***ADVERSITY QUOTIENT* DITINJAU DARI PELAKSANAAN  
PUASA SUNNAH SENIN KAMIS PADA SANTRI PUTRI  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin  
Belambangan Penengahan Lampung Selatan)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Agama (S. Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :  
**MEGA AYU LESTARI**  
NPM : 1831060003

**Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

**ADVERSITY QOUTIENT DITINJAU DARI PELAKSANAAN  
PUASA SUNNAH SENIN KAMIS PADA SANTRI PUTRI  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin  
Belambangan Penengahan Lampung Selatan)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Agama (S. Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

**MEGA AYU LESTARI  
NPM : 1831060003**

**Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi**

**Pembimbing I : Dr. M. Afif Anshori, MA  
Pembimbing II : Willia Novi Aryani, S. Ud, MA**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2022 M**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul proposal ini, dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka penulis merasa perlu adanya untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul proposal ini. Adapun judul proposal skripsi yang dimaksudkan adalah **“ADVERSITY QOUTIENT DITINJAU DARI PELAKSANAAN PUASA SUNNAH SENIN KAMIS PADA SANTRI PUTRI”**. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu, sebagai berikut:

*Adversity quotient* secara bahasa terdiri dari dua kata; *Adversity* dan *quotient*. *Adversity* artinya kesengsaraan dan kemalangan. Dalam bahasa Arab *syiddah, mihnah, dlarraa', hadzzun atsir*. Sedangkan *quotient* berarti cerdas atau pandai. Sedangkan secara istilah, *adversity quotient* adalah kecerdasan dalam menghadapi kesulitan.<sup>1</sup>

Ditinjau berasal dari kata tinjau yang artinya melihat sesuatu yang jauh dari ketinggian atau segi pandangan, cara bagaimana melihat, atau pandangann terhadap suatu hal.<sup>2</sup> Pelaksanaan merupakan kata kerja yang kata dasarnya adalah laksana, pelaksanaan ialah proses, cara, perbuatan untuk melakukan suatu hal atau suatu kegiatan.<sup>3</sup>

Puasa sunnah Senin Kamis merupakan amalan sunnah yang tidak dikerjakan pun tidak apa-apa, dan apabila dikerjakan akan mendapatkan yang pahala. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang dikerjakan pada hari Senin dan Kamis yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW sepanjang

---

<sup>1</sup> John M. Echols dan Hassan Sadily, “*Kamus Inggris Indonesia*” (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 976), 14.,

<sup>2</sup> Departemen Pendidikan Nasional, 2008, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: balai Pustaka)

<sup>3</sup> Bungfei.com, “*Teori Pelaksanaan, Pengertian Pelaksanaan, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan*”, 30 Juli 2021, <https://www.bungfei.com/2021/07/teori-pelaksanaan-pengertian.html?m=1>

hidupnya, Rasulullah SAW selalu melaksanakan puasa Senin Kamis, bahkan sangat jarang sekali dengan sengaja beliau meninggalkan ibadah sunnah ini, mengingat adanya keutamaan dan manfaat yang sangat besar bagi yang melaksanakannya. Senin Kamis dalam pandangan Rasulullah SAW merupakan Hari-hari Istimewa karena Rasulullah selalu melaksanakan puasa sunnah pada dua hari itu.<sup>4</sup>

Santri adalah sebutan bagi seseorang yang pada umumnya belajar ilmu agama Islam di Pondok Pesantren, yang mana semua kegiatannya selama 24 jam berada di lingkungan pesantren dan menetap hingga pendidikannya selesai.<sup>5</sup> Berdasarkan penegasan judul diatas yang dimaksud dengan *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis Santri Putri yaitu untuk melihat bagaimana *adversity quotient* bila ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan santri putri pondok pesantren Terpadu Ushuluddin.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Pondok Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang pembelajarannya memadukan ilmu agama dengan ilmu umum, sehingga suasana di Pondok Pesantren lebih Islami yang menjadikan para santri lebih tangguh dalam menghadapi derasnya arus kehidupan. Meskipun dengan suasana demikian, tidak semua santri mampu menghadapi masalah dan cobaan dengan baik. Karena selain dituntut untuk menimba ilmu, para santri juga dituntut untuk berkompetisi dalam pelajaran umum, pelajaran ilmu agama, ekstra kulikuler, serta melakukan semua tugas dan kewajiban dengan mandiri.

Selain itu, persaingan yang semakin ketat membuat tidak sedikit santri merasa tertekan, yang ditandai dengan adanya santri yang menjaga jarak dengan teman-temannya, bahkan ada yang

---

<sup>4</sup> Alhamdu, Diana Sari, "*intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional*", Jurnal RAP UIP, Vol. 9 No 1, Juni 2018, 5.

<sup>5</sup> Wikipedia, "Santri", 3 Agustus 2017, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Santri>

sampai menyendiri, tidak betah di pesantren dan ingin pulang ke rumah, kabur dari Pesantren, pura-pura sakit, tidak sholat berjama'ah, tidak mau masuk sekolah, hingga memutuskan untuk berhenti dari Pesantren. Seorang santri harus memiliki kesabaran yang luar biasa, dan memiliki kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ia harus menahan rindu untuk tidak selalu bersama keluarganya, jauh dari orangtua, harus mandiri, tidak boleh membawa *handphone*, dilarang pacaran, banyak hafalan, harus mentaati peraturan yang ada di Pesantren dan melaksanakan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang santri.

Pemasalahan seperti ini juga kerap terjadi di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin yang merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitian. Para santri sering dihadapkan pada berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang berat berkaitan dengan tugas yang diembannya serta untuk meraih cita-cita yang diharapkannya. Santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin juga dituntut untuk mengikuti semua peraturan yang dibuat Pesantren dengan jadwal yang padat. Selain kegiatan Pesantren, para santri juga harus menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah. Hal ini menuntut usaha yang keras dari santri tersebut agar mampu menyelesaikan tugas, baik dalam kegiatan Pesantren, maupun tugas dari sekolah.

Tidak sedikit santri yang tidak mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan di Pesantren, mematuhi peraturan-peraturan yang ada, dan kewajiban yang harus dilaksanakan, meskipun demikian, tidak semua santri putri melaksanakannya, hal ini merupakan salah satu tanda kurangnya kecerdasan kemampuan dalam menghadapi kesulitan, tanda lainnya yaitu bolos sekolah, tidak sholat berjamaah, kabur dari pesantren, dan pada akhirnya memutuskan untuk berhenti dari Pesantren.

Berangkat dari fenomena ini, dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan persoalan hidup. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan ini disebut sebagai *adversity quotient*. Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi, tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Ia akan tetap tegar dalam berusaha sehingga mampu menghadapi

berbagai hambatan dalam hidupnya dengan baik. Dalam menghadapi kesulitan dan hambatan ketika melaksanakan berbagai tanggung jawab dan kewajiban yang berat yang diemban para santri serta untuk meraih keinginan dan cita-cita yang diharapkan, seorang santri pun harus berikhtiar untuk meraih hal-hal tersebut.

Begitu pula yang dilakukan oleh para santri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, para santri dalam menghadapi kesulitan dan hambatan ketika melaksanakan berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang berat dalam melaksanakan tugas yang diembannya baik dalam lingkungan formal dan informal, serta untuk meraih keinginan dan cita-cita yang diharapkannya, mereka diajarkan dan dididik untuk berikhtiar atau berusaha dengan melakukan ibadah-ibadah sunnah, salah satunya melalui puasa sunnah Senin Kamis. Pimpinan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin mendidik dan mengajarkan santrinya untuk puasa sunnah Senin Kamis dengan tujuan dapat mengikuti sunnah Rasul dan mendapatkan banyak manfaat, seperti mengurangi gelisah, dapat mengurangi kadar adrenalin, dan tidak mudah terpancing atau terhasut untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang tercela.

Dari Aisyah Radhiyallahu ‘Anhu ia berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

Artinya: “Rasulullah SAW memperbanyak puasa pada hari senin dan kamis.” (HR. At-Tirmidzi, Al-Nasi, dan Ibnu Majah. Hadits ini dishahihkan Al-Albani). Dari hadits tersebut kita sebagai umatnya sebisa mungkin mengikuti sunnah Rasul yaitu dengan melakukan puasa sunnah Senin Kamis secara istiqomah.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تُغْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُغْرَضَ عَمَلِي وَ أَنَا صَائِمٌ

Artinya: Dari Abu Hurairah R.A, dari Rasulullah Shalallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda “Seluruh amal disetor pada hari Senin dan Kamis, maka aku lebih menyukai saat setor amal tersebut dalam keadaan berpuasa.” (H.R. Tirmidzi)

Hadits ini menjadi salah satu alasan mengapa puasa Senin Kamis sering dilakukan Rasulullah SAW, dan menjadi bukti bahwa puasa Senin Kamis adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan untuk dikerjakan. Selain karena mengikuti sunnah Rasul, puasa juga kaya akan manfaat, salah satunya yaitu dapat membuat hati dan pikiran seseorang yang mengerjakannya menjadi lebih jernih, hal ini terjadi karena ketika seseorang sedang berpuasa atau pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makanan akan berkurang. Maka ketika itulah pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga membuat individu lebih kuat dan mampu menghadapi serta menyikapi kesulitan dengan baik.<sup>6</sup>

Peneliti melakukan pra-penelitian di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan Penengahan Lampung Selatan. Para santri mengakui merasakan pengalaman-pengalaman terkait kecerdasan bertahan dalam kesulitan karena istiqomah melakukan puasa sunnah senin kamis. Akan tetapi, terdapat pula santri putri yang melakukan puasa Senin Kamis, dan ternyata mereka juga kerap melanggar peraturan-peraturan yang ada di pesantren seperti tidak sholat berjamaah dan bolos sekolah, tetapi di sisi lain mereka juga merasa betah hidup di dalam pesantren. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait *adversity quotient* dan puasa sunnah Senin Kamis di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.

Berdasarkan fakta tersebut, menarik untuk dijadikan bahan penelitian yang berjudul “*Adversity Quotient* Ditinjau dari Intensitas santri Putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan Penengahan Lampung Selatan” sebagai harapan puasa sunnah Senin Kamis dapat memberi pengaruh positif yaitu dengan meningkatnya *adversity quotient* khususnya dalam kehidupan para santri pondok pesantren Terpadu Ushuluddin, umumnya bagi seluruh umat manusia di dunia ini.

---

<sup>6</sup> Mifta Faridl, “*Puasa Ibadah Kaya Makna*”, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 74.

### C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dapat meningkatkan *Adversity Quotient* santri putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin?
2. Bagaimana *Adversity Quotient* bila ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin?

### D. Tujuan Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dapat meningkatkan *Adversity Quotient* santri putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin
2. Untuk mengetahui *Adversity Quotient* bila ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

### E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat memperkaya khasanah dalam melakukan penelitian terhadap bidang yang sama dalam hal *Adversity Quotient* Ditinjau dari Intensitas Santri Putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan, Penengahan, Lampung Selatan dalam Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis
  - b. Dapat menjadi referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena atau permasalahan yang terjadi di Pondok Pesantren serta untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis kehidupan santri Pondok Pesantren.



- b. Bagi para santri hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang manfaat atau dampak-dampak yang muncul pada santri karena istiqomah melakukan ibadah puasa sunnah Senin Kamis, sehingga manfaat dan dampak-dampak tersebut dapat dijadikan gambaran agar para santri dapat menghadapi kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi dalam menimba ilmu di Pesantren melalui istiqomah melakukan ibadah puasa sunnah Senin Kamis.

## F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mempermudah, menemukan, mendapat dan menyusun sejumlah konsep dan teori dari data yang di hasilkan melalui penelitian sebelumnya yang relevan dengan masalah penelitian. Adapun bahan dan tinjauan pustaka ini adalah berupa skripsi ataupun jurnal yang membahas mengenai topik penelitian. Dalam penelitian yang berjudul **“ADVERSITY QUOTIENT DITINJAU DARI PELAKSANAAN PUASA SUNNAH SENIN KAMIS PADA SANTRI PUTRI”**

Penelitian relevan dilakukan dengan maksud untuk menghindari duplikasi pada desain dan temuan penelitian. Peneliti menemukan karya tulis yang hampir sama. Maka di bawah ini adalah berkaitan dengan *Adversity Quotient* dan Puasa Sunnah Senin Kamis. Penelitian tersebut antara lain:

1. Jurnal Penelitian Vol. 12 No. 2, 2017, Niila Khoiru Amalia, Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo dengan judul *“Adversity Quotient dalam Al-Qur’an”*. Tulisan ini hendak mengeksplorasi konsep nilai-nilai adversity question yang ada dalam Al-Qur’an. Karena Al-Qur’an merupakan sumber ajaran hidup, dan kaya akan nilai-nilai tentang bagaimana menghadapi dan menjalani kehidupan. metode tematik dipilih menjadi pisau analisis dalam tulisan Ini hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa kecerdasan dalam menghadapi kesulitan yang diajarkan Alquran adalah seperti tercakup dalam konsep sabar dalam Al-Qur’an.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang *adversity quotient* yang terdapat di dalam Al-Qur'an, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis. Secara metode penelitian sudah berbeda, objek kajiannya pun berbeda.

2. Tinjauan Thesis dari saudari Nur Milat Agustina mahasiswi Fakultas Tarbiyah Institut agama Islam Negeri Kudus, tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi PAI Angkatan Tahun 2017 IAIN Kudus”, dalam penelitian tersebut, saudari Nur ingin mengetahui apa pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis. Secara metode penelitiannya sudah berbeda, objek kajiannya pun berbeda.

3. Tinjauan Skripsi dari saudari Santina, mahasiswi dari fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara intensitas puasa Senin Kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa”, dalam penelitian ini saudari Santina ingin mengetahui hubungan antara puasa Senin Kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang hubungan antara intensitas puasa Senin Kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis, secara objek kajiannya berbeda.

4. Jurnal Penelitian Vol. 4 No. 1, 2018, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan judul “Pengaruh *Adversity Question* terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *adversity question* terhadap prestasi akademik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pengaruh *adversity question* terhadap prestasi akademik sebesar 4,4% sehingga *adversity question* termasuk pada faktor yang rendah dalam mempengaruhi prestasi akademik. Adapun dalam penelitian penulis sendiri, *Adversity Quotient* dapat ditingkatkan melalui intensitas melakukan ibadah puasa sunnah Senin Kamis.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh *adversity question* terhadap prestasi akademik, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis, secara metode penelitian dan objek kajiannya berbeda.

5. Jurnal Penelitian Vol. 8 No. 1, 2013, Hairina Novilita, mahasiswi Jurusan Psikologi dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan judul “Konsep diri *adversity quotient* dan kemandirian belajar siswa”. Penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara konsep diri dan *adversity qoutiem* dengan kemandirian dalam belajar. Jenis penelitiannya adalah kuantitatif.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang konsep diri *adversity quotient* dan kemandirian belajar siswa, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis, secara metode penelitian, jenis penelitian, dan objek kajiannya berbeda.

6. Jurnal penelitian Vol. 10 No. 1, 2019, Wieda Rif'atil Fikriyah, mahasiswi program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Adversity quotient* mahasiswa tunanetra”. Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui *adversity quotient* mahasiswa difabel (tunanetra) dalam menyelesaikan dan mengatasi kesulitan dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang *adversity quotient* mahasiswa tunanetra, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis, secara metode penelitian, jenis penelitian, dan objek kajiannya berbeda.

7. Jurnal penelitian Vol. 6 No. 1, 2019, Ismei Muslimah, mahasiswi proram studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, instrumen penelitian yang digunakan adalah skala optimisme dan *adversity quotient*.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian saya dimana peneliti melakukan penelitian tentang Hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient*, sedangkan penelitian saya membahas tentang *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis, secara metode penelitian, jenis penelitian, instrumen penelitian dan objek kajiannya berbeda.

## G. Metode Penelitian

Setiap penulisan karya ilmiah dapat dipastikan selalu memakai suatu metode. Hal ini terjadi karena metode merupakan suatu instrumen yang penting agar suatu penelitian dapat terlaksana dengan terarah, sehingga tercapai hasil yang maksimal. Suatu penelitian bertujuan untuk memahami suatu permasalahan sehingga dapat diketahui kebenarannya, maka diperlukan metode dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, penulis mengambil metode sebagai berikut:

## 1. Paradigma Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ialah penelitian dalam rangka meneliti objek secara alamiah. Dalam penelitian ini peneliti berposisi sebagai instrumen kunci. Trianggulasi merupakan teknik dalam pengumpulan datanya, sehingga hasil olahan datanya deskriptif induktif. Adapun generalisasi dalam penelitian ini tidak begitu ditekankan, akan tetapi lebih penekanan pada makna.<sup>7</sup>

Adapun yang dimaksud yang diamati dan diwawancarai berjumlah sebanyak 20 orang, yaitu *Ustadzah*, bagian pengasuhan putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dan beberapa santri putri kelas X, XI, dan XII di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin terkait tema yang diangkat. Penelitian kualitatif ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dan pemahaman yang utuh tentang situasi lapangan. Dalam rangka menganalisis *Adversity Quotient* ditinjau dari intensitas santri putri dalam melakukan puasa sunnah Senin Kamis diperlukan upaya maksimal dalam mengamati dan menghayati kondisi lapangan.

## 2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *case study research* (studi kasus). Penelitian studi kasus adalah penelitian tentang suatu subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.<sup>8</sup> Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan, disebut penelitian lapangan karena tempat penelitiannya di lapangan, dalam artian bukan di laboratorium maupun di perpustakaan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif-analisis* yakni penelitian yang diharapkan memberikan gambaran secara rinci dan sistematis mengenai

---

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, cet 9 (bandung: Alfabeta, 2002), hal 4

<sup>8</sup> Moh. Nazir, "*Metode Penelitian*", (Ghalia Indonesia, 1998), hal 66.

*Adversity Quotient* ditinjau dari intensitas santri putri dalam melakukan puasa sunnah Senin Kamis dalam upaya mengumpulkan referensi dan data-data yang telah dikumpulkan, kemudian menjelaskan dan menganalisa.<sup>9</sup>

### 3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin jl.Trans Sumatera KM. 66 Belambangan Penengahan Lampung Selatan.

### 4. Jenis dan Sumber Data

#### a. Jenis Data

Pada penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang menjadi sumber data utama di dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan selebihnya merupakan data-data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Mengenai hal tersebut dalam bagian ini jenis datanya dibagi ke dalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, dan foto.<sup>10</sup>

#### b. Sumber Data

Peneliti menggunakan metode kualitatif dalam mencari data yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, dan menggunakan teknik *Snowball Sampling* dalam penentuan sampel untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya dan sedalam mungkin sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder, yang mana data primer didapatkan dari sumber asli. Pada penelitian kualitatif sumber data yang digunakan berasal dari kata-kata dan tindakan. Sumber data yang digunakan ada dua yaitu data primer dan data sekunder sebagai berikut:

#### 1) Data Primer

Data primer adalah data yang diambil dari sumber data secara langsung oleh peneliti melalui wawancara dan

---

<sup>9</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hal 3

<sup>10</sup> *Ibid*, 157

observasi terhadap informasi atau penelitian. Narasumber dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, yaitu *Ustadzah*, bagian pengasuhan putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan Penengahan Lampung Selatan dan beberapa santri putri kelas X, XI, dan XII Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.<sup>11</sup>

## 2) Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber tidak langsung yang mampu memberikan tambahan serta penguatan terhadap data penelitian. Sumber data sekunder diperoleh melalui dokumentasi dan studi kepustakaan seperti buku, jurnal, dan skripsi terkait dengan tema peneliti.<sup>12</sup>

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, dikarenakan tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>13</sup>

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian, ada beberapa cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data tersebut diantaranya sebagai berikut:

### a. Observasi

Observasi adalah pengamatan secara sistematis terhadap fenomena fenomena yang diselidiki atau diteliti.<sup>14</sup> Peneliti menggunakan observasi non-partisipan dimana peneliti tidak terlibat secara langsung mengamati terkait bagaimana santri putri dalam melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis di Pondok Pesantren terpadu Ushuluddin dan bagaimana

---

<sup>11</sup> Supardi, Jurnal UNISA, *Populasi dan Sampel Penelitian*, No. 17 Vol. 13, 1993, 23

<sup>12</sup> *Ibid*, 28

<sup>13</sup> Prof. Dr. Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta 2014), 224

<sup>14</sup> Joko Subagio, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), 67

*Adversity Quotient* (kecerdasan menghadapi kesulitan) para santri yang melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu wawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Menurut Herman Warsito, personal *interview* adalah wawancara yang dalam pelaksanaannya langsung berhadapan dengan responden yang diwawancarai.<sup>15</sup> Wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada informan yang memiliki sumber data terkait *adversity quotient* (kecerdasan bertahan dalam kesulitan) dan puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dengan menggunakan teknik *Snowball Sampling* dalam pemilihan sampel untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya dan sedalam mungkin sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian.

Tujuan dari wawancara ini untuk memudahkan penulis mendapatkan informasi terkait, narasumber yang di gunakan dalam wawancara adalah *Ustadzah*, bagian pengasuhan putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, dan beberapa santri putri kelas X, XI, dan XII pondok pesantren Terpadu Ushuluddin yang di perlukan oleh peneliliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu sumber data yang penting dalam penelitian ini untuk mendukung keakuratan data dan proses penelitian. Selain itu, *file* dokumentasi akan menjadi bukti keabsahan telah dilakukannya sebuah penelitian. Dokumentasi dalam hal ini terdiri dari dokumen-dokumen, foto atau video yang didapatkan selama proses penelitian. Dokumentasi menjadi penting karena fakta dan

---

<sup>15</sup> Herman Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Gramedia, 1993), 73



data yang diperoleh sebagian besar tersimpan dalam bentuk dokumentasi, berupa gambar-gambar, tulisan atau bentuk dokumentasi lainnya. Dokumentasi yang digunakan oleh peneliti adalah pengambilan gambar dan catatan penelitian.<sup>16</sup>

## 6. Analisis Data

Analisi Data merupakan suatu tahap yang sangat penting dalam penelitian. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan cara-cara mengorganisasikan data ke dalam beberapa kategori, melakukan sintesa, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Setelah data terkumpulkan secara menyeluruh data harus diolah dan dianalisis. Dalam proses pengolahan data harus diperhatikan beberapa tahap, kemudian diolah dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Reduksi data, mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.
- b. Penyajian data, setelah direduksi maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data, dalam penelitian kualitatif penyajian data akan disajikan dalam bentuk-bentuk kata atau uraian singkat.
- c. Verifikasi data, setelah data direduksi dan disajikan, selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam penelitian, penarikan kesimpulan juga sekaligus menjawab rumusan masalah.

---

<sup>16</sup> Irwan Suhartono, *Metode penelitian social*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1996), 70

## H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan secara keseluruhan dalam penelitian ini terdiri dari 3 bagian yakni:

Pertama, bagian formalitas yang terdiri dari: halaman judul, halaman sampul, halaman abstrak, halaman pernyataan orisinalitas, halaman persetujuan, halaman pengesahan, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar gambar dan daftar lampiran.

Kedua, bagian isi terdiri dari 5 bab, yakni bab I tentang Pendahuluan. Bab I ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu penegasan judul, alasan memilih judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, manfaat penelitian, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam mengantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II berisi tentang landasan teori tentang *Adversity Quotient*, dan puasa sunnah Senin Kamis. Dalam bab ini terdiri dari dua sub bab yakni *Adversity Quotient*, dan puasa sunnah Senin Kamis. Sub bab tentang *Adversity Quotient* terdiri dari pengertian *Adversity Quotient*, Selanjutnya membahas tentang puasa sunnah Senin Kamis terdiri dari pengertian puasa Senin Kamis, keutamaan puasa Senin Kamis, dan cara pelaksanaan puasa Senin Kamis.

Bab III dalam penelitian ini berisi tentang deskripsi tentang objek penelitian yaitu Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan, Penengahan, Lampung Selatan yang meliputi Sejarah Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, Visi Misi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, Pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, dan *Adversity Quotient* ditinjau dari intensitas santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dalam melakukan puasa sunnah Senin Kamis.

Kemudian dilanjutkan bab IV tentang analisis penelitian, tentang *Adversity Quotient* ditinjau dari intensitas santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dalam melakukan puasa sunnah Senin Kamis. Bab ini merupakan inti

pembahasan dalam penelitian ini yang terdiri dari beberapa sub bab yakni, Analisis data penelitian dan temuan penelitian.

Sebagai akhir pembahasan bagian kedua yaitu bab V yang berisi tentang penutup, yaitu meliputi kesimpulan dan saran.





## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### **ADVERSITY QUOTIENT DITINJAU DARI PELAKSANAAN PUASA SUNNAH SENIN KAMIS PADA SANTRI PUTRI**

#### **A. Adversity Quotient**

##### **1. Definisi Adversity Quotient**

Istilah *adversity quotient* diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, Ph.D, presiden PEAK Learning, Inc. Seorang konsultan di dunia kerja dan pendidikan berbasis skill. *Adversity* dalam kamus bahasa Inggris berarti kesengsaraan dan kemalangan, sedangkan *quotient* diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan. Menurut Stoltz, *adversity quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan. Berbeda dengan *IQ* dan *EQ*, *adversity quotient* atau *AQ* adalah suatu kemampuan seseorang dalam memahami, menghadapi, dan menyelesaikan segala permasalahan dalam hidupnya untuk meraih kesuksesan dengan segala potensi yang dimilikinya, cara berfikir dan bersikap terhadap kesulitan-kesulitan tersebut.<sup>17</sup> Singkatnya, *adversity quotient* merupakan parameter yang menggambarkan bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Menurut Paul G. Stoltz dalam bukunya yang berjudul “*Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*”, *adversity quotient* mempunyai tiga bentuk. Pertama, *AQ* adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, *AQ* adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon individu terhadap kesulitan. Sebenarnya pola-pola bawah sadar ini sudah dimiliki oleh setiap individu, untuk pertama kalinya pola-pola tersebut dapat diukur, dipahami, dan diubah. Terakhir, *AQ* adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap

---

<sup>17</sup> Hairina, Novilita, “*Konsep Diri Adversity Quotien dan Kemandirian Belajar*”, Jurnal Psikologi. Vol. 8 No 1, April 2013, 623.

kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesionalitas individu secara keseluruhan. dengan kata lain *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala masalah ataupun kesulitan hidup.<sup>18</sup>

## 2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Menurut Paul G. Stoltz, *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan yang terdiri dari 4 dimensi yang disingkat dengan sebutan CO2Re yaitu dimensi *control*, *Origin and ownership*, *reach*, dan *endurance*. Berikut ini merupakan penjelasan Dari keempat dimensi tersebut:

### a. *Control* (kendali diri)

Dimensi ini mempertanyakan: beberapa banyak kendali seseorang merasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan, kata kuncinya adalah merasakan. Dimensi ini merupakan salah satu awal yang paling penting dan tambahan untuk teori optimism Seligman. Perbedaan antara respon *adversity quotient* (*AQ*) yang rendah dan *adversity quotient* yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Individu yang *adversity quotient*-nya lebih tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidup daripada yang *AQ* lebih rendah. Akibatnya, mereka akan mengambil tindakan, yang akan menghasilkan lebih banyak kendali lagi. Individu dengan *AQ* yang lebih tinggi cenderung melakukan pendakian dan relatif kebal terhadap ketidakberdayaan. seolah-olah mereka dilindungi oleh suatu medan gaya yang tidak dapat ditembus yang mereka tidak jatuh ke dalam keputusan yang tidak berdasar. Individu dengan *AQ* yang tinggi merasakan tingkat kendali, bahkan yang terkecil sekalipun, akan membawa pengaruh yang radikal dan sangat kuat pada tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran yang mengikutinya. Sementara orang yang *AQ*-nya lebih rendah cenderung berkemah atau berhenti.

### b. *Origin-ownership* (asal-usul dan pengakuan)

---

<sup>18</sup> Paul G. Stoltz, "*Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*", (Jakarta: PT. Gramedia, 2020). Hal 8-9.

Dimensi ini mempertanyakan: siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan (*origin*), dan sampai sejauh manakah individu mengakui akibat-akibat kesulitan itu. Individu dengan *AQ* yang rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atau peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi melihat dirinya sebagai penyebab asal usul kesulitan tersebut.

Rasa bersalah memiliki dua fungsi penting. Pertama, rasa bersalah dapat membantu individu untuk belajar dengan cenderung merenungkan diri, belajar dan menyesuaikan tingkah laku, melakukan perbaikan diri, yang kedua rasa bersalah dapat menjurus pada penyesalan yang dapat memaksa individu untuk meneliti batinnya sendiri apakah ia telah melukai hati orang lain. Penyesalan merupakan motivator yang sangat kuat bila digunakan dengan sewajarnya, penyesalan dapat membantu menyembuhkan kerusakan yang nyata dirasakan atau yang mungkin dapat timbul dalam suatu hubungan. Sebaliknya jika penyesalan terlampau banyak dapat sangat melemahkan semangat dan menjadi destruktif.

Mempermasalahkan diri sendiri itu penting dan efektif, tapi hanya sampai tahap tertentu yaitu jangan sampai melampaui peran individu dalam menimbulkan kesulitan. Individu dengan *AQ* yang tinggi akan mengelak dari peristiwa-peristiwa buruk selalu menyalahkan orang lain dan tidak akan belajar apa-apa.

*Ownership* menyatakan bahwa individu tidak menyalahkan diri sendiri, tetapi tetap merasa bertanggung jawab untuk mengatasi kesulitan yang dialami. Individu yang memiliki *ownership* tinggi akan mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan apapun penyebabnya. Adapun individu yang memiliki *ownership* sedang memiliki cukup tanggung jawab atas kesulitan yang terjadi, tapi mungkin akan menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika ia lelah. Sedangkan individu yang memiliki *ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.

c. *Reach* (jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan: sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu, respon respon dengan *AQ* yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah *reach* anda maka semakin besar kemungkinannya anda menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai rencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran individu saat prosesnya berlangsung.

Semakin tinggi *reach* semakin besar kemungkinannya anda membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Suatu penolakan untuk kunjungan penajakan hanyalah sebuah penolakan tidak lebih tidak kurang. Penilaian kinerja yang tepat adalah penilaian kinerja yang ketat, jika tidak dianggap sebagai sebuah pengalaman belajar. Konflik adalah konflik, suatu peristiwa yang mungkin akan melibatkan komitmen dan tindakan lebih lanjut kesalahpahaman dengan orang yang dikasih meskipun menyakitkan, adalah kesalahpahaman, bukan tanda bahwa hidup akan hancur.

d. *Endurance* (daya tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan: berapa lamakah kesulitan akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Semakin rendah *endurance* maka semakin besar kemungkinan individu menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya akan berlangsung lama. Individu yang melihat kemampuannya sebagai penyebab (penyebab yang stabil) cenderung kurang bertahan dibandingkan dengan orang-orang yang mengaitkan kegagalan dengan usaha (penyebab yang sifatnya sementara) yang mereka lakukan seperti: ini selalu terjadi, segala sesuatunya tidak akan pernah membaik,



saya tidak pandai menyesuaikan kebutuhan, biasanya selalu begini caranya, hidup saya hancur, hidup saya sangat buruk.<sup>19</sup>

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz dalam bukunya menggambarkan potensi dan daya tahan individu Dalam sebuah pohon yang disebut pohon kesuksesan. Aspek-aspek yang ada di dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang diantaranya:

#### a. Faktor Internal

##### 1. Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Beberapa riset terbaru menyatakan bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku, yang paling terkenal adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda saat mereka dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan dalam perilaku.

##### 2. Keyakinan

Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu masalah serta membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup.

##### 3. Bakat

Kemampuan dan kecerdasan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan bagi dirinya salah satu dipengaruhi oleh bakat. Bakat adalah gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan keterampilan.

##### 4. Hasrat dan kemauan

Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup diperlukan tenaga pendorong yang berupa keinginan atau disebut hasrat. Hasrat menggambarkan motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, dan semangat.

---

<sup>19</sup> Konsultan Psikologi Jakarta, “*Adversity Quotient*”, 10 Mei 2020, <https://www.konsultanpsikologijakarta.com/adversity-quotient/>

## 5. Karakter

Seseorang yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk mencapai sukses. Karakter merupakan bagian yang penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai.

## 6. Kinerja

Kinerja merupakan bagian yang mudah dilihat orang lain sehingga seringkali hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan seseorang dalam menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup dapat diukur lewat kinerja.

## 7. Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan kini dipilah menjadi beberapa bidang yang sering disebut sebagai *multiple intelligence*. Bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karir, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

## 8. Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan. Seseorang yang dalam keadaan sakit akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik dan psikis yang prima akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah.

### b. Faktor Eksternal

#### 1. Pendidikan

Pendidikan dapat membentuk kecerdasan pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat dan kinerja yang dihasilkan. Penelitian yang dilakukan Gest menyebutkan bahwa meskipun seseorang tidak menyukai kemalangan atau kesengsaraan yang diakibatkan oleh pola hubungan dengan orang tua, namun permasalahan orang tua secara langsung ikut berperan dalam perkembangan ketahanan remaja. Salah satu sarana dalam pembentukan sikap dan perilaku adalah melalui pendidikan.

#### 2. Lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon terhadap kesulitan yang dihadapinya.

Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi. menurut Stoltz, individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih besar karena pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi.<sup>20</sup>

## B. Puasa Sunnah Senin kamis

### 1. Pengertian Puasa

Puasa “*saumu*” menurut bahasa Arab berarti menahan, adapun menurut syariat istilah menahan diri dari segala sesuatu, seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya dari terbitnya fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.<sup>21</sup> Puasa yang diperintahkan dan dianjurkan dalam Al-quran dan Sunnah adalah aktivitas meninggalkan, membatasi, dan menjauhi. Dalam pengertian lain puasa ialah aktivitas menahan dan menjauhi dari dorongan perut dan kemaluan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>22</sup>

Puasa menurut Yusuf Qhardawi merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuh bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh hal ini dikarenakan pencegahan dari makan dan minum, sejak sebelum fajar hingga terbenamnya matahari pada semua hari bulan Ramadhan, merupakan latihan bagi manusia dalam melawan dan menundukkan hawa nafsunya. Dengan ini, dapat tertanam semangat ketakwaan pada dirinya.<sup>23</sup> Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 183:

<sup>20</sup> Paul G. Stoltz, Op.cit, hal 40-44.

<sup>21</sup> Sulaiman Rasid, “*Fikih Islam*”, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012), hal 220

<sup>22</sup> Mohammad Usman Najati, “*Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa*”, (Bandung: Pustaka, 2004), hal 316

<sup>23</sup> Yusuf Qhardawi, “*Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhan-jasmani*”, (Bandung: Mizania, 2007) hal 18

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

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa*”. (Al-baqarah: 183).

## 2. Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa

Adapun syarat wajib dan sahnya puasa adalah sebagai berikut:

- a. Syarat-syarat wajib berpuasa itu ada 4 perkara, menurut sebagian keterangan 4 perkara, yaitu:
  1. Islam
  2. Sudah dewasa (baligh)
  3. Berakal sehat
  4. Kuasa (mampu mengerjakan puasa)<sup>24</sup>
- b. Syarat sahnya puasa adalah:
  1. Islam
  2. *Tamyiz*, artinya orang-orang atau anak-anak yang dapat membedakan antara baik dan buruk, tegasnya bukan anak yang terlalu kecil dan bukan orang gila
  3. Suci dari haid dan nifas, wanita yang sedang haid dan nifas tidak sah jika mereka berpuasa, tapi wajib *qada'* pada waktu lain, sebanyak bilangan hari yang ia tinggalkan
  4. Tidak di dalam hari-hari yang diharamkan berpuasa.<sup>25</sup>

## 3. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang-orang yang sedang melakukan puasa apabila rukun tersebut tidak ditunaikan maka puasanya tidak sah. Diantara rukun-rukun puasa adalah sebagai berikut:

<sup>24</sup> Imron Abu Amar, “*Fathul Qarib I*”, (Kudus: Menara Kudus, 1983), hal 182

<sup>25</sup> Slamet Abidin, “*Fiqih Ibadah Cet. Ke-1*”, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 1998), hal252-253

- a. Niat
- b. Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari

#### 4. Hukum Puasa

Puasa ditinjau dari hukumnya dibedakan menjadi empat macam yaitu puasa *fardhu*/wajib, puasa sunnah, puasa haram, dan puasa makruh.

##### 1. Puasa *fardhu*/wajib

###### a. Puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan adalah salah satu kewajiban bagi umat Islam berupa berniat puasa, tidak makan, minum dan menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dan dilakukan pada bulan ramadhan.

###### b. Puasa Qada'

Puasa qada' adalah puasa yang dilaksanakan untuk membayar hutang puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan. Puasa qada' berlaku bagi orang yang sanggup berpuasa namun puasanya terhambat karena halangan atau uzur yang dialami pada saat bulan Ramadhan.

###### c. Puasa Nadzar

Puasa nadzar adalah salah satu macam puasa yang dijalankan oleh umat Islam untuk memenuhi janji karena hajatnya telah terpenuhi. Puasa nadzar merupakan puasa yang dikerjakan karena adanya suatu janji atau yang pernah diucapkan sebelumnya. Puasa nadzar tidak dilakukan oleh semua orang Islam artinya puasa nadzar tidaklah wajib dilaksanakan, berbeda dengan puasa Ramadhan, namun hukumnya akan berbeda (menjadi wajib) jika seseorang telah mendapatkan keinginannya dan berniat puasa nadzar.

###### d. Puasa Kifarat (denda karena suatu pelanggaran)

Puasa kifarat adalah puasa yang wajib dikerjakan bagi orang yang telah melanggar ketentuan maupun aturan dalam hukum Islam. Secara bahasa, kifarat berasal dari kafara yang mengandung arti mengganti,

membayar, menutupi, dan memperbaiki. Puasa ini tidak berlaku bagi seluruh umat muslim namun hanya berlaku bagi orang-orang yang melakukan tindakan tertentu. Puasa kifarat dilakukan semata-mata untuk menembus kesalahan, sanksi, denda maupun pelanggaran yang dilakukan oleh seorang muslim.<sup>26</sup>

## 2. Puasa sunnah

### a. Puasa pada awal Syawal

Puasa ini disebut puasa Syawal, puasa syawal merupakan salah satu puasa sunnah khususnya yang dilakukan di bulan Syawal. Bulan Syawal ini tepat setelah bulan Ramadhan, sehingga umat muslim yang telah usai menunaikan ibadah puasa Ramadhan dapat melanjutkan puasa sunnah Syawal.

### b. Puasa Senin Kamis

Puasa Senin Kamis adalah amalan sunnah yang tidak dikerjakan pun tidak apa-apa, dan apabila dikerjakan akan dapatkan pahala yang lebih. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang dikerjakan pada hari Senin dan Kamis yang sering dikerjakan oleh Rasulullah SAW sepanjang hidupnya, Rasulullah SAW selalu melakukan puasa Senin Kamis, bahkan sangat jarang dengan sengaja beliau untuk meninggalkannya, mengingat adanya keutamaan dan manfaat yang diberikan besar darinya.

### c. Puasa Arafah (9 Dzulhijjah)

Puasa Arafah merupakan puasa sunnah yang pelaksanaannya bertepatan pada waktu jamaah haji beribadah wukuf di Padang Arafah. Waktu ini sangatlah istimewa karena merupakan puncak tertinggi ibadah bagi mereka yang menunaikan ibadah haji, tetapi bagi mereka yang tidak melaksanakannya dapat

---

<sup>26</sup> Alfi Yuda, "Macam-macam Puasa dalam Agama Islam, Penting Diketahui Umat Muslim", 18 Maret 2022, <https://www.bola.com/ragam/read/4915131/macam-macam-puasa-dalam-agama-islam-penting-diketahui-umat-muslim>.

tetap merasakan esensi yang sama dengan menunaikan puasa Arafah.

d. Puasa 'Asyura (10 Muharram)

Puasa 'Asyura adalah ibadah puasa yang dijalankan pada tanggal 10 Muharram. Nama ini berasal dari kata *asyrah* yang artinya 10, tetapi ibadah puasa tersebut dianjurkan diawali dengan puasa tasu'a pada 9 Muharram.

e. Puasa Ayyamul Bidh

Puasa ayyamul bidh adalah puasa sunnah pada pertengahan bulan hijriyah. Puasa ini dilakukan pada tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulan-bulan Islam.

f. Puasa Nabi Daud As

Puasa Daud adalah puasa yang dilakukan secara selang-seling, yakni sehari puasa, sehari tidak. Disebut Puasa Daud karena puasa ini merupakan puasanya Nabi Daud AS. Para ulama pun telah bersepakat mengenai sunnahnya puasa ini.

g. Puasa pada bulan Sya'ban

Puasa Sya'ban adalah puasa yang dilakukan di bulan Sya'ban dan hukumnya sunnah, untuk puasa Sya'ban ini bisa dilaksanakan selama bulan Sya'ban berlangsung. Namun, terdapat beberapa hari yang memiliki pahala yang besar, yaitu di hari ayyamul bidh.<sup>27</sup>

3. Puasa yang diharamkan

a. Puasa pada dua hari raya

Puasa yang diharamkan dalam Islam terdapat dua waktu pasti, yaitu saat perayaan hari besar Idul Fitri dan Idul Adha.

b. Puasa pada hari tasyrik

Hari tasyrik adalah 3 hari setelah hari raya Idul Adha yang jatuh pada tanggal 11 sampai 13 Dzulhijjah, 3 hari tasyrik dan hari raya Idul Adha adalah momen saat umat Islam dianjurkan

---

<sup>27</sup> *Ibid.*

menyembelih hewan kurban. Bagi orang yang memiliki kelapangan harta, ia sangat ditekankan untuk berkorban pada hari-hari tersebut, karena merupakan bagian dari hari raya umat Islam maka puasa sunnah dan puasa wajib (puasa nadzar ataupun qada) terlarang pada 3 hari tasyrik ini.

c. Puasa khusus pada hari Jum'at

Diriwayatkan Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: " janganlah kalian puasa di hari Jumat kecuali melakukan puasa sebelum atau sesudahnya", (HR. Al-Bukhari dan muslim). Selain hukum puasa di hari Jumat dalam Islam diperbolehkan dengan ketentuan tersebut, masih ada dua pendapat ulama yang menghukumi puasa di hari Jumat adalah makruh dan mandub.

d. Puasa sepanjang masa

Abu Hurairah Ra berkata bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Tidak halal bagi seorang istri kalau ia berpuasa, sedangkan suaminya menyaksikan (yakni ada di rumah) melainkan dengan izin suaminya tersebut. Juga tidaklah dianggap sudah mendapat izin kalau ia dalam rumah suaminya itu, kecuali izin suaminya sendiri". (Muttafaqun 'alaih), dari dua keterangan hadits di atas maka tidak mungkin orang bisa berpuasa satu tahun penuh, akan tetapi sebagai solusi umat Islam diperbolehkan untuk melakukan puasa Daud yaitu sehari berpuasa sehari berbuka dan begitupun seterusnya.

Hal ini merupakan *rukhsah* atau keringanan terakhir yang ingin melakukan puasa secara terus-menerus dan hadits larangan berpuasa terus-menerus ditujukan untuk Abdullah bin Al'Ash, dimana pada riwayat Muslim disebutkan jika Abdullah bin Amr menjadi lemas sebab terbiasa melakukan Puasa Dahr (puasa sepanjang masa) dan ia menyesal serta tidak ingin mengambil *rukhsah* serta hanya cukup melakukan Puasa Daud saja.



e. Puasa pada hari yang diragukan

Kutipan dari buku Fiqih Puasa, Agus Arifin menjelaskan hari syak (meragukan) adalah hari ke-30 pada bulan Sya'ban. Haram hukumnya untuk berpuasa di hari ini kecuali bertujuan untuk mengganti qada' puasa Ramadhan sebelumnya.

f. Puasa seorang istri tanpa izin suami (pada saat selain puasa wajib)

Abu Hurairah Ra berkata bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Tidak halal bagi seorang istri kalau ia berpuasa, sedangkan suaminya menyaksikan (yakni ada di rumah) melainkan dengan izin suaminya tersebut. Juga tidaklah dianggap sudah mendapat izin kalau ia dalam rumah suaminya itu, kecuali izin suaminya sendiri". (Muttafaqun 'alaih). Hadits ini menjadi dalil haramnya puasa seorang istri jika tidak diizinkan suami. Puasa menjadi tidak haram apabila suami mengizinkan.<sup>28</sup>

4. Puasa yang dimakruhkan

a. Puasa pada hari Jum'at saja atau Sabtu saja

Telah menceritakan kepada kami Humaid bin Mas'adah telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Habib dari Tsaur bin Yazid dari Khalid bin Ma'dan dari Abdulllah bin Busr dari saudaranya bahwasanya Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah kalian berpuasa hanya pada hari Sabtu kecuali jika Allah mewajibkan berpuasa pada hari tersebut, jika pada hari itu kalian tidak mendapati kecuali sebutir anggur atau sebatang pohon maka kunyahlah ia". Abu 'Isa berkata, ini merupakan hadits hasan. Maksud dimakruhkannya puasa pada hari Sabtu adalah jika dia mengkhususkan puasa pada hari sabtu, karena orang-orang Yahudi mengagungkan hari sabtu.

---

<sup>28</sup> Parenting Islami, "Macam Puasa yang Diharamkan dalam Ajaran Islam", 04 Maret 2022, <https://www.orami.co.id/magazine/puasa-yang-diharamkan>

Hal ini karena hari Sabtu merupakan hari perayaan umat Yahudi. Rasulullah melarang umat Islam untuk menyerupai umat agama lain. Namun jika tetap melaksanakannya maka berpuasa di hari Sabtu ini hukumnya makruh. Terdapat hari yang juga dimakruhkan jika berpuasa hanya satu hari yakni hari Jumat. Sama seperti puasa di hari Sabtu, Nabi juga memerintahkan untuk berpuasa satu hari sebelumnya atau setelahnya jika akan berpuasa di hari Jumat.

b. Puasa yang dapat membuat diri menderita

Sejatinya ibadah puasa adalah ibadah yang penuh manfaat, ibadah puasa akan sangat bermanfaat dan kita yang melaksanakannya akan mendapat pahala dari Allah SWT jika melaksanakan puasa yang hukumnya wajib dan sunnah, akan tetapi Allah juga tidak menyukai hamba-Nya yang berpuasa jika itu membuat diri menderita, maka jangan melakukan ibadah puasa dengan cara yang membuat diri menderita.<sup>29</sup>

## 5. Tujuan Puasa

Puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa serta penyembuhan bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Hal ini dikarenakan pencegahan dari makan dan minum sejak sebelum fajar hingga terbenamnya matahari. Ditinjau dari segi ilmiah puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun rohani, dua buah buku yang ditulis oleh Dr. Alan Cott, doktor ahli dari Amerika tentang manfaat puasa yang berjudul "*fasting as a way of life*" dan "*fasting the unlimite diet*".

Jika pengertian puasa dalam Islam adalah menahan diri dari nafsu makan minum dan seks sejak matahari terbit hingga matahari terbenam, maka pengertian puasa menurut Cott agak berbeda. Menurut Cott, puasa masih boleh minum air. dengan demikian kita tentunya harus berhati-hati atas kesimpulan Cott, dari kedua buku yang telah disebut di atas

---

<sup>29</sup> Ayu Isti, "Makruh Puasa dan Jenis Hukum Puasa Lainnya Perlu Diketahui", 14 Maret 2022, <https://m.merdeka.com/jateng/makruh-puasa-dan-jenis-hukum-puasa-lainnya-perlu-diketahui-klm.html>

diceritakan antara lain bagaimana keterkaitan antara puasa dengan gangguan kejiwaan.

Puasa yang merupakan rukun Islam yang ketiga sangat syarat dengan hikmah dan manfaat bagi kehidupan umat manusia. Diantara hikmah puasa itu adalah mampu mengendalikan diri dari perbuatan yang dilarang agama. Ibadah puasa mendidik orang-orang yang beriman untuk menahan diri dari lapar dan haus dan dari perbuatan-perbuatan godaan syaitan. Bayangkan saja dalam keadaan pengawasan tanpa siapapun dari manusia namun tetap orang-orang yang beriman itu tidak mau membatalkan puasanya ( tidak makan tidak minum dan tidak mau melakukan sesuatu yang membatalkan ibadah puasa). Ibadah puasa juga bisa dijadikan sebagai benteng diri dari berbagai godaan dan kenikmatan dunia.

Segala sesuatu yang diperintahkan oleh Allah SWT pasti mengandung manfaat dan tujuan. Dimana tujuan tersebut pada hakekatnya adalah untuk menyembah Allah SWT. Adapun tujuan menurut beberapa ahli diantaranya adalah Kaysan menjelaskan tujuan ibadah puasa adalah untuk menahan nafsu dari berbagai syahwat, sehingga ia mampu menghadapi sesuatu yang menjadi puncak kebahagiaannya, menerima sesuatu yang menyucikannya yang di dalamnya terdapat kehidupannya yang abadi, mematahkan permusuhan nafsu terhadap lapar dan dahaga serta mengingatkannya dengan keadaan orang-orang yang menderita kelaparan di antara orang-orang miskin, menyempitkan Jalan setan pada diri hamba dengan menyempitkan Jalan aliran makan dan minum.<sup>30</sup> Selain itu Ahmad Azhar Basir mengungkapkan tujuan puasa lebih kompleks yang ditinjau dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Kejiwaan

Al-Qur'an menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk menjadikan seseorang berjiwa Takwa.

---

<sup>30</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, "*Dahsyatnya Dibalik Puasa Senin dan Kamis*", (Yogyakarta: Multipress, 2010), hal. 7

Takwa berarti menjaga diri jangan sampai sengsara. Menjaga diri dilakukan dengan taat menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangannya. Orang akan dapat taat apabila jiwanya kuat sebab perintah Allah SWT tidak disukai hawa nafsu dan larangan Allah SWT amat disenangi hawa nafsu.<sup>31</sup>

b. Aspek Kemasyarakatan

Orang yang merasa lapar pada waktu puasa akan terketuk hati dan ingatannya kepada orang fakir miskin. Dalam suatu riwayat, Ketika Nabi Yusuf diberi kekuasaan atas gudang makanan di Mesir, ia banyak berpuasa. Pada waktu ditanya mengapa ia berpuasa padahal kekuasaan, perbendaharaan, dan gudang bahan makanan di tangannya ia menjawab “Apabila saya selalu kenyang, takut lupa kepada perasaan lapar yang diderita si Fakir”.<sup>32</sup>

c. Aspek Jasmani

Hadits riwayat Ibnu Majjah dan Ibnu Hibbah mengajarkan bahwa tempat pada manusia tidak ada yang lebih buruk dipenuhi daripada perutnya, cukuplah orang makan sekedar dapat untuk menegakkan tulang punggungnya, apabila harus diadakan pembagian, hendaknya sepertiga dari untuk minuman, dan sepertiga perut untuk makanan, dan sepertiga lagi untuk nafasnya. Apabila perut itu adalah sarang penyakit, mencegah makanan adalah obat yang paling utama. Dengan demikian, puasa adalah salah satu cara yang amat besar artinya bagi kesehatan jasmani.

Oleh karena itu, puasa pada siang hari yang diikuti makan sepuas-puasnya pada malam harinya, beraneka macam makanan dibeli, ibarat pesta malam selama bulan Ramadhan tidak sesuai dengan tujuan puasa dari segi jasmani tersebut. Berpuasa harus kita lakukan

---

<sup>31</sup> Ahmad Azhar Basyir, “*Falsafah Ibadah Dalam Islam*”, (Yogyakarta: UII Press, 2003), hal. 103

<sup>32</sup> *Ibid*, hal, 106

dengan cara yang benar sehingga akan mendatangkan kesehatan rohaniyah maupun jasmaniah, bukan puasa yang formalitas, maupun puasa yang berjiwa, tapi puasa yang dilaksanakan dengan tulus ikhlas kepada Allah SWT dan sesuai tuntunan nabi SAW.<sup>33</sup>

Puasa pada dasarnya adalah sebuah ibadah yang mengajak orang yang menunaikan untuk memiliki sifat moderat (*al-wasthiyah*) dan seimbang (*at-tawazun*). Dalam pergaulan hidup sehari-hari sering dijumpai dua posisi berlawanan seperti rohani versus jasmani, individu versus sosial, pragmatis versus idealis, statis versus dinamis, dan sebagainya.

Tujuan di atas mengindikasikan bahwa puasa bertujuan untuk berbakti kepada Allah SWT, agar menjadi orang yang bertakwa, karena itu merupakan tugas utama manusia dan mendidik manusia untuk menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan rohani dalam kehidupannya, selain itu agar manusia sadar bahwa manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain dalam arti manusia harus sadar lingkungan yang ada di sekitarnya.

## 6. Hikmah Puasa

Setiap ibadah yang diperintahkan Allah SWT pasti mempunyai Hikmah di dalam pelaksanaannya, puasa memiliki hikmah dan keutamaan yang banyak. Hal ini diisyaratkan dalam nash-nash syara' itu sendiri, antara lain:

1. Pembersih jiwa (*tazkiyat al-nafs*). Hal ini tercipta dengan menaati apa yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya serta berupaya menyempurnakan penghambaan kepada Allah SWT sekalipun harus menahan diri dari dorongan hawa nafsu dan dari hal-hal yang menyenangkan.
2. Sesungguhnya puasa selain untuk menjaga kesehatan badan sebagaimana dijelaskan para dokter spesialis, para ahli Fiqih juga menegaskan bahwa puasa mampu mengangkat dimensi kejiwaan mengungguli dimensi

---

<sup>33</sup> *Ibid*, hal. 107

materi dalam diri manusia. Manusia sebagaimana digambarkan dengan penciptaan Nabi Adam AS memiliki potensi diri yang ganda, dalam diri manusia ada unsur tanah dan unsur ruh Ilahi yang Allah SWT tiupkan kepadanya. Satu unsur akan menjatuhkannya ke dalam kehinaan dan unsur lainnya akan mengangkatnya kepada kemuliaan.

3. Puasa adalah proses mendidik kehendak diri dan jihad jiwa, membiasakan sabar, dan revolusi atas kebiasaan diri.
4. Dorongan seksual merupakan senjata setan yang paling berbahaya dalam menjerumuskan manusia. Sebagian Psikolog mengungkapkan bahwa dorongan seksual merupakan ciri umum bagi setiap perilaku manusia terutama bila berkaca pada peradaban masyarakat Barat sekarang. Pengaruh puasa sangat besar dalam menahan hawa nafsu dan meninggikan naluri manusia khususnya jika melakukan puasa semata mengharap ridho Allah SWT.
5. Hikmah puasa juga adalah mengajarkan orang yang berpuasa untuk mensyukuri nikmat Allah SWT. Nikmat yang melimpah biasanya menghilangkan kepekaan manusia akan arti nikmat tersebut dan tidak menyadari besarnya nikmat itu, kecuali ketika nikmat itu hilang.
6. Selain itu, puasa juga memiliki hikmah sosial (*hikmah ijtimaiyyah*), khususnya puasa Ramadhan. Puasa dengan memaksa menahan lapar kepada seluruh manusia, termasuk orang yang kaya sekalipun sebagai bagian nilai kesetaraan dalam penderitaan, dan menumbuhkan dalam jiwa-jiwa orang kaya rasa prihatin akan nasib kaum fakir dan miskin.
7. Hikmah keseluruhan dari berpuasa adalah agar manusia mencapai derajat Taqwa dan naik peringkat menjadi Muttaqin (orang yang bertakwa).<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Yusuf Qharadawi, “*Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*”, hal. 21-26

## 7. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa Senin dan Kamis adalah amalan sunnah yang tidak dikerjakan pun tidak apa-apa, dan apabila dikerjakan akan dapatkan yang lebih. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang dikerjakan pada hari Senin dan Kamis yang sering dikerjakan oleh Rasulullah SAW sepanjang hidupnya, Rasulullah SAW selalu melakukan puasa Senin Kamis, bahkan sangat jarang dengan sengaja beliau untuk meninggalkannya, mengingat adanya keutamaan dan manfaat yang diberikan besar dari ibadah puasa ini. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah SAW Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan muslim dan Tirmidzi sebagai berikut:

Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. jawabnya:

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ فِيهِ

Artinya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”. (HR.Muslim).<sup>35</sup>

Hadist yang diriwayatkan oleh muslim tersebut menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad SAW, dipilihnya ia sebagai Rasul Allah, dan hari diturunkannya Al-Qur’an. Oleh karenanya Rasulullah SAW gemar berpuasa di hari senin.<sup>36</sup>

Dari Aisyah Radhiyallahu ‘Anhu ia berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَى صَوْمَ الْإِسْنِينَ وَالْخَمِيسِ

Artinya: “Rasulullah SAW memperbanyak puasa pada hari Senin dan Kamis.” (HR. At-Tirmidzi, Al-Nasi, dan Ibnu Majah. Hadits ini dishahihkan Al-Albani). Dari hadits tersebut kita sebagai umatnya sebisa mungkin mengikuti sunnah Rasul yaitu dengan melakukan puasa sunnah Senin Kamis secara istiqomah.

<sup>35</sup> Muhammad Fuad Abdul baqi, “Shahih Muslim jilid 2”, (Jakarta: Pustaka As-sunnah, 2010), hal. 407

<sup>36</sup> Suyadi, “Keajaiban Puasa Senin Kamis”, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hal.19.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْأِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَ أَنَا صَائِمٌ

Artinya: Dari Abu Hurairah R.A, dari Rasulullah Shalallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda “*Seluruh amal disetor pada hari Senin dan Kamis, maka aku lebih menyukai saat setor amal tersebut dalam keadaan berpuasa.*” (H.R. Tirmidzi).

Puasa Senin Kamis merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW selama hidupnya, Rasulullah tidak pernah meninggalkannya. Hal itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat dalam puasa tersebut.<sup>37</sup>

## 8. Keutamaan Hari Senin dan Kamis

Bagi kalangan kaum muslimin hari senin kamis mempunyai merupakan waktu yang memiliki keistimewaan, ada alasan tersendiri Rosulullah SAW memberikan contoh melakukan puasa pada hari tersebut. Keutamaan hari Senin dan Kamis adalah sebagai berikut :

### 1. Hari ketika amal para hamba diperiksa

Menurut riwayat Nabi SAW, pada tiap sepekan, amal-amal itu akan diperiksa pada hari Senin dan Kamis. Sebagaimana riwayat berikut ini, dari Abu Hurairah ra. Rosulullah SAW, bersabda: "*Amal-amal manusia diperiksa di hadapan Allah dalam setiap pekan dua kali, yaitu pada hari Senin dan Kamis. Maka semua hamba yang beriman terampuni dosanya, kecuali seorang hamba yang diantara dia dan saudaranya terjadi permusuhan.*" (HR. Muslim).

Karena itu selayaknya bagi seorang muslim untuk melakukan kebaikan dalam kehidupan sehari-harinya. Sebab amal manusia akan diperiksa dan di pertanggungjawabkan. Maka ada baiknya ketika hari diperiksanya amal manusia yaitu hari Senin dan Kamis hendaknya melakukan puasa. Karena dengan berpuasa, kita senantiasa terjaga dari hal-hal kemaksiatan dan kita semakin dekat dengan Allah SWT.<sup>38</sup>

<sup>37</sup> Charis Shihab, “11 ibadah yang mengantar hidup sukses dan penuh barokah”, hal 265

<sup>38</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, “Op.cit”, hal 33



2. Hari dibukanya pintu-pintu surga

*"Pintu-pintu surga di buka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hariitu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan:"Lihatlah kedua orang inihingga mereka berdamai"'*.(HR. Muslim).

3. Senin, hari kelahiran dan diutusnya Nabi Muhammad

Menurut riwayat Muslim yang diterima Abu Qatadah, pernah ditanyakan kepada Rasulullah SAW puasa hari Senin, maka Rasulullah menjawab:

*"Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari Senin, jawabnya: "Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur'an diturunkan kepadaku". (HR.Muslim).*

Maka sebagai umat Nabi Muhammad SAW seharusnya memuliakan serta mengagungkan hari kelahiran beliau dengan cara berpuasa sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT.

4. Keutamaan lain yang dimiliki hari Kamis

Dalam riwayat Ibnu Jarir, dari Abu Bakar ra., bahwa Rosulullah SAW, bersabda :

*"Allah menciptakan bumi pada hari Ahad dan Senin, Dia menciptakan gunung-gunung pada hari Selasa. Dia menciptakan kota-kota, makanan, kekuatan, sungai-sungai, kemakmuran dan kerusakannya pada hari Rabu. Dan dia menciptakan langit dan Malaikat pada hari Kamis sampai tiga saat-maksudnya dari hari Jumat".*

Riwayat lain yaitu:

*"Berpagi-pagilah kalian dalam mencari ilmu, sungguh aku telah meminta kepada Rabbku agar memberi keberkahan umatku di waktu pagi mereka, dan Dia menjadikan keberkahan itu pada hari Kamis".*

Pada hadits diatas maka di sunnahkan bagi seorang muslim untuk berpuasa pada hari Kamis sebagai puasa *tathawwu'* (sunnah).<sup>39</sup>

Menurut Charis Shihab dari sisi logika, bisa dilihat bahwa hari Senin dan Kamis membagi satu Minggu menjadi dua bagian yang hampir sama rata. Jadi jelas sekali bahwa puasa Senin dan Kamis mempunyai fungsi *maintenance* atau pemeliharaan. Analoginya mungkin sama dengan pembagian waktu minum obat ketika kita sakit. Tentu kita ingat, jika kita sakit, kita akan diresepkan minum obat dua kali sehari, yaitu satu kali di pagi hari dan satu kali di malam hari. Jika dilihat, waktu di mana kita minum obat dua kali tersebut membagi kurang lebih hari itu menjadi 3 bagian yang sama. Hal ini berlaku juga dengan hari Senin dan Kamis yang membagi satu minggu menjadi dua bagian, dengan berpuasa di hari Senin dan Kamis secara tidak langsung kita melakukan *maintenance* untuk diri kita secara rutin baik dari segi spiritual maupun jasmani.<sup>40</sup>

## 9. Keutamaan Puasa Senin Kamis

Puasa yang berkelanjutan atau yang dilakukan secara istiqomah seperti puasa di hari Senin dan Kamis mempunyai keutamaan yaitu:

1. Puasa Senin Kamis melatih kita secara teratur untuk menghindarkan diri dari perbuatan dosa, jika ada latihan efektif untuk latihan kesabaran, maka itulah puasa. Sebab itulah cocok jika dikatakan bahwa puasa adalah zakat jiwa, dimana pada saat puasa, kita membuang perangai buruk. Sehingga sesudah puasa, emosi spiritual kita menjadi lebih bersih. "*Segala sesuatu itu ada zakatnya, sedangkan zakat jiwa itu adalah berpuasa. Dan puasa itu separuh kesabaran*". (HR.Ibnu Majah), dengan menghilangnya perangai buruk kita, minimal seminggu dua kali, maka bisa juga dikatakan bahwa "*puasa adalah*

---

<sup>39</sup> *Ibid*, hal 35.

<sup>40</sup> Charis Shihab, "*Op.cit*", hal 266-267

*benteng yang membentengi seseorang dari api neraka yang membara*". (HR. Ahmad Baihaqi).

2. Puasa Senin dan Kamis bisa meningkatkan amalan kita. Biasanya, seseorang yang kekenyangan dan keenakan cenderung malas beribadah. Puasa menjadikan kita lebih produktif dalam beribadah karena selain kita tidak lagi dalam posisi keenakan, orang yang berpuasa juga cenderung ingin beribadah ekstra. Disamping itu, puasa bisa melembutkan hati. Ini karena dengan puasa, kita cenderung lebih berempati kepada orang-orang yang lebih tidak beruntung dibandingkankita. Karena itu puasa dapat menjadikan kita lebih dekat dengan Allah dan lebih bertakwa.<sup>41</sup>

Puasa sesungguhnya bertujuan membentuk kekuatan kontrol di dalam diri untuk menolak perbuatan nista dan tidak mendengarkan hasutan yang merendahkan martabat ke manusia. Jika ada yang berusaha melakukan hal itu, atau jika ada sesuatu yang mendesak dalam hidup. Kekuatan internal yang diperoleh lewat pelaksanaan ibadah puasa inilah yang menjadi mekanisme kontrol diri pelaku untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan atau ditinggalkan meski sekuat apapun faktor penghalang yang membuat eksekusi pelaksanaannya menjadi terasa berat dan sulit andai kata seseorang tidak terlatih lewat puasa untuk melakukan atau tidak melakukannya. Jika jiwa manusia telah memiliki kekuatan ini (kekuatan untuk menguasai apa yang harus dilaksanakan dan apa yang harus ditinggalkan) maka ia tidak akan begitu saja menjatuhkan martabat kemanusiaannya di tengah goa dan rayuan naif yang menistakan dirinya.<sup>42</sup>

Puasa sunnah Senin Kamis dapat menjaga kestabilan iman. Hal ini akan lebih jelas dengan mencermati beberapa alasan berikut ini:

---

<sup>41</sup> *Ibid*, hal 267-268

<sup>42</sup> Mamby Alice Syahputra, "*Manfaat Puasa Senin Kamis Memang Ajaib*", (Yogyakarta: Semesta Hikmah Publishing, 2019), Hal 9.

- a. Puasa Senin Kamis adalah media monitoring aktivitas keseharian dalam sepekan dua hari sebagai monitor untuk 7 hari kedepan dengan selang Tengah, yaitu hari Kamis, merupakan momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Puasa Senin Kamis adalah pengendali segala hawa nafsu manusia, sebagaimana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kekaduahan, kebohongan, dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh-sungguh mencari ridho Allah SWT dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor.
- c. Puasa Senin dan Kamis adalah motivator terbesar dalam setiap langkah kita untuk mencapai tujuan hidup. Dalam kondisi perut lapar bukan berarti kita kehabisan energi untuk melakukan kreativitas. Justru sebaliknya dengan kondisi perut demikian semangat aktivitas semakin kreatif dan inovatif. Disamping itu, harapan akan keberhasilan dalam segala apa yang diusahakannya begitu besar. Segala keberhasilannya ia yakini sebagai limpahan kemurahan Allah SWT terhadapnya, dan segala kelimpahan kegagalan merupakan ujian Allah, dengan demikian sifat kesabaran dan tidak putus asa ini dapat menyatu dalam diri sanubarinya.  
Allah SWT berfirman dalam surah Al-baqarah ayat 155 yang artinya: *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit kekuatan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang bersabar”*. (QS. Al-baqarah: 155).<sup>43</sup>
- d. Puasa Senin Kamis adalah pembersih hati dan penyuci jiwa dari segala noda kebersihan atas karya-karya manusia, pernyataan Allah SWT akan pahala bagi orang yang berpuasa tidak diragukan lagi.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Departemen Agama RI, *“Al-Quran dan Terjemahnya”*, hal 24.

<sup>44</sup> Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*”, hal 4

## **BAB III**

### **DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan**

##### **1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan**

Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin pendiriannya diresmikan pada tanggal 25 September 2001 oleh Bupati Lampung Selatan saat itu yaitu H. Zulkifli Anwar dan berdasarkan akta notaries Syahirul Alim, SH. Dengan no 11 tanggal 2009 Januari 2001 dan telah terdaftar di Kantor Wilayah Departemen Agama Lampung dengan no 354/PP/LS/2001. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin sendiri merupakan suatu lembaga sosial yang bergerak dibidang pendidikan, dengan menanamkan nilai-nilai islami yang bertujuan untuk memelihara dan menghidupkan serta memajukan semangat pengabdian di kalangan umat islampada umumnya dan bangsa Indonesia pada umumnya.

Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin membuka penerimaan santri baru pada bulan Juni 2001, Alhamdulillah pada tahun pertama penerimaan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin menerima + 45 santri yang terdiri dari santriwan dan santriwati yang berasal dari berbagai daerah baik Lampung maupun lainnya.<sup>45</sup>

Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin didirikan oleh H. Syarifudin (Alm) Ayah Kandung dari Dr. KH. Ahmad Rafiq Udin, S.Ag., MSI. Berdasarkan arahan dari orang tua beliau yaitu agar mendirikan sebuah pesantren, maka di tahun 2001 beliau mendirikan pesantren yang sekaligus menjadi pemimpin pesantren dan sekaligus ketua yayasan sekarang. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memiliki lahan tanah seluas + 3 Ha wakaf dari bapak pendiri

---

<sup>45</sup> Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan, (Belambangan: 2002) hal. 9

yang beralamatkan di Jl. Trans Sumatra Desa Belambangan RT. 01/01 Kec. Penengahan Kab. Lampung Selatan.

Pada awal mula didirikannya Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin para santri bermukim dan belajar pada yang cukup sederhana, hal ini dikarena asrama dan kelas untuk belajar kurang memadai yang mana para santri belajar di gubuk-gubuk yang apabila hujan kebocoran dan apabila panas kepanasan, akan tetapi berkat kesabaran, keikhlasan dan pertolongan Allah SWT alhamdulillah pada saat ini telah banyak perubahan khususnya sarana untuk belajar, yaitu berkat usaha dan do'a dari pendiri, seluruh keluarga besar pesantren dan juga berkat bantuan swadaya masyarakat, wali santri dan bantuan dari pemerintah melalui AIBEP pada tahun 2006 dengan jumlah 10 lokal yang terdiri dari 6 ruang kelas, 1 gedung perpustakaan, 1 gedung perkantoran, 1 gedung *science* dan 1 gedung kamar mandi. Dan adapun hasil swadaya masyarakat serta wali santri dialokasikan kepada pembanguna asrama, pos penjagaan dan masjid serta fasilitas-fasilitas penunjang kelancaran pendidikan dan pengajaran di pesantren lainnya.

## 2. Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

Nama Pesantren : Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

No. Statistik Pesantren : 510018010001

Alamat : Jl. Trans Sumatera KM. 66

Desa : Belambangan

Kecamatan : Penengahan

Kabupaten : Lampung Selatan

Telp. : 0727-334049

E-mail : [pesantren.usnuluddin1@gmail.com](mailto:pesantren.usnuluddin1@gmail.com)

Nama Pemimpin Pesantren: Dr. KH. Ahmad Rafiq Udin, S.Ag., MSI

No. Telp./HP : 0812 7944 791

Nama Yayasan : Yayasan Pendidikan Islam Ushuluddin

NPWP Pesantren : 02.815.737.8-325.000

No. Akta Pendirian Yayasan: 10 (sepuluh)

Kepemilikan Tanah	: Yayasan
Status Tanah	: Bersertifikat
Luas Tanah	: 30.000 m2
Status Bangunan	: Yayasan
Luas Bangunan	: 1.000 m2

### 3. Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

#### a. Visi

“Menjadikan Pesantren Yang Unggul Menuju Terwujudnya Generasi Khoirul Ummah, Berkualitas, Populis dan Islami”.

#### b. Misi

1. Menanamkan keimanan, ketaqwaan, akhlakul karimah, kepedulian terhadap kebersihan dan keilmuan, kesadaran hidup sehat dan hidup bermanfaat bagi masyarakat, agama dan negara.
2. Menyelenggarakan pendidikan pesantren integral yang memadukan kurikulum pesantren dan nasional.
3. Mengembangkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, keahlian dan kewirausahaan.
4. Menciptakan situasi belajar dan lingkungan yang kondusif, harmonis, kompetitif, demokratis, profesional dan *accountability*.
5. Merealisasikan dan mengistiqomahkan panca jiwa pesantren motto pesantren dan panca tausiyah mudir.

#### c. Tujuan

##### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum pesantren mengacu pada pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 “Mencerdaskan kehidupan Bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki

pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani berkepribadian yang mantap dan mandiri serta memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pesantren ini adalah menciptakan lulusan yang memiliki kemampuan terpadu untuk membangun Sumber Daya Manusia yang beriman dan bertaqwa (Imtaq), berilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek), berwawasan luas, berakhlak karimah, berkualitas, mampu berkompetisi, mandiri dan mempunyai keseimbangan antara Iman, Ilmu dan Amal serta mampu berjuang untuk mengabdikan diri pada Agama, Masyarakat, Bangsa dan Negara.

## 4. Letak Geografis, Denah Peta, dan Denah Lokasi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

### a. Letak Geografis

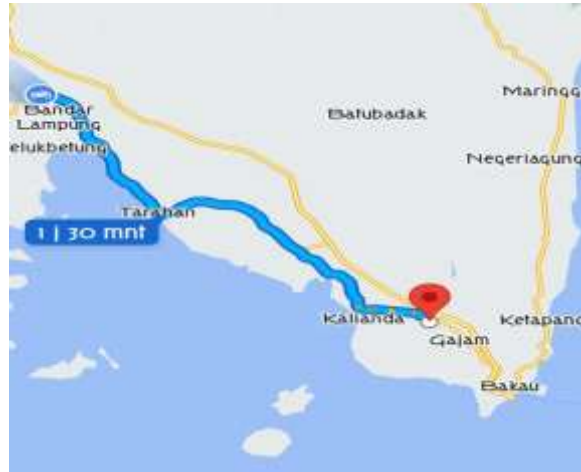
Lokasi Pondok Pesantren terpadu ushuluddin berada di desa Belambangan Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan RT/RW 001/001. Lebih tepatnya berada pada Jl Trans Sumatera Km 66, desa Belambangan Kec Penengahan Kab Lampung Selatan Indonesia Kode Pos 35592 Kalianda Lampung. Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin berdiri di atas tanah seluas + 3 Ha (hak milik) wakaf dari bapak pendiri pesantren.<sup>46</sup>

---

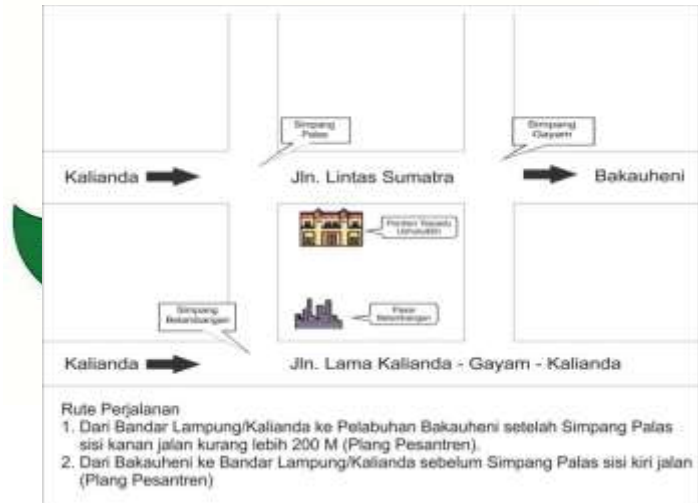
<sup>46</sup> *Obeservasi*, 26 Agustus 2022, di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin



## b. Denah Peta



Gambar 1.1: Denah Peta Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin



Gambar 1.1: Denah Lokasi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

## B. Penyajian Fakta dan Deskripsi Data Penelitian di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan

### 1. Program Pendidikan

Untuk mencapai target dan sasaran yang diharapkan, maka Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

memiliki program pendidikan yang mencakup program Intra Kurikuler dan Ekstra Kurikuler.

a. Program Intra Kulikuler

Program Intra Kurikuler diberikan secara klasikal dengan menggunakan kurikulum Departemen Agama (Depag) dan Dinas Pendidikan (Diknas) yang dipadu dengan kurikulum Pondok Pesantren Modern.

b. Program Ekstra Kulikuler

Program Ekstra Kurikuler dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan praktis, sehingga para lulusannya dapat mempraktekannya di masyarakat, program ini meliputi : Bimbingan belajar kitab turots(kitab kuning), Pembinaan tilawatil Qur'an, Latihan berpidato dalam tiga bahasa (Arab, Inggris dan Indonesia), Disiplin berbahasa Arab dan Inggris dalam kehidupan sehari-hari, Tahfidzul Qur'an, Qosidah, Kaligrafi, Letter, Janur, Diskusi, Penelitian Ilmiah, Komputer, Kepramukaan, Keputrian, Seni bela diri dan disiplin hidup.

## 2. Metode Pengajaran dan Pendidikan

Metode pengajaran dan pendidikan pada Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin menggunakan metode yang integral dan komprehensif, suatu metode khas dari keterpaduan modern dan salaf (Tradisional).

## 3. Strategi Pesantren

Untuk mendukung proses berjalannya Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin menggunakan strategi sebagai berikut:

- a. Mencari donatur tetap dan menggali potensi usaha (Sumber Dana)
- b. Melengkapi fasilitas yang kurang dan memperbaiki fasilitas yang rusak serta memelihara yang ada
- c. Menciptakan manajemen yang transparan
- d. Menjalin hubungan baik dengan masyarakat (*Community support*)
- e. Membina dan mengembangkan minat dan bakat santri
- f. Membina tata tertib yang demokrasi dan edukatif

- g. Menciptakan Efektif *School*
- h. Merealisasikan Pedoman Dasar Motto, Panca Jiwa dan Panca Taushiyah Mudir

#### 4. Kegiatan Santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

##### a. Kegiatan Harian

Waktu	Kegiatan
Pukul 04:00-05:00 WIB	Bangun tidur, Sholat Shubuh berjama'ah
Pukul 05:00-06:00 WIB	Pengajian Kitab kuning, Pemberian kosakata, Muhadatsah
Pukul 06:00-07:00 WIB	Sarapan pagi, mandi dan berangkat ke kelas
Pukul 07:00-07:10WIB	Tadarus Al-Qur'an
Pukul 07:10-08:30 WIB	Belajar Formal (PBM)
Pukul 08:30-09:10 WIB	Istirahat dan Sholat Duha
Pukul 09:10-12:00 WIB	Belajar Formal (PBM)
Pukul 12:00-13:00 WIB	Sholat Dzuhur dan Makan Siang
Pukul 13:00-13:10 WIB	Tadarus Al-Qur'an
Pukul 13:10-15:00 WIB	Pukul 13:10-15:00 WIB
Pukul 15:00-16:00 WIB	Sholat Ashar
Pukul 16:00-17:00 WIB	Kegiatan Ekstrakurikuler
Pukul 17:00-17:30 WIB	Mandi dan Makan Sore
Pukul 17:30-18:00 WIB	Pengajian Kitab Kuning
Pukul 18:00-19:00 WIB	Sholat Maghrib dan Mengaji Al-Qur'an dengan Guru
Pukul 19:00-20:00 WIB	Sholat Isya dan Tadarus Al-Qur'an
Pukul 20:00-21:30 WIB	Belajar Malam dengan Guru
Pukul 21:30-22:00 WIB	Istirahat / Ke Kantin
Pukul 22:00-04:00 WIB	Tidur Malam

## 5. Jumlah Santri

**Tabel 1.1. Jumlah Santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin**

NO	JENJANG	JUMLAH		TOTAL
		L	P	
1	MI	67	29	96
2	MTs	70	75	145
3	MA	31	59	90
<b>JUMLAH KESELURUHAN</b>		<b>168</b>	<b>163</b>	<b>331</b>

Jumlah keseluruhan santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin adalah 331 santri, dari jumlah tersebut, yang akan peneliti gunakan sebagai subjek atau narasumber adalah sebanyak 51 santri putri. Terdiri dari 12 santri putri kelas X, 18 santri putri kelas XI, dan 21 santri putri kelas XII.

## 6. Gambaran *Adversity Quotient* Santri Putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin

Menurut Paul G. Stoltz, *adversity quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan. *Adversity quotient* merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh para santri, mengingat banyaknya kesulitan yang harus dihadapi. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwa terdapat santri putri yang kerap melanggar

peraturan, tetapi tidak sedikit juga yang mempunyai prestasi.

Selain itu, peneliti juga mewawancari *Ustadzah* bagian Pengasuhan santri. *Ustadzah* F mengatakan:

“Tidak semua santri itu betah tinggal di pesantren, pasti ada saja yang melanggar sampai ada yang kabur dan keluar dari pesantren, tetapi bila santri yang betah maka ia akan mengembangkan bakatnya dan akan belajar dengan giat sehingga mereka berprestasi baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, dan akhirnya mampu menyelesaikan pendidikannya di pesantren”.<sup>47</sup>

Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa gambaran *adversity quotient* santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin tidak semuanya tinggi, namun Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memiliki cara untuk meningkatkan kemampuan para santri dalam menghadapi kesulitan dengan memiliki amalan wajib pesantren yaitu salahsatunya adalah puasa Senin Kamis. Hal ini juga sejalan dengan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan Sekretaris Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.

## **7. Puasa Senin Kamis Santri Putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin**

Pondok pesantren Terpadu Ushuluddin mempunyai cara tersendiri dalam mendidik para santrinya, dengan misi menciptakan generasi yang berkualitas, populis, dan Islami Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin melatih serta mendidik para santrinya untuk belajar mandiri, kreatif, agamis tetapi modern dan berpengetahuan luas. Cara yang Pondok Pesantren Ushuluddin terapkan adalah dengan menegakkan disiplin Pesantren dan amalan-amalan wajib Pesantren.

---

<sup>47</sup> *Ustadzah* F, “Gambaran *Adversity Quotient* Santri Putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin”, *Wawancara*, Tanggal 23 September 2022

Disiplin atau peraturan-peraturan yang ada di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin sangat ketat, sehingga membuat para santri hidup dengan tertib. Selain peraturan-peraturan yang wajib dipatuhi, Ushuluddin juga memiliki amalan-amalan yang wajib dilaksanakan oleh santrinya.

Setiap santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memiliki kewajiban-kewajiban. Salah satunya adalah kewajiban dalam mengamalkan ibadah, amalan kewajiban tersebut adalah:

- a. Sholat 5 waktu secara berjamaah
- b. Puasa Senin Kamis
- c. Sholat Tahajjud
- d. Sholat Dhuha
- e. *Amar Ma'ruf Nahyi Mungkar*

Seperti halnya yang disampaikan oleh sekretaris Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, *ustadz* MAY menyampaikan:

“Di pesantren Ushuluddin ada beberapa amalan wajib pesantren, yaitu sholat lima waktu berjamaah, kemudian puasa Senin Kamis, lalu sholat tahajjud, sholat dhuha, dan yang terakhir *amar ma'ruf nahyi mungkar*, apabila ada santri yang melanggar atau tidak menjalankan amalan wajib ini, maka akan dikenakan sanksi”<sup>48</sup>

Amalan-amalan ini diwajibkan untuk santri bukan hanya sekedar formalitas dan tanpa tujuan, diwajibkannya para santri untuk melaksanakan amalan-amalan tersebut karena mengingat banyak sekali manfaat yang bisa didapat dan pada akhirnya dapat membentuk para santri sebagai generasi *Khoirul Ummah*, berakhlakul karimah, berkualitas, mampu berkompetisi, mandiri dan mempunyai keseimbangan antara Iman, Ilmu dan Amal serta mampu

---

<sup>48</sup> *Ustadz* MAY, “Data pesantren dan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 24 September 2022

berjuang untuk mengabdikan diri pada Agama, Masyarakat, Bangsa dan Negara, dan semua itu sesuai dengan visi dan tujuan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.

Puasa Senin Kamis menjadi *salah satu* amalan wajib pesantren bukan tanpa alasan, selain karena ibadah yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW, puasa Senin Kamis juga memiliki keutamaan-keutamaan yang sangat luar biasa. Keutamaan-keutamaan tersebut yaitu:

1. Dua hari pilihan Rasulullah untuk berpuasa sunnah
2. Pintu surga Ar-Rayyan yang dipersiapkan khusus bagi orang-orang yang gemar berpuasa
3. Satu-satunya amalan yang dinilai langsung oleh Allah SWT
4. Senin dan Kamis adalah hari dimana amalan kita dihadapkan pada Allah SWT
5. Pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis
6. Jika sudah terbiasa puasa Senin Kamis sekalipun sakit maka pahala amalan ini akan tetap dicatat untuknya
7. Lebih mampu mengendalikan nafsu syahwat
8. Amalan yang dicintai Allah dan Rasulullah, sederhana namun dilakukan secara *istiqomah*
9. Mengeluarkan racun tubuh
10. Belajar untuk tidak berlebin-lebihan dalam makan dan minum<sup>49</sup>

#### **8. Hukuman bagi Santri yang Tidak Melaksanakan Puasa Senin Kamis**

Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memiliki peraturan yang ketat, termasuk peraturan mewajibkan para santri untuk melaksanakan puasa Senin Kamis. Para santri yang tidak melaksanakan puasa Senin Kamis, maka akan dikenakan sanksi. Sanksi yang akan diberikan yaitu:

---

<sup>49</sup> Dokumentasi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Pada Tanggal 24 September 2022

- a. Satu kali melanggar dijemu di depan Asrama dan diberi tulisan “saya tidak puasa”
- b. Dua kali melanggar piket atau bersih-bersih
- c. Tiga kali melanggar piket atau bersih-bersih
- d. Empat kali melanggar menghadap *ustadzah* bagian *Ubudiyah*
- e. Lima kali melanggar menghadap Kepala Madrasah
- f. Enam kali melanggar menghadap Wakil Pimpinan Pesantren
- g. Tujuh kali melanggar menghadap Pimpinan Pesantren<sup>50</sup>

Meskipun terdapat hukuman sampai ke tujuh, akan tetapi para santri biasanya sampai ke tiga itu sudah jera dan tidak mau melanggar lagi.

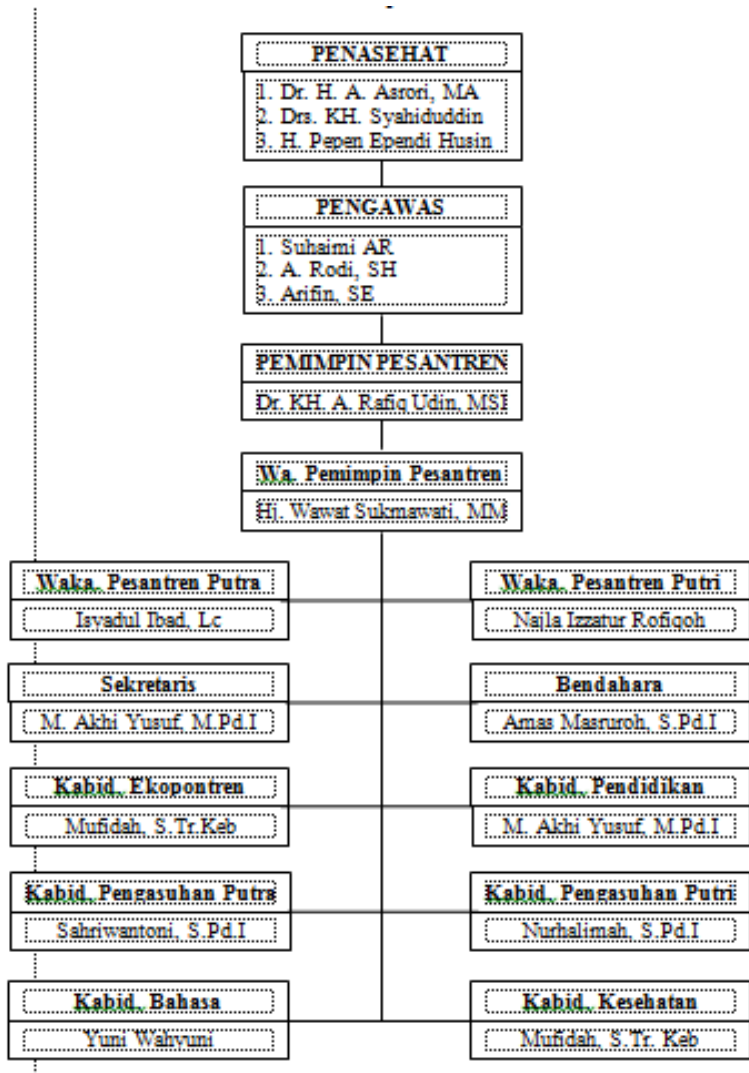


---

<sup>50</sup> Dokumentasi Buku Disiplin Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Pada Tanggal 24 September 2022



**9. Pengurus Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin**  
**Susunan Pengurus**  
**Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin**  
**Tahun Pelajaran 2022-2023**



**10. Logo Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan**



## BAB IV ANALISIS DATA PENELITIAN

Bab ini membahas tentang analisis data hasil penelitian yang diperoleh penulis melalui metode pengumpulan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dan metode wawancara sebagai metode pokok, serta metode dokumentasi sebagai metode pendukung.

Metode observasi penulis guna untuk mendapatkan data tentang *Adversity Quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan. Sedangkan metode wawancara penulis digunakan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai *Adversity Quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan oleh santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Selanjutnya metode dokumentasi penulis gunakan untuk mendapatkan data-data tambahan sebagai pelengkap data-data yang diperoleh melalui metode observasi dan metode wawancara.

Pada bab IV penulis menganalisis data yang di peroleh dari hasil penelitian berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap objek penelitian atau sumber data, yaitu *ustadzah*, bagian pengasuhan putri, dan beberapa santri putri kelas X, XI, XII di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan. Analisis ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian sebagaimana tertulis pada bab I, yaitu:

1. Bagaimana pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dapat meningkatkan *Adversity Quotient* santri putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin?
2. Bagaimana *Adversity Quotient* bila ditinjau dari puasa sunnah Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin?

Setelah semua data terkumpul, kemudian penulis menganalisis data-data tersebut lalu diuraikan, dan langkah selanjutnya dapat penulis simpulkan dengan metode deskriptif, yaitu menggambarkan objek penelitian secara nyata dan apa adanya sesuai dengan fakta di lapangan untuk kemudian ditarik kesimpulan atau *generalisasi* yang bersifat umum.

### A. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis yang Dapat Meningkatkan *Adversity Quotient*

Kehidupan di Pesantren sebenarnya tidak semudah yang dibayangkan oleh kebanyakan orang, terutama di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Berbagai kesulitan kerap di rasakan oleh para santri yang menuntut ilmu di pesantren, seperti kegiatan-kegiatan formal dan non formal yang sangat padat, peraturan yang ketat, harus berpisah dengan orangtua, harus melakukan semua kegiatan dengan mandiri, banyak hafalan, dan lain-lain. Para santri dituntut untuk hidup mandiri dan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dirasakan dengan bijak guna terciptanya generasi yang *khoiru ummah*, berkualitas, populis, dan Islami. Untuk membantu dan melatih para santri dalam menghadapi berbagai kesulitan di Pesantren, Ushuluddin memiliki amalan wajib pesantren, salah satunya adalah puasa Senin Kamis.

Puasa menurut Yusuf Qhardawi adalah menahan dan mencegah diri dari memenuhi hal-hal yang diperbolehkan seperti makan, minum, berhubungan (suami dan istri) selama sehari penuh sejak munculnya fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat memenuhi perintah Allah SWT dan *taqarrub* kepada-Nya. Peneliti melakukan wawancara dengan pimpinan Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, beliau menyampaikan:

“Puasa adalah menahan diri dari segala macam hawa nafsu, dan puasa sunnah Senin Kamis menjadi amalan yang wajib dilaksanakan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Alasannya karena puasa sunnah Senin Kamis merupakan ibadah yang menimbulkan banyak dampak positif bagi yang melaksanakannya, bahkan telah terbukti mampu membuat para santri lebih mudah dalam menyerap atau menerima ilmu yang dipelajari. Puasa juga dapat membuat hidup lebih sehat dan menjadikan santri lebih bijak dan lebih ikhlas ketika menghadapi berbagai kesulitan. Bahkan bukan hanya dapat mengatasi kesulitan, tetapi ada sesuatu yang di luar dari kemampuan kita yaitu ada yang namanya *rizku min haitsu la yahtasib* artinya rizki yang tidak terduga karena orang yang berpuasa ketika berdoa insyaAllah akan

dikabulkan oleh Allah SWT”.<sup>51</sup>

Berdasarkan penelitian di lokasi, puasa Senin Kamis memang sudah menjadi amalan wajib Pesantren sejak dahulu sampai saat ini. Para santri khususnya santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin diwajibkan untuk melaksanakan puasa Senin Kamis kecuali santri yang sedang mendapat *udzur* atau halangan dan santri yang sedang melakukan pelatihan berat seperti latihan pramuka pasukan khusus yang sedang mempersiapkan untuk lomba di luar pesantren, jadi dimaklumkan.

Dalam kesempatan yang berbeda, peneliti juga melakukan wawancara terkait bagaimana cara pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dilakukan para santri putri kepada *ustadzah* Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, *ustadzah* Z menyatakan bahwa:

“Jadi sebelum besok kita puasa Senin Kamis, malamnya semua santri putri kami beri tahu khususnya dari *ustadzah* bag. *Ubudiyah* itu untuk ngebangunin tahajjud terus habis itu sahur, jadi dari malam mereka itu sudah diniatkan untuk bangun tahajjud dan sahur, kemudian mereka sholat tahajjud secara berjamaah di masjid, dan setelah itu sahur bersama di kamar, setelah itu siap-siap untuk sholat subuh dan melakukan aktifitas seperti biasanya, akan tetapi jam sekolah hanya sampai jam 12.00, tidak seperti hari biasanya dan jam 13.00 libur sekolah karena diwajibkan untuk istirahat (tidur siang), setelah itu mereka sholat ashar secara berjamaah, dan dilanjutkan dengan kegiatan ekstra kulikuler seperti biasa sampai jam 17.00, setelah itu mandi dan menyiapkan buka puasa, mereka buka puasa bersama di masjid dan sholat maghrib secara berjamaah, jadi setiap hari Senin dan Kamis itu sangat terasa sekali kebersamaannya sehingga puasa Senin Kamis terasa sangat menyenangkan, seperti itu”.<sup>52</sup>

Selain *ustadzah* Z, *ustadzah* D juga menyampaikan:

---

<sup>51</sup> Ustadz ARU, “Adversity Quotient Ditinjau dari Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, 20 Agustus 2022

<sup>52</sup> *Ustadzah* Z, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *wawancara*, Tanggal 22 Agustus 2022

“Jadi untuk puasa sunnah Senin Kamis tata cara pelaksanaan puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin sendiri pertama, malam Senin dan malam Kamis itu seluruh *ustadzah* bagian *Ubudiyah* memberi informasi kepada para santri putri bahwa besoknya itu wajib melaksanakan puasa kemudian *ustadzah* yang piket jaga malam membangunkan untuk sholat tahajjud secara berjamaah dan dilanjutkan dengan sahur, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan seperti biasanya, dan yang kedua, jam sekolah para santri itu di padatkan yang seharusnya sekolah sampai jam 15.00, tapi jika hari Senin dan Kamis menjadi sampai jam 12.00 saja”.<sup>53</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan *ustadzah* Z dan *ustadzah* D, dapat peneliti pahami bahwa pelaksanaan puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin memang sangat tertib dan tersusun serta membuat para santri putri ini memiliki kesiapan untuk melaksanakannya, lalu ada keistimewaan di hari Senin dan Kamis yaitu mereka sekolah hanya sampai jam 12.00 dan setelah dzuhur diliburkan karena diberi waktu untuk istirahat tidur siang dan hal itu membuat para santri senang melakukan puasa Senin Kamis.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan santri putri kelas X mengenai cara pelaksanaan puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, *ukhti* A mengatakan:

“Ya sebenarnya untuk cara melaksanakan puasa Senin Kamis disini sama dengan orang lain pada umumnya. Tapi kami disini lebih disiplin kak, waktu malamnya kita dikasih info sama *ustadzah* bag. *Ubudiyah* kalau besok wajib puasa begitu agar kami sudah ada persiapan untuk bangun tahajjud dan sahur, dengan begitu ana juga bisa lebih mantep gitu

---

<sup>53</sup> *Ustadzah* D, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis, wawancara, Tanggal 24 Agustus 2022

niatnya, lalu kami juga sekolahnya libur kalau siang, biasanya kan sekolah sampai sore, kalau puasa Senin Kamis itu sekolahnya hanya sampai dzuhur, kami diberi waktu untuk istirahat kak, dan itu juga yang membuat kami tidak keberatan untuk melakukan puasa Senin Kamis”.<sup>54</sup>

Selain *ukhti* AS, peneliti juga melakukan wawancara dengan *ukhti* A juga menyampaikan:

“Seperti puasa pada umumnya, sahur di waktu subuh dan berbuka di waktu sore”.<sup>55</sup>

*Ukhti* N juga menyampaikan:

“Ana ngejalaninnya dengan cara ikhlas, sabar, dan niat yang kuat”<sup>56</sup>

Kemudian *ukhti* Ta juga menyampaikan:

“Bangun pagi atau lebih awal kemudian sholat tahajjud dengan berjamaah dan sahur seperti biasa serta puasa dengan ikhlas dan sabar”.<sup>57</sup>

Pada kesempatan yang berbeda, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa santri putri lagi, *ukhti* I menyampaikan.

“Kalau untuk cara melaksanakan puasa Senin Kamis ana melakukannya dengan cara menjalankan puasa dari pagi sampai adzan maghrib seperti biasanya, dan tentunya dengan ikhlas serta niat yang kuat agar puasanya tidak sia-sia”.<sup>58</sup>

---

<sup>54</sup> *Ukhti* AS, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 24 Agustus 2022

<sup>55</sup> *Ukhti* A, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022

<sup>56</sup> *Ukhti* N, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022

<sup>57</sup> *Ukhti* T, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022

<sup>58</sup> *Ukhti* I, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022

Dari pernyataan di atas dapat peneliti pahami bahwa untuk melakukan puasa Senin Kamis para santri putri memiliki cara yang tertata dan disiplin, sehingga mereka mempunyai kesiapan untuk melaksanakannya dan niat yang kuat serta sabar dalam menjalankannya. Mereka juga diberi waktu istirahat untuk tidur siang sehingga membuat mereka tidak terlalu terbebani dalam melaksanakannya. Cara ini merupakan cara puasa Senin Kamis yang dapat meningkatkan *Adversity Quotient* santri putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.

*Ustadzah A* menyampaikan bahwa:

“Puasa Senin Kamis memang dapat membuat atau membentuk karakter para santri putri menjadi individu yang lebih baik lagi, dan menjadi individu yang mampu bertahan dalam kesulitan, akan tetapi tidak semata-mata langsung terbentuk karakter itu setelah sesekali saja melakukan puasanya, akan tetapi perlu keistiqomahan dan keikhlasan serta niat yang kuat dalam melaksanakan puasa Senin Kamisnya, karena tidak semua santri menjalankan puasa Senin Kamis dengan ikhlas dan sabar. Ada juga yang menjalankan karena takut hukuman”.<sup>59</sup>

Pernyataan hasil wawancara di atas dapat peneliti pahami bahwa untuk memiliki kemampuan bertahan dalam kesulitan dan mendapatkan manfaat dari puasa Senin Kamis ini bukan hanya dilakukan sekali atau dua kali saja, akan tetapi memerlukan keistiqomahan, keikhlasan dan niat yang sungguh-sungguh dan tidak ada keterpaksaan dalam melaksanakannya. Terlihat pula santri putri yang menjalankan puasa Senin Kamis hanya karena takut dihukum, mereka kerap melanggar dan mengeluh tidak betah di pesantren. Maka dari itu perlu keistiqomahan, niat yang kuat, dan ikhlas menjalankannya, meskipun memang awalnya

---

<sup>59</sup> *Ustadzah A*, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 22 Agustus 2022



merasa terpaksa, jika dilakukan terus-menerus maka akan terbiasa bahkan akan merasa ada yang kurang jika tidak melaksanakannya.

Pada dasarnya Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin mewajibkan para santrinya untuk melaksanakan puasa Senin Kamis tidak hanya sekedar mewajibkan dan tanpa ada edukasi, akan tetapi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin juga memberikan pengetahuan terkait puasa Senin Kamis seperti keutamaan puasa Senin Kamis. keutamaannya yaitu dosanya akan diampuni oleh Allah SWT karena segala amal perbuatan manusia dipersembahkan pada hari Senin dan Kamis.<sup>60</sup>

## **B. *Adversity Quotient* Ditinjau dari Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Santri Putri**

*Adversity quotient* atau *AQ* menurut Paul G. Stoltz adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan. Penting sekali bagi para santri untuk memiliki kecerdasan kemampuan bertahan dalam kesulitan mengingat hidup di dalam Pesantren bukanlah hal yang mudah. Mereka diharuskan melakukan semua kegiatan dengan mandiri dan mematuhi peraturan-peraturan yang ada dalam pesantren. Menyikapi hal tersebut, Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin mempunyai cara tersendiri untuk membentuk karakter santri yang berkualitas dengan meningkatkan *adversity quotient* melalui puasa Senin Kamis.

Menurut Paul G. Stoltz, *adversity quotient* merupakan kemampuan yang terdiri dari empat dimensi atau aspek, yang pertama *control* (kendali diri), kedua *origin-ownership* (asal-usul dan pengakuan), ketiga *reach* (jangkauan) dan yang terakhir *endurance* (daya tahan). Apabila ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dilakukan oleh santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Control* (kendali diri)

---

<sup>60</sup> Dokumentasi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, Pada Tanggal 26 Agustus 2022

*Control* atau kendali diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang ketika mengelola dan mengendalikan suatu kejadian yang menyebabkan kesulitan. Jika ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, aspek *control* (kendali diri) merupakan tujuan utama dari puasa Senin Kamis, dimana para santri diajarkan untuk menahan diri, mengendalikan diri dari perbuatan-perbuatan yang tercela, mengendalikan diri dari segala hawa nafsu, sebagaimana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan, dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh-sungguh mencari ridho Allah SWT dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor, serta menjaga dirinya dari perbuatan-perbuatan tercela. Puasa sunnah Senin Kamis juga dapat menjadi rem atau penghalang bagi para santri putri untuk tidak melakukan pelanggaran dan hal itu membuat para santri putri lebih jauh dari masalah dan hukuman sehingga membuat mereka lebih betah tinggal di Pesantren, hal ini merupakan salah satu bentuk dari kendali diri. Dalam hal ini peneliti mewawancarai beberapa santri putri kelas X, *ukhti T* menyampaikan:

"Dulu waktu ana masih santri baru ana belum terbiasa untuk puasa Senin Kamis kak, ana merasa berat aja gitu kalau harus puasa tapi kegiatan di pesantren tetap berjalan dan merasa gak betah, terus jadinya keberatan juga untuk mematuhi peraturan-peraturan yang ada di Pesantren, tapi setelah naik kelas VIII ana mulai terbiasa dan istiqomah puasa Senin Kamis jadi ada perubahan gitu, ketika ana sedang melakukan puasa, ana gak berani untuk melanggar karena takut aja gitu. Jadi

selama menjalankan puasa ana ga pernah melanggar peraturan alhamdulillah”.<sup>61</sup>

Selain mewawancarai *ukhti* T, peneliti juga mewawancarai santri putri lainnya, *ukhti* K menyampaikan:

“Alhamdulillah ana kalau untuk melanggar pelanggaran berat itu gak pernah, tapi kalau pelanggaran-pelanggaran ringan pernah kak, tapi kalau lagi puasa Senin Kamis ana gak berani melanggar karena takut, takut pahalanya hilang, terus takut gak berkah, dan bakal merasa percuma puasanya hanya dapat lapar dan haus saja, jadi selama ana sedang puasa Senin Kamis ana gak pernah melanggar, itu dulu waktu masih kelas VII santri baru, tapi karena sekarang alhamdulillah sudah istiqomah puasa Senin Kamis ana mulai terbiasa dengan menjalankan semua peraturan yang ada di pesantren dan alhamdulillah betah sampe kelas akhir saat ini”.<sup>62</sup>

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan *ukhti* T dan *ukhti* K, dapat peneliti pahami bahwa puasa Senin Kamis dapat menjadi rem bagi para santri putri untuk tidak melanggar peraturan-peraturan yang ada di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin karena mereka merasa takut berkurangnya pahala, takut tidak berkah, bukan lagi takut untuk dihukum. Sehingga membuat mereka taat peraturan dan jauh dari hukuman dan hal itu membuat mereka lebih merasa betah di pesantren.

## 2. *Origin-ownership* (asal-usul dan pengakuan)

Asal-usul dan pengakuan atau *origin-ownership* adalah kemampuan ketika menghadapi kesalahan yang berasal dari dirinya kemudian sejauh mana ia memperlakukan dirinya atau sejauh mana tanggung jawabnya. Jika ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren

---

<sup>61</sup> *Ukhti* T, “Puasa Senin Kamis Sebagai Rem untuk Tidak Melakukan Pelanggaran”, *Wawancara*, Tanggal 20 September 2022

<sup>62</sup> *Ukhti* K, “Puasa Senin Kamis Sebagai Rem untuk Tidak Melakukan Pelanggaran”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022

Terpadu Ushuluddin, aspek *origin-ownership* (asal-usul dan pengakuan) merupakan salah satu manfaat dari berpuasa Senin Kamis. Mereka yang melaksanakan puasa Senin Kamis dengan ikhlas dan niat yang kuat merasakan banyak sekali manfaat yang didapat, salah satunya yaitu dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya dan bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa santri putri, *ukhti* M menyampaikan:

“Alhamdulillah selama ana istiqomah melakukan puasa Senin Kamis ini ana merasakan manfaat-manfaatnya yang maasyaaAllah sekali, ana jadi lebih mudah menghafal, jadi lebih merasa tenang hidup di pesantren, dan lebih sabar ketika menghadapi kesulitan, apalagi ana kan di organisasi santri Ushuluddin bagian peribadahan yang ngurusin masalah peribadahan santri putri, saat menghadapi anggota yang bermasalah, susah diatur dan melanggar peraturan alhamdulillah ana merasa jadi lebih bisa sabar gitu dalam menghadapinya, karena ana sadar tidak semuanya itu adalah kesalahan anggota, ana intropeksi diri dan memperketat disiplin lagi supaya anggota bisa lebih tertib, dan ana juga lebih bisa bertanggung jawab ketika mendapatkan masalah.”<sup>63</sup>

Selain *ukhti* M, *ukhti* D juga menyampaikan:

“Semenjak melakukan puasa Senin Kamis secara istiqomah ana merasa beda banget kak dari sebelum-sebelumnya, perasaan ana jadi lebih tenang, lalu ketika belajar itu rasanya lebih *fresh*, jadi ilmunya cepat masuk apalagi ada pelajaran yang menghafal itu lebih cepat aja ngerasanya kak, karena kan posisi perut kosong gitu kan jadi bikin lebih fokus, terus ada doa-doa ana yang dijabah, hati jadi tenang, dan juga lebih

---

<sup>63</sup> *Ukhti* M, “Manfaat Melakukan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 23 Agustus 2022

bisa menyelesaikan masalah, pokoknya ana merasa ada aja gitu jalannya atau solusinya kalau lagi ada masalah, ana juga lebih bisa berbaur sama teman-teman karena kalo lagi ada masalah sama teman, ana gak menyalahkan teman aja, tapi ana juga koreksi diri ana, kemudian bisa jadi lebih sabar, karena dengan puasa kan kita menahan hawa nafsu, hawa nafsu makan, minum, amarah dan lainnya”.<sup>64</sup>

*Ukhti C* menyampaikan:

“Untuk kesulitan-kesulitan yang ana rasakan selama menjadi santri di pondok pesantren Terpadu Ushuluddin yaitu masalah dengan teman, ana ngerasa gak punya teman dulu, rasanya gak betah banget di pesantren, tapi semenjak naik kelas X saya sudah mulai terbiasa untuk puasa Senin Kamis dan istiqomah melakukannya alhamdulillah sejak *istiqomah* dan ikhlas menjalankannya, ana sedikit demi sedikit mulai buka pikiran, bertanya sama diri sendiri kenapa kok teman-teman jarang yang mau berteman dengan ana, rupanya itu memang kesalahan ana sendiri yang gak mau bergabung sama mereka dan ana dulu kurang ramah, terus ana mulai lah mencoba berubah dan perbaiki diri, alhamdulillah sekarang semua teman-teman baik dan mau berteman dengan ana”<sup>65</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santri putri dapat peneliti pahami bahwa para santri putri merasakan manfaat-manfaat yang luar biasa ketika istiqomah melakukan puasa sunnah Senin Kamis salah satunya yaitu dapat dengan bijak dan bertanggung jawab ketika menghadapi suatu masalah, dan tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuatnya, dengan catatan melakukannya harus ikhlas dan niat yang kuat, bukan karena terpaksa atau hanya karena takut dihukum.

---

<sup>64</sup> *Ukhti D*, “Manfaat Melakukan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Pada Tanggal 23 Agustus 2022

<sup>65</sup> *Ukhti C*, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022

### 3. *Reach* (jangkauan)

Maksud dari jangkauan atau *reach* yaitu sejauh mana individu merasakan suatu kesulitan atau suatu masalah menyebar ke bagian-bagian lain dari kehidupan individu. Semakin tinggi *reach* seseorang, maka ketika menghadapi masalah, maka ia akan menganggap masalah itu sebagai permasalahan hidup yang biasa, tetapi sebaliknya jika *reach* individu yang rendah, maka individu akan menganggap permasalahan tersebut dapat mempengaruhi hidupnya dan berlarut dalam masalahnya hingga mengganggu aktivitasnya. Jika ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, aspek *reach* atau jangkauan termasuk manfaat dari puasa Senin Kamis. Karena puasa Senin Kamis adalah motivator terbesar dalam setiap langkah kita untuk dapat mencapai tujuan hidup. Kemudian harapan akan berhasil dalam segala apa yang diusakan menjadi lebih besar. Segala kesuksesan diyakini sebagai limpahan karunia Allah SWT, dan setiap kegagalan adalah ujian dari Allah SWT, dengan demikian rasa optimis dapat menyatu dalam diri para santri. Dalam hal ini peneliti mewawancarai beberapa santri putri kelas XI terkait kesulitan apa saja yang ada di pesantren sehingga membuat mereka terbebani dan tidak betah di pesantren dan bagaimana perasaannya setelah istiqomah melakukan puasa Senin Kamis, *ukhti S* menyampaikan:

*ukhti S* menyampaikan:

“Alhamdulillah ana sekarang sudah merasa betah di pesantren, tapi dulu pernah merasa tidak betah, yang membuat tidak betah itu ketika ana sedang tidak pegang uang karena telat dapat transferan dari orangtua. Karena ana juga dulu boros dan belum bisa mengontrol uang, rasanya gak betah banget pas di posisi itu, dulu juga masih belum terbiasa puasa Senin Kamis jadi pikirannya jajan aja, tapi pernah waktu itu

benar-benar niat puasa karena ingin ujiannya dapet nilai bagus dan hal itu menjadikan langkah awal ana untuk mencoba ikhlas puasa Senin Kamis sampai sekarang dan alhamdulillah ana jadi lebih hemat karena lebih sedikit jajannya, kemudian uang yang dikirim orangtua ana simpen di bagian Bendahara pesantren dan memang sebetulnya itu juga termasuk peraturan pesantren untuk tidak memegang uang sendiri dengan tujuan agar pengeluaran kita bisa terkontrol”.<sup>66</sup>

Selain *ukhti S*, peneliti kembali mewawancari santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, *ukhti R* menyampaikan:

“Ana Terbebani dulu sebelum *istiqomah* puasa Senin Kamis, terbebani disini karena belum bisa mengatur uang jajan, boros, pikirannya makan, jajan, dan belanja aja sehingga ana kadang uangnya sudah habis sebelum ditransfer, jadi kewalahan waktu itu, sempet pengen berhenti jadi santri, tapi semenjak mencoba *istiqomah* puasa Senin Kamis alhamdulillah ana jadi lebih hemat uang dan mulai sadar untuk gak boros lagi karena tidak ingin menyusahkan orangtua.”<sup>67</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santri putri, dapat peneliti pahami bahwa dengan membiasakan diri untuk berpuasa Senin Kamis, santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin mampu menyelesaikan permasalahannya masing-masing, serta menganggap kesulitan yang dialami adalah permasalahan yang biasa dan tidak mengganggu aktivitasnya sehingga tidak membuat mereka putus asa dan menyerah.

#### 4. *Endurance* (daya tahan)

Pengertian dari daya tahan atau *endurance* yaitu aspek ketahanan yang dimiliki individu. Semakin mampu

---

<sup>66</sup> *Ukhti S*, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, Wawancara Tanggal 20 Agustus 2022

<sup>67</sup> *Ukhti R*, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, Wawancara Tanggal 21 Agustus 2022

seseorang dalam menghadapi berbagai kesulitan, maka hal itu merupakan tanda bagi individu yang memiliki daya tahan atau *endurance* yang tinggi. Jika ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin, aspek *endurance* (daya tahan) merupakan hikmah yang didapat para santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dalam *istiqomah* menjalankan puasa Senin Kamis. Karena puasa Senin Kamis merupakan ibadah yang mengajarkan para santri untuk sabar dan hikmah keseluruhan dari berpuasa adalah agar mencapai derajat Taqwa, yaitu menaati apa yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Terkait hal ini, peneliti mewawancarai beberapa santri putri kelas XII, *ukhti* NB menyampaikan:

“Kesulitan yang ana rasakan disini adalah ketika di pesantren sedang tidak ada air, biasanya air untuk mandi sih yang kadang-kadang gak ada. Dulu waktu santri baru kalau lagi gak ada air ana nangis karena di rumah kan gak pernah ngerasain. Tapi ana ngeliat uti-uti nya kok biasa aja gitu, yaudah lah seiring berjalannya waktu ana coba untuk betah-betahin dipondok dengan mengikuti semua kegiatan dan peraturan yang ada termasuk puasa Senin Kamis. Lama- kelamaan perasaan saya jadi lebih tenang dan berfikir gak papa, pasti ada caranya gimana biar bisa mandi dan alhamdulillah permasalahan itu ada solusinya dan memang air gak ada itu gak lama-lama misal pagi gak ada tapi pas siang mau ke ashar itu dah mengalir lagi airnya dan ternyata ana baru memahami bahwa hal itu adalah termasuk pembelajaran karena pesantren ingin mengajarkan kepada santrinya untuk hidup mandiri dan melatih agar ketika dihadapi kesulitan kami sudah tidak kaget lagi dan bisa mengatasinya ”.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup>*Ukhti* NB, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022



*Ukhti S* menyampaikan:

“Saat ana santri baru ana merasa tidak betah di pesantren, hal yang membuat ana tidak betah adalah karena jauh dari keluarga, dan semua harus dilakukan dengan mandiri. Tapi karena ana tidak mau mengecewakan orangtua, jadi ana berusaha untuk betah dengan mematuhi peraturan yang ada termasuk puasa Senin Kamis, awalnya memang berat karena belum terbiasa, tapi lama-kelamaan kurang lebih selama setahun ana menjalankan puasa, dan alhamdulillah ana merasa menjadi lebih tenang, lebih ikhlas hidup di pesantren dan lebih mandiri karena puasa ini menurut ana melatih kesabaran kita dan seperti semuanya itu dipermudah sama Allah SWT”.<sup>69</sup>

Selanjutnya *ukhti Z* juga menyampaikan:

“Ada beberapa hal yang membuat ana merasa kesulitan menjadi seorang santri di pesantren ini. Kesulitan itu adalah masalah pelajaran, teman, dan disiplin yang ada di pesantren. Untuk pelajaran mengapa ana anggap sulit karena pelajaran disini kan bukan hanya pelajaran umum akan tetapi pastinya ada pelajaran pondok seperti Nahwu dan lainnya, pelajaran-pelajaran yang menggunakan bahasa Arab ini yang sulit untuk dipahami karena sebelumnya ana belum pernah tau pelajaran itu dan membutuhkan daya ingat yang kuat untuk menghafalnya sehingga ana merasa kesulitan. Selain pelajaran ada juga masalah teman, ana merasa sulit beradaptasi dan bergabung dengan teman-teman karena

---

<sup>69</sup>*Ukhti S*, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 September 2022

ana merasa kurang sejalan dengan mereka. Lalu yang terakhir masalah disiplin, disini harus bangun jam 04.00 pagi untuk memulai hari, tapi kalau hari Senin dan Kamis itu jam 03.00 karena kami sholat tahajjud berjamaah dan sahur untuk puasa Senin Kamis, dulu sulit banget untuk bangun jam segitu dan berat banget untuk puasa, karena gak terbiasa dan merasa ingin keluar saja dari pesantren. Tapi semakin lama ana mulai terbiasa sampai sekarang dan alhamdulillah bahkan kalau gak puasa merasa ada yang kurang, dan dampak yang ana rasakan adalah ana menjadi lebih cepat menghafal dan mudah memahami pelajaran, terus sama teman-teman juga ana sudah bisa bergabung dan tentram, untuk disiplin alhamdulillah sudah tidak merasa terbebani lagi”.<sup>70</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santri putri kelas X, XI, dan XII dapat peneliti pahami bahwa kesulitan-kesulitan yang dialami oleh santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin berbeda-beda, dan masa atau waktu untuk dapat menerima serta mengatasi permasalahan tersebut pun berbeda-beda. Akan tetapi yang di garis bawah adalah mereka mendapat kemampuan untuk mengatasi dan bertahan dalam kesulitan dengan cara yang sama, yaitu dengan membiasakan diri atau mengistiqomahkan diri untuk melakukan puasa Senin Kamis dengan catatan niat dari dalam diri dan ikhlas menjalankannya.

Pada kesempatan yang berbeda, peneliti juga mewawancarai *ustadzah* bag. Ubudiyah terkait *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dilakukan oleh santri putri, beliau menyampaikan:

“Jika untuk puasa Senin Kamis meninjau kemampuan individu bertahan dalam kesulitan itu memiliki peran

---

<sup>70</sup>Ukhti Z, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022

yang sangat penting, karena puasa ini kan melatih kesabaran, dan puasa banyak sekali manfaatnya, terlebih puasa Senin Kamis ini adalah salah satu ibadah yang sangat dianjurkan Rasulullah SAW karena beliau juga tidak pernah melewatkan puasa Senin Kamis dan hari Senin itu merupakan hari kelahiran Nabi Muhammad SAW dan hari Kamisnya adalah hari dimana amal perbuatan manusia diperhitungkan. Manfaat yang dapat dirasakan jelas yaitu seperti lebih mudah dalam menerima ilmu, lebih fokus untuk belajar dan menghafal, menenangkan hati dan pikiran, sehingga santri ketika mengalami kesulitan bisa mengatasinya dengan tenang dan bijak”.<sup>71</sup>

Dari pernyataan yang disampaikan oleh *ustadzah* bag. Ubudiyah diatas, dapat peneliti pahami *adversity quotient* bila ditinjau dari puasa Senin Kamis itu memiliki peran yang sangat penting, puasa Senin Kamis sendiri memiliki banyak sekali manfaat bagi yang melaksanakannya, terutama para santri yang sedang menimba ilmu di Pondok Pesantren.

Peneliti melakukan wawancara pada kesempatan yang berbeda, yaitu bagaimana *adversity quotient* ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan oleh santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Peneliti mewawancarai *ustadzah* bag. Pengasuhan, *ustadzah* F menyampaikan:

“Jika ditinjau dari puasa Senin Kamis, kemampuan individu untuk bertahan dalam kesulitan yang ada pada diri para santri putri pondok pesantren Terpadu Ushuluddin yang saya lihat puasa Senin Kamis ini sangat penting ya untuk kemampuan mereka dalam menghadapi masalah dengan bijak. Selain itu sangat nampak bagi santri putri yang istiqomah dan betul-betul niat untuk melaksanakannya itu terlihat dari dengan betahnya mereka tinggal disini, kemudian ikhlas menjalankan kewajiban-

---

<sup>71</sup>Ustadzah U, “*Adversity Quotient* Ditinjau Dari Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 28 Agustus 2022

kewajiban yang ada, taat pada disiplin dan peraturan pesantren hingga prestasi-prestasi yang mereka peroleh. Disini juga ada penobatan santri putri teladan setiap tahunnya dan setelah diperhatikan memang mereka itu istiqomah melakukan puasa Senin Kamis dan ikhlas dari dalam diri mereka serta niat yang kuat untuk melaksanakannya, bukan karena takut dihukum oleh pengurus. Jadi hal ini juga yang membuat pimpinan pesantren tetap mewajibkan santrinya untuk melakukan puasa Senin Kamis hingga saat ini”.<sup>72</sup>

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh *ustadzah* F selaku bagian Pengasuhan santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dapat dipahami oleh peneliti bahwa *adversity quotient* bila ditinjau dari pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dilakukan oleh santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin dapat dikatakan merupakan dua hal yang saling berkaitan karena puasa Senin Kamis sangat penting bagi kemampuan bertahan para santri putri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang mereka alami selama tinggal di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Akan tetapi, untuk terbentuknya karakter para santri dengan *adversity quotient* yang tinggi, pelaksanaan puasa Senin Kamis harus dilakukan secara istiqomah dan dengan niat yang kuat serta keinginan dari diri sendiri bukan karena paksaan atau takut dengan hukuman.

Berdasarkan hasil pengamatan, menurut peneliti pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dapat meningkatkan *adversity quotient* santri putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin yaitu dengan tertib, niat yang kuat, sabar, serta ikhlas dalam menjalankannya sehingga dapat meningkatkan *adversity quotient* pada diri santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Selain itu, *adversity quotient* bila ditinjau dari puasa Senin Kamis itu sangat berkaitan, karena aspek-aspek dari *adversity quotien* seperti *control* (kendali diri), *origin-ownership*

---

<sup>72</sup>Ustadzah F, *Adversity Quotient Ditinjau Dari Puasa Senin Kamis*”, Wawancara, Tanggal 23 Agustus 2022

(asal-usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan) dan *endurance* (daya tahan) itu dapat diperoleh dari pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dilakukan secara *iatiqomah* serta *ikhlas* dalam menjalankannya.

Puasa Senin Kamis yang menjadi amalan wajib di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin mampu memberikan dampak yang sangat baik bagi para santri putri yang melaksanakannya. Sudah banyak santri putri yang dapat merasakan manfaat yang luar biasa dari ibadah sunnah yang dilakukan oleh Rasulullah SAW semasa hidupnya ini.

Adapun manfaat yang mereka rasakan yaitu ketika belajar bisa lebih konsentrasi, mudah dan cepat ketika menghafal, perasaan yang tenang, rezeki yang datang tanpa diduga, hajatnya dikabulkan Allah SWT, merasa betah dan tentram tinggal di Pesantren, serta dapat bertahan dan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada di pesantren. dan hal ini menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis dapat membentuk karakter santri putri yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi serta menjadikan generasi yang berkualitas, populis, dan islami sesuai dengan misi pondok pesantren Terpadu Ushuluddin.

Santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin yang dapat merasakan berbagai manfaat yang luar biasa hebatnya dari pelaksanaan puasa Senin Kamis ini tidak semata karena hanya sekedar menjalankan saja, mereka memang sangat disiplin dalam menjalankannya. Mulai dari diberikan informasi pada malam harinya agar bersiap untuk bangun lebih awal dan tahajjud serta sahur bersama, jam sekolah yang dipadatkan sehingga siang mereka ada waktu untuk istirahat hingga akhirnya berbuka puasa bersama-sama. Terlepas dari disiplin tersebut, para santri yang dinilai sebagai santri teladan dan santri yang bijak dalam menghadapi masalahnya, mereka mengaku ikhlas, sabar, istiqomah, dan dengan niat yang kuat dalam menjalankan puasa Senin Kamis ini. Sehingga terciptanya santri putri yang betah hidup di pesantren, mampu menghadapi dan mengatasi masalah dengan bijak, dan menjadi generasi yang berkualitas, populis, dan Islami. Sesuai dengan visi dan misi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.

Menurut teori dari Yusuf Qardhawi, bahwasanya puasa Senin Kamis itu mengajarkan individu untuk dapat mengendalikan dirinya, mengendalikan diri dari perbuatan-perbuatan yang tercela, mengendalikan segala hawa nafsu, sebagaimana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan, dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh-sungguh mencari ridho Allah SWT dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor, serta menjaga dirinya dari perbuatan-perbuatan tercela. Puasa Senin Kamis juga merupakan ibadah yang memiliki hikmah yaitu sebagai pembersih jiwa atau *tazkiyat al-nafs*. Kemudian puasa Senin Kamis melatih kesabaran, jika ada latihan yang efektif untuk kesabaran, maka itulah puasa. Sebab itulah sangat pas jika puasa dikatakan sebagai zakat jiwa, dimana pada saat berpuasa, kita membuang perangai buruk atau sifat-sifat tercela, sehingga setelah berpuasa emosi spiritual menjadi lebih bersih. Dan memang terdapat adanya peranan penting dalam puasa Senin Kamis sebagai cara meningkatkan *adversity quotient* pada santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian skripsi tentang “*Adversity Quotient* Ditinjau dari Pelaksanaan Puasa Sunnah Senin Kamis Santri Putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin” penulis dapat membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat cara pelaksanaan puasa Senin Kamis yang dapat meningkatkan *Adversity Quotient* santri putri di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin yaitu dengan cara yang tertata dan disiplin, sehingga mereka mempunyai kesiapan untuk melaksanakannya. *Istiqomah* dalam mengamalkannya, niat yang kuat serta sabar dalam menjalankannya. Dengan pelaksanaan puasa Senin Kamis yang seperti ini para santri putri dapat merasakan manfaat-manfaat yang luar biasa dari puasa Senin Kamis salah satunya yaitu meningkatnya *adversity quotient* atau kecerdasan individu dalam menghadapi kesulitan di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin.
2. *Adversity Quotient* bila ditinjau dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis terdapat keterkaitan antara keduanya. Karena puasa Senin Kamis sangat penting bagi kemampuan bertahan para santri putri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang mereka alami selama tinggal di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin. Mereka mengaku lebih dapat bijak dalam menyelesaikan suatu masalah, merasa lebih tenang, cepat dalam menghafal, betah di Pesantren, lebih dapat mematuhi peraturan-peraturan yang ada di Pesantren, doa-doanya dikabulkan, rezeki yang lancar dan hemat dalam pengeluaran keuangan semenjak melaksanakan puasa Senin Kamis dengan *istiqomah*, niat yang kuat, sabar dan ikhlas dalam menjalankannya.

**B. Saran**

Dari hasil penelitian yang disimpulkan di atas, peneliti berusaha memberikan saran sebagai motivasi dalam meningkatkan *adversity quotient* santri putri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan

1. Peneliti memberikan saran kepada para santri Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin agar dapat menjalankan puasa Senin Kamis dengan *istiqomah* dan bagi yang sudah *istiqomah*, mohon pertahankan
2. Peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan judul penelitian ini dengan sesuatu hal yang baru.





## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Departemen Pendidikan Nasional, 2008, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- M. Echols, John dan Sadily, Hassan “*Kamus Inggris Indonesia*” (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 976),
- Irwan Suhartono, *Metode penelitian social*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1996)
- Faridl, Mifta, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007)
- Sinambebe, Lijan Poltak, 2014, M.M, M.Pd, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu)
- Syukur, Amin, “*Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Herman Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Gramedia, 1993)
- B. Hurlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga)
- Sugiono, 2014, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta)
- Subagio, Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001)
- Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002).
- Paul G. Stoltz, “*Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*”, (Jakarta: PT. Gramedia, 2020).
- Sulaiman Rasid, “*Fikih Islam*”, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012)
- Mohammad Usman Najati, “*Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*”, (Bandung: Pustaka, 2004)
- Yusuf Qhardawi, “*Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhan-jasmani*”, (Bandung: Mizania, 2007)
- Imron Abu Amar, “*Fathul Qarib I*”, (Kudus: Menara Kudus, 1983)
- Slamet Abidin, “*Fiqih Ibadah Cet. Ke-1*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 1998)
- Ahmad Tubagus Kaysan, “*Dahsyatnya Dibalik Puasa Senindan Kamis*”, (Yogyakarta: Multipress, 2010)

Azhar Basyir, *“Falsafah Ibadah Dalam Islam”*, (Yogyakarta: UII Press, 2003)

Yusuf Qhardawi, *“Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani”*

Suyadi, *“Keajaiban Puasa Senin Kamis”*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007)

Charis Shihab, *“11 ibadah yang mengantarkan hidup sukses dan penuh barokah”*

Ahmad Tubagus Kaysan, *“Dahsyatnya dibalik puasa Senin Kamis”*

Departemen Agama RI, *“Al-Quran dan Terjemahnya”*

Profil Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan, (Belambangan: 2002)

Mamby Alice Syahputra, *“Manfaat Puasa Senin Kamis Memang Ajaib”*, (Yogyakarta: Semesta Hikmah Publishing, 2019)

Muhammad Fuad Abdul baqi, *“Shahih Muslim jilid 2”*, (Jakarta: Pustaka As-sunnah, 2010)

#### **Sumber Lainnya:**

Supardi, Jurnal UNISA, *Populasi dan Sampel Penelitian*, No. 17 Vol. 13, 1993

Sari, Diana, Alhamdu, *Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional*, Jurnal RAP UNP, Vol. 9 No 1, Juni 2018

Hairina, Novilita, *“Konsep Diri Adversity Quotien dan Kemandirian Belajar”*, Jurnal Psikologi, Vol. 8 No 1, April 2013

Amalia, Khoiro, Niila, *Adversity Quotient dalam Al-Qur’an*, Jurnal Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, Vol. 12, No. 2 (2017)

Bungfei.com, *“Teori Pelaksanaan, Pengertian Pelaksanaan, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan”*, 30 Juli 2021, <https://www.bungfei.com/2021/07/teori-pelaksanaan-pengertian.html?m=1>

Wikipedia, *“Santri”*, 3 Agustus 2017, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Santri>

Ayu Isti, *“Makruh Puasa dan Jenis Hukum Puasa Lainnya Perlu Diketahui”*, 14 Maret 2022, <https://m.merdeka.com/jateng/makruh-puasa-dan-jenis-hukum-puasa-lainnya-perlu-diketahui-klm.html>

- Parenting Islami, “Macam Puasa yang Diharamkan dalam Ajaran Islam”, 04 Maret 2022, <https://www.orami.co.id/magazine/puasa-yang-diharamkan>
- Muhammad Akhi Yusuf, “Data pesantren dan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 24 September 2022
- Dokumentasi Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Pada Tanggal 24 September 2022
- Ustadz Ahmad Rafiq Udin, “Adversity Quotient Ditinjau dari Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, 20 Agustus 2022
- Ustadzah Fitria, *Adversity Quotient Ditinjau Dari Puasa Senin Kamis*”, *Wawancara*, Tanggal 23 Agustus 2022
- Ustadzah Zahra, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *wawancara*, Tanggal 22 Agustus 2022
- Ustadzah Dania, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis, *wawancara*, Tanggal 24 Agustus 2022
- Ukhti Ayu, Salima “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 24 Agustus 2022
- Ukhti Alisyia, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022
- Ukhti Naila, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022
- Ukhti Talita, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022
- Ukhti Istina, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022
- Ustadzah Aulia, “Cara Pelaksanaan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 22 Agustus 2022
- Ukhti Cahya, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022
- Ukhti Nabila, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022
- Ukhti Suci, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 September 2022
- Ukhti Zolla, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara*, Tanggal 20 Agustus 2022
- Ukhti Salsa, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara* Tanggal 20 Agustus 2022

*Ukhti* Rintan, “Kesulitan Yang dialami di Pesantren”, *Wawancara* Tanggal 21 Agustus 2022

*Ustadzah* Uli, “*Adversity Quotient* Ditinjau Dari Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 28 Agustus 2022

*Ukhti* Merlinda, “Manfaat Melakukan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Tanggal 23 Agustus 2022

*Ukhti* Deska, “Manfaat Melakukan Puasa Senin Kamis”, *Wawancara*, Pada Tanggal 23 Agustus 2022

*Ukhti* Tianka, “Puasa Senin Kamis Sebagai Rem untuk Tidak Melakukan Pelanggaran”, *Wawancara*, Tanggal 20 September 2022

*Ukhti* Keisya, “Puasa Senin Kamis Sebagai Rem untuk Tidak Melakukan Pelanggaran”, *Wawancara*, Tanggal 21 Agustus 2022

