

SKRIPSI

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL FALAH**

Oleh:

**LATIFATUL HASANAH
NPM. 2104031006**



**Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
1447 H / 2026 M**

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH**

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

LATIFATUL HASANAH
NPM. 2104031006

Pembimbing : Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
1447 H / 2026 M



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507, Faxsimili (0725) 47296, Website: www.fuad.metrouniv.ac.id, e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

NOTA DINAS

Nomor : -
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Hal : **Permohonan dimunaqosyahkan**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami adakan pemeriksaan dan bimbingan seperlunya, maka skripsi yang telah disusun oleh:

Nama : Latifatul Hasanah
NPM : 2104031006
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL FALAH

Sudah kami setuju dapat diajukan ke Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung untuk dimunaqosyahkan. Demikian harapan kami dan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Mengetahui,
Ketua Program Studi BPI
Yadhi Hardiansyah, M. Pd.
NIP. 198606232019031006

Metro, 17 Desember 2025
Dosen Pembimbing

Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag.
NIP. 199303152020121012

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL FALAH

Nama : Latifatul Hasanah
NPM : 2104031006
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dalam Sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin,
Adab, dan

Dakwah Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung (UIN JUSILA).

Metro, 17 Desember 2025

Dosen Pembimbing



Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag.
NIP. 199303152020121012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JEMBARA SIWO LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507, Faksimili (0725) 47296, Website: www.fuad.metro.univ.ac.id, e-mail: fuad@metro.univ.ac.id

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

No. B-0108/Un.36.4/D/PP.00.9/02/2026

Skripsi dengan Judul: IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH, disusun oleh: LATIFATUL HASANAH, NPM: 2104031006, Prodi: Bimbingan Penyuluhan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada hari/tanggal: Rabu/23 Desember 2025.

TIM PENGUJI:

Penguji I : Dr. Astuti Patminingsih, M.Sos.

(.....)

Penguji II : Qois Azizah Bin Has, M.Ag

(.....)

Penguji III : Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag

(.....)

Penguji IV : Efa Septiana, M.Kes

(.....)

Mengetahui,
Dekan Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. Albarra Sarbaini, M.Pd.
NIP. 197709032011011002

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH

Oleh :

**Latifatul Hasanah
NPM. 2104031006**

Proses menghafal Al-Qur'an di lingkungan pesantren menuntut kesiapan mental selain kemampuan akademik. Di Pondok Pesantren Miftahul Falah ditemukan bahwa sebagian santri mengalami tekanan psikologis ketika menyetorkan hafalan, yang ditandai dengan ketegangan, hilangnya fokus, munculnya rasa takut melakukan kesalahan, serta penurunan kepercayaan diri. Situasi tersebut mendorong diterapkannya pendekatan pembinaan yang menekankan penguatan spiritual sebagai penyeimbang tuntutan target hafalan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pelaksanaan puasa sunnah serta menjelaskan kontribusinya dalam membantu stabilisasi emosional santri.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan pembina pondok, ustadzah penyimak hafalan, dan santri sebagai sumber data. Data diperoleh melalui observasi lapangan, wawancara mendalam, serta dokumentasi, kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian, dan verifikasi data dengan uji keabsahan triangulasi sumber dan teknik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa puasa sunnah dilaksanakan melalui anjuran puasa Senin–Kamis dan Ayyamul Bidh yang disertai arahan, motivasi, serta pengawasan kondisi fisik santri agar tetap seimbang dengan aktivitas belajar. Praktik ini membentuk disiplin diri, kesabaran, dan kontrol emosi yang lebih baik. Santri yang menjalankannya secara konsisten memperlihatkan kesiapan mental yang lebih stabil, kemampuan mengelola tekanan saat setoran, serta peningkatan konsistensi hafalan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditegaskan bahwa puasa sunnah berfungsi sebagai implementasi puasa sunnah yang mendukung terciptanya ketenangan dan efektivitas dalam proses menghafal Al-Qur'an.

ORISINALITAS PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Latifatul Hasanah

NPM : 2104031006

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Metro, Desember 2025
Yang menyatakan,



Latifatul Hasanah
NPM. 2104031006

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

(QS.Al-Insyirah 94:5-6)

“Hidup Bukan Saling Mendahului, Bermimpilah Sendiri-Sendiri.”

(Hindia)

PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan rasa syukur kepada Allah SWT. Atas karuniannya, serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya peneliti bisa menyelesaikan penulisan skripsi.

Peneliti mempersembahkan skripsi ini sebagai ungkapan rasa hormat kepada :

1. Cinta pertama sekaligus kekuatan hidupku, ayahanda Suparjo dan pintu surgaku Ibunda Sulastri. Terimakasih atas cinta yang tak pernah bertepi dan pengorbanan yang tak terhingga. Meski beliau tak sempat merasakan bangku perkuliahan tetapi beliau telah memberikan segalanya sehingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Peneliti percaya doa-doa beliau lah yang telah menyelamatkan dan menuntun peneliti melewati masa-masa sulit.
2. Kedua keluarga kakak-kakakku yang turut memberikan cinta dan juga dukungan yang tiada habisnya, kepada peneliti untuk menggapai cita-cita.
3. Teruntuk sahabat-sahabatku Lilik Kusuma Ningrum, Devita Dea Defiana, Laila Mufida, Tria Latifatul Fzriyah yang selalu membersamai peneliti dalam proses skripsi ini, saling menguatkan dan berbagi tawa serta air mata. Terimakasih untuk cerita dan semangat yang tak pernah padam.
4. Latifatul Hasanah, ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai . sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih karena sudah tetap bertahan walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang di usahakan. Aku bangga padamu.
5. Terimakasih almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri (UIN) Jurai Siwo Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga Skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

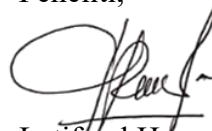
Dalam upaya penyelesaian skripsi ini, peneliti telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ida Umami, M. Pd., Kons, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung
2. Dr. Albara Sarbaini, M. Pd., sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
3. Fadhil Hardiansyah, M. Pd., sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
4. Armila, M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing Akademik.
5. Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag., sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan penulisan Skripsi serta mengarahkan dan memberikan motivasi.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung yang telah memberikan ilmu dan juga mendidik peneliti selama masa kuliah.

Peneliti menyadari, bahwa penyusunan Skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaannya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan bagi para pembaca pada umumnya.

Metro, Desember 2025

Peneliti,



Latifatul Hasanah

NPM. 2104031006

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ORISINALITAS PENELITIAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pertanyaan Penelitian	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Penelitian Yang Relevan	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Puasa Sunnah	14
1. Pengertian Puasa Sunnah	14
2. Macam-macam Puasa Sunnah	15
3. Manfaat Puasa Sunnah	20
B. Kecemasan	22
1. Pengertian Kecemasan	22
2. Tingkat Kecemasan.....	26
3. Penyebab-penyebab Kecemasan	27
C. Menghafalkan Al-Qur'an.....	30
1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an.....	30
2. Hukum Menghafal Al-Qur'an.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian	34
B. Sumber Data.....	35
C. Teknik Pengumpulan Data.....	36
D. Teknik Pengabsahan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
1. Sejarah Pondok Pesantren Miftahul Falah	41
2. Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah	47
B. Pembahasan.....	56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HDIDUP

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2. Surat Izin Pra survey
- Lampiran 3. Surat Balasan Pra survey
- Lampiran 4. Surat Research
- Lampiran 5. Surat Balasan Research
- Lampiran 6. Surat Tugas
- Lampiran 7. Surat Bebas Pustaka
- Lampiran 8. Surat Keterangan Turnitin
- Lampiran 9. Alat Pengumpul Data
- Lampiran 10. Outline
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12. Dokumentasi Pelaksanaan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era perkembangan pendidikan Islam kontemporer, pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional tidak hanya berfungsi dalam mentransfer ilmu agama secara normative. Akan tetapi pondok pesantren juga berperan dalam membina aspek psikologis dan spiritual para santrinya, khususnya dalam menghadapi tantangan pembelajaran yang kompleks seperti proses menghafal Al-Qur'an yang sering kali memicu tingkat kecemasan tinggi.

Secara etimologi kata pondok berasal dari bahasa Arab *funduq* yang berarti tempat bermalam, penginapan, ruang tidur, atau wisma sederhana. Adapun pesantren dalam bahasa Arab *ma'had* yang berarti tempat dimana para santri belajar mengaji dan menimba ilmu agama. Istilah pondok pesantren terdiri dari dua kata yang menunjukkan pada suatu pengertian yaitu kata pondok dan pesantren. Pondok pesantren adalah tempat dimana para santri belajar pada kiyai, pembina, atau ustadz-ustadzahnya untuk menuntut ilmu agama yang diharapkan menjadikan bekal di dunia maupun di akhirat kelak.¹

Di dalam pondok pesantren, terdapat santri sebagai elemen penting dalam perkembangan sebuah pesantren. Santri berasal dari Bahasa Sansekerta,

¹ Abdulloh Hamid, *Pendidikan Karakter Berbasis Pesantren: Pelajaran Dan Santri Dalam Era IT Dan Cyber Culture* (Surabaya: Imtiyaz, 2017), 46.

yakni “*shastri*” yang memiliki akar kata yang sama dengan kata sastra yang berarti kitab suci, Agama dan pengetahuan. Istilah santri dikatakan pula, yakni peserta didik yang biasanya tinggal di asrama atau pondok.²

Sementara itu, puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan dan dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW. diluar dari puasa wajib yang dilakukan pada bulan Ramadhan. Puasa sunnah ada beberapa macam diantaranya puasa pada bulan Syawal, puasa hari Senin dan Kamis, puasa *arafah*, puasa *asyura*, puasa *ayyamul bidh*, puasa Daud, puasa di bulan Sya’ban, dan puasa di bulan Rajab. Puasa sunnah juga banyak manfaatnya diantaranya dapat membuat kesehatan psikis dan fisik, dapat memperoleh pahala, dan menghapuskan dosa. Puasa sunnah jika dikerjakan akan mendapatkan pahala dan jika ditinggalkan tidak berdosa. Menurut ulama melakukan puasa sunnah pada dasarnya sama dengan melaksanakan puasa wajib yang membedakan hanyalah pada niatnya.³

Puasa sunnah jika dikerjakan secara rutin akan membentuk disiplin mental yang tinggi, artinya puasa itu akan menjadi media disiplin mental untuk melaksanakan segala yang akan menjadi kewajibannya, sehingga bertanggung jawab dan menjadi profesional diri. Santri yang berpuasa akan selalu semangat mengerjakan sesuatu walaupun tanpa pengawasan Pembina, karena akan merasa bahwa sang pencipta Allah SWT, yang akan selalu mengawasi dan memantaunya. Jika latihan disiplin mental berhasil, maka

² Toni Praniska, *Manfaat Puasa Secara Fisik Dan Psikis* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015),1.

³ Luluk Khozinatin, *Keutamaan Puasa Sunnah Dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik)* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2017), 14.

santri akan membawa orang-orang di sekitarnya menjalankan sunnah sesuai ketentuan dari Allah SWT, latihan disiplin mental akan mejadikan pembiasaan yang berkelanjutan serta mengandung ibadah yang agung dan mulia.⁴

Puasa dapat menenangkan pikiran, membawa kedamaian, dan kebahagiaan, serta mengurangi rasa takut dan agresif. Puasa juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi. Selain mendekatkan diri kepada Allah SWT, berpuasa juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Asupan makanan yang masuk dan dicerna oleh tubuh menjadi lebih terkontrol. Dengan tubuh yang sehat, seseorang dapat berpikir dengan lebih jernih dan hati yang lebih tenang. Oleh karena itu, puasa sunnah sangat bermanfaat bagi peningkatan keimanan, serta kesehatan fisik dan mental.⁵

Adapun kecemasan menurut Sigmund Freud merupakan fungsi dari ego yang bertujuan untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan adanya bahaya yang akan datang, sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.⁶ Freud mengklasifikasikan kecemasan sebagai fungsi dari ego yang bertujuan untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan adanya bahaya yang akan datang. Dengan kata lain, kecemasan adalah alarm psikologis yang memberitahukan individu bahwa ada potensi gangguan yang dapat memengaruhi keseimbangan mental atau fisik mereka. Ego berperan untuk mengelola kecemasan ini dengan menyiapkan reaksi adaptif yang

⁴ A. Hamid, *Pendidikan Karakter Berbasis Pesantren: Pelajaran dan Santri dalam Era IT dan Cyber Culture*..., 60.

⁵ Ikhdha Izzatul Aqiilah, 'Puasa Yang Menakjubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)', *Jurnal Empati*, 9.2 (2020), 82–108.

⁶ Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (London: SE, 1923), 47.

memungkinkan individu untuk menghadapi atau menghindari ancaman tersebut.

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

Orang tidak tahu mengapa beberapa orang mengalami kecemasan yang kritis tetapi reaksi mereka tampaknya mencerminkan perasaan kekurangan dalam menghadapi stres yang mereka hayati sebagai ancaman. Beberapa teori kecemasan, berasumsi bahwa sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari. Merupakan cara kerja untuk mengatasi kecemasan dengan mengalihkannya pada benda atau situasi yang dapat dihindari. Keinginan naluriah juga berfungsi melindungi individu dari kesadaran akan sumber kecemasan yang sebenarnya.⁷

Kaitannya dengan hal tersebut, dalam menghadapi hafalan Al-Qur'an sebagian dari santri mengalami kecemasan, kecemasan santri terbilang tinggi saat ingin menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Dari Wawancara yang dilakukan inilah yang dirasakan sebagian dari santri Pondok Pesantren Miftahul Falah, perasaan cemas dan takut dalam menghadapi penyetoran hafalan Al-Qur'an menimbulkan berbagai macam gangguan fisik maupun psikologis. Adapun

⁷ Hilgard, Ernest, et al. *Pengantar Psikologi Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2018).

gejala-gejala yang dialami santri Pondok Pesantren Miftahul Falah antara lain yaitu perasaan panik, malas, jantung berdebar kencang, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah, dan kurang kepercayaan diri.

Di Pondok Pesantren Miftahul Falah proses menghafal Al-Qu'ran sering kali disertai dengan kecemasan berlebihan di kalangan santri. Tekanan untuk mencapai target hafalan dan memenuhi ekspektasi dapat mengganggu konsentrasi serta mengurangi semangat belajar. Situasi ini mendorong munculnya ketegangan, baik secara individu maupun kelompok, yang berdampak pada kesehatan mental dan spiritual santri. Sebagai upaya mengurangi kecemasan yang dialami, banyak santri dianjurkan untuk melaksanakan puasa sunnah, yang diharapkan dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus dalam proses menghafal.⁸ Oleh karena itu santri penting untuk memahami dan menangani kecemasan yang dialami agar proses menghafal dapat berjalan dengan lebih efektif dan menyenangkan.

Dalam pondok pesantren salah satu kewajiban santri adalah menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an, beberapa santri yang merasa takut maupun cemas akan kewajiban tersebut, apalagi ketika sesuatu terjadi terhadap santri yang belum menghafal Al-Qur'an. Santri tersebut ingin absen melaksanakan penyetoran hafalan Al-Qur'an dikarenakan cemas akan adanya *Ta'ziran* (hukuman) berasal dari Pembina (*murobbi*-nya). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, Alfina Aulia Nikmah, seorang santri, mengungkapkan bahwa ia sering merasa cemas, gugup, khawatir dan gemetar

⁸ Neiliaa Fitria, wawancara oleh Latifatul Hasanah .

saat hendak menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Hal yang sama juga dirasakan oleh Ari Nurnaina Sholihah, yang mengaku merasa takut, detak jantung yang cepat dan serangan panik jika hafalannya tidak lancar. Kondisi ini menunjukkan bagaimana kecemasan dapat memengaruhi proses hafalan, yang menjadi tantangan psikologis yang perlu diperhatikan dalam konteks pembelajaran agama⁹. Dalam upaya mengantisipasi mengenai permasalahan tersebut, Ning Jamilatul Husniah sebagai pembina menganjurkan santri untuk menerapkan amalan dengan cara berpuasa sunnah Senin-Kamis dan puasa sunnah *Ayyamul Bidh*. Usaha yang dilakukan pembina Pondok Pesantren Miftahul Falah secara lahiriyah dan batiniyah untuk membuat santrinya menjadi santri yang hafidz Qur'an yaitu dengan menghafal Al-Qur'an. Hal ini dilakukan agar santri lebih berfokus pada apa yang akan dicapai baik itu didunia maupun diakhirat kelak.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana implementasi puasa sunnah dalam menurunkan kecemasan bagi santri yang menghafal Al-Qur'an. Sehingga peneliti mengangkat judul "Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Miftahul Falah".

B. Pertanyaan Penelitian

Adapun bagaimana Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Miftahul Falah?

⁹ Alfina Aulia Nikmah, wawancara oleh Latifatul Hasanah, 22 September 2024.

¹⁰ Jamilatul Husniah, wawancara oleh Latifatul Hasanah, 22 September 2024.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun untuk menjelaskan Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Miftahul Falah

2. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan dapat memiliki kegunaan yang dapat bermanfaat sebagai berikut ini:

a. Manfaat Teoritis

Penulis harapkan penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan kontribusi atau masukan bagi pelaksana penelitian dalam bidang yang sama serta masukan terhadap berbagai pihak yang bersangkutan terhadap bagaimana pelaksanaan puasa sunnah dapat memengaruhi pengurangan kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Pondok Pesantren Miftahul Falah

Manfaat bagi pondok pesantren Miftahul Falah adalah sebagai wawasan baru mengenai kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an, serta memperdalam pemahaman tentang peran puasa sunnah dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan disiplin mental, dan mendukung kesejahteraan psikologis santri dalam lingkungan pendidikan pesantren.

2) Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini untuk penulis tentunya dapat menambah wawasan tentang bagaimana pelaksanaan puasa sunnah dapat memengaruhi pengurangan kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah, serta sebagai salah satu syarat penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

3) Bagi Fakultas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penyusunan skripsi ditahun mendatang dan menambah koleksi kepustakaan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pencarian yang dilakukan, peneliti menemukan beberapa karya tulis berupa skripsi maupun artikel jurnal yang memiliki kemiripan atau kesesuaian dengan topik yang akan diteliti. Adapun kesamaan dan perbedaan tersebut antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Afifah Kurniawati “*Pengaruh Aktivitas Puasa Sunnah Dawud Dan Senin-Kamis Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas XI MAN Tenganan Kab. Semarang.*” Dari hasil penulisan skripsi tersebut disimpulkan bahwa penelitian menunjukan ada pengaruh positif antara aktivitas puasa sunnah Daud dan Senin-Kamis terhadap motivasi berprestasi, demikian dapat dibuktikan dalam analisa

prosentase data. 100% puasa Daud dan 93% puasa sunnah Senin-Kamis yaitu kejujuran saat mengerjakan tes mata pelajaran Fiqih anak jujur.¹¹

Dari hasil skripsi diatas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Persamaannya adalah penggunaan variable puasa sunnah. Sementara fokus kajian disini lebih dispesifikan kepada kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an, Di sisi lain, judul dan subjek yang diteliti dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, baik dari segi fokus kajian, objek penelitian, maupun konteks permasalahan yang dianalisis. Perbedaan tersebut dapat memberikan sudut pandang baru terkait judul dan subjek yang diteliti.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Rosyidin "*Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Al-khairiyah Kedoya Jakarta Barat*". Dari hasil penulisan skripsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menjelaskan bahwasannya ibadah puasa tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual semata atau kewajiban yang diperintahkan Allah SWT kepada hambanya. Namun, dibalik perintah kewajiban berpuasa tersebut terdapat hikmah dan manfaat bagi penganutnya yang menjalankannya secara baik dan benar.¹²

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Persamaannya terletak pada tujuan, fokus, dan manfaat penelitian, yaitu sama-sama bertujuan untuk mengetahui pengaruh ibadah

¹¹ Afifah Kurniawati, *Pengaruh Aktivitas Puasa Sunnah Dawud Dan Senin-Kamis Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas XI MAN Tenganan Kab. Semarang* (Skripsi: IAIN Salatiga, 2010), 71.

¹² Rosyidin, *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di MTs Al-Khlairiyah Kedoya Jakarta Barat* (Skripsi : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2011).

puasa terhadap kesehatan mental, dengan fokus kajian pada aspek psikologis, serta memberikan manfaat berupa pemahaman bahwa puasa tidak hanya bernilai ibadah ritual, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental individu. Sementara itu, perbedaannya terletak pada segi fokus kajian, penelitian ini secara khusus membahas *implementasi puasa sunnah* sebagai salah satu strategi atau upaya praktis dalam mengurangi tingkat kecemasan santri, terutama kecemasan yang muncul dalam proses menghafal Al-Qur'an. Fokus ini menekankan pada bagaimana puasa sunnah dijalankan, dibiasakan, dan dirasakan dampaknya secara langsung oleh santri dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Sementara itu, penelitian Rosyidin lebih menitikberatkan pada pengaruh puasa secara umum terhadap kesehatan mental siswa, tanpa mengkaji secara spesifik bentuk puasa tertentu maupun permasalahan psikologis yang spesifik. Dari segi subjek penelitian, penelitian ini melibatkan santri Pondok Pesantren Miftahul Falah yang sedang menjalani proses menghafal Al-Qur'an, sehingga karakteristik subjeknya lebih khusus dan terfokus pada lingkungan pesantren tahfiz. Adapun penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa MTs Al-Khairiyah Kedoya Jakarta Barat, yang memiliki latar belakang pendidikan dan kondisi psikologis yang berbeda. Selain itu, dari segi judul dan konteks penelitian, penelitian ini menekankan pada permasalahan kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an serta solusi spiritual berupa puasa sunnah, sedangkan penelitian sebelumnya lebih bersifat umum dalam mengkaji puasa sebagai ibadah yang berdampak pada kesehatan mental secara luas.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Umi Masitoh “*Peranan Puasa Sunnah Senin-Kamis Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (Sq) siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta.*” Dari hasil penulisan skripsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pentingnya puasa sunnah dalam kehidupan manusia, terutama bagi remaja. Melalui puasa, seseorang dapat meraih ridha Allah, memperoleh ketenangan hati, membersihkan jiwa, serta menghindarkan remaja dari perbuatan buruk.¹³

Dari hasil skripsi diatas terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Umi Masitoh terletak pada kesamaan kajian mengenai puasa sunnah sebagai salah satu bentuk ibadah yang berperan dalam penguatan aspek spiritual peserta didik, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian Umi Masitoh menitikberatkan pada peran puasa sunnah dalam meningkatkan kecerdasan spiritual secara menyeluruh, sementara penelitian ini secara khusus memfokuskan kajian pada implementasi puasa sunnah sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Robiyati “*Dampak Intensitas Puasa Senin-Kamis Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an dipondok Al-fallah Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat*” menyimpulkan bahwa intensitas puasa Senin-Kamis berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan

¹³ Umi Masitoh, *Peranan Puasa Sunnah Senin-Kamis Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta* (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

santri dalam menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak puasa Senin-Kamis terhadap penurunan kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an.¹⁴

Hasil skripsi sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian ini pada tema puasa sunnah dan tujuan rutin puasa Senin-Kamis, yang dapat menurunkan kecemasan dan menenangkan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur'an. Keduanya mengkaji pengaruh puasa terhadap aspek psikologis santri, khususnya dalam hal kecemasan dan konsentrasi saat menghafal. Perbedaannya terletak pada fokus kajian penelitian sebelumnya membahas puasa Senin-Kamis secara spesifik, sedangkan penelitian ini mengkaji puasa sunnah secara umum. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Robiyati memiliki persamaan dengan penelitian ini pada tema kajian, yaitu sama-sama membahas puasa sunnah sebagai amalan ibadah yang berpengaruh terhadap aspek psikologis santri, khususnya dalam menghafal Al-Qur'an. Kedua penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh puasa terhadap penurunan tingkat kecemasan serta menumbuhkan ketenangan jiwa dan konsentrasi santri dalam proses menghafal Al-Qur'an, sehingga puasa dipandang bukan hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana pengendalian diri dan penguatan mental santri.

Adapun perbedaan antara kedua penelitian tersebut terletak pada fokus dan ruang lingkup kajian, di mana penelitian Robiyati secara spesifik menelaah intensitas puasa Senin-Kamis dan pengaruhnya terhadap tingkat

¹⁴ Robiyanti, *Dampak Intensitas Puasa Senin-Kamis Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Al-Fallah Desa Pagar Baru, Keclamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat* (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2019).

kecemasan santri, sedangkan penelitian ini mengkaji puasa sunnah secara lebih umum serta menekankan pada implementasinya sebagai upaya pengelolaan kecemasan santri. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada objek, sasaran, dan lokasi penelitian yang berbeda, sehingga konteks lingkungan pesantren, karakteristik santri, serta kontribusi penelitian yang dihasilkan pun tidak sama.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Mafida Yulis Trivia “*Pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap kejujuran siswa di MA Nudia Semarang*” menyimpulkan bahwa kontribusi intensitas puasa sunnah Senin-Kamis dalam mempengaruhi kejujuran siswa adalah sebesar 54,1%. Oleh karena itu, kejujuran siswa dipengaruhi oleh intensitas puasa sunnah Senin-Kamis sebanyak 54,1%, sementara 45,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti oleh peneliti.¹⁵

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam mengkaji pengaruh puasa sunnah terhadap aspek psikologis dan moral. Namun, fokus kajiannya berbeda penelitian terdahulu meneliti pengaruh intensitas puasa Senin-Kamis terhadap kejujuran siswa, sedangkan penelitian ini menyoroti Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri. Pendekatannya pun berbeda, di mana penelitian ini lebih fokus pada aspek kecemasan, sementara penelitian sebelumnya pada kejujuran

¹⁵ Mafida Yulis Trivia, *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kejujuran Siswa Di MA Nudia Semarang* (Skripsi: UIN Walisongo, 2020), 85.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Puasa Sunnah

1. Pengertian Puasa Sunnah

Puasa Sunnah adalah puasa yang dilakukan oleh seorang muslim tidak berdasarkan kewajiban, tetapi berdasarkan anjuran atau sunah dari Rasulullah SAW. Puasa ini memiliki banyak keutamaan dan dapat dilakukan pada waktu tertentu, seperti puasa Senin-Kamis, puasa Arafah, atau puasa Daud. Berbeda dengan puasa wajib, puasa sunnah tidak dikenakan hukuman jika ditinggalkan, tetapi tetap mendapatkan pahala bagi yang melaksanakannya dengan niat yang ikhlas. Puasa sunnah berfungsi untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas spiritualitas seorang Muslim.¹

Puasa merupakan suatu tindakan yang dimulai dengan niat, diikuti dengan menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa, seperti makan, minum, dan hubungan suami istri, mulai dari terbit fajar kedua (subuh) hingga terbenam matahari, dengan tujuan utama untuk beribadah kepada Allah SWT.² Sunnah merupakan salah satu kategori hukum taklifi, bersama dengan wajib, sunnah, mubah, haram, dan makruh. Sunnah

¹ Wahbah Al-Zuhaili, *Fikih Islam Dan Dalil-Dalilnya, Jilid 2* (Jakarta: PT Gema Insani Pess, 2018), 1265.

² Muhammad bin Ibrahim Altuwayjiry, *Puasa* (Foreigners Guidance Office Al Khubayb at Buraidah, 2002), 2.

adalah jenis ibadah yang, jika dilakukan, akan mendapatkan pahala, namun jika ditinggalkan, tidak akan mendatangkan dosa.

2. Macam-macam Puasa Sunnah

Puasa sunnah adalah puasa yang dianjurkan untuk dilaksanakan sebagai tambahan atau pelengkap atas kekurangan yang mungkin ada pada amalan puasa wajib. Beberapa puasa sunnah yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW antara lain adalah:

a. Puasa Enam Hari di Bulan Syawal

Puasa enam hari di bulan Syawal adalah puasa sunnah yang dianjurkan dalam syariat Islam, yang dilakukan setelah puasa Ramadhan. Keutamaan puasa Syawal adalah seolah-olah seseorang melakukan puasa sepanjang tahun, karena setiap amal kebaikan dihitung dengan pahala sepuluh kali lipat. Jika seseorang berpuasa selama 30 hari di bulan Ramadhan, maka $30 \text{ hari} \times 10 = 300 \text{ hari}$ (atau 10 bulan). Kemudian, jika dilanjutkan dengan puasa enam hari di bulan Syawal, $6 \text{ hari} \times 10 = 60 \text{ hari}$ (atau 2 bulan). Dengan demikian, total puasa yang dilakukan adalah 12 bulan, yang setara dengan puasa selama satu tahun penuh.³

b. Puasa 10 Hari Pertama Bulan Dzulhijjah

Puasa ini adalah puasa yang dilakukan pada sembilan hari pertama bulan Dzulhijjah, kecuali pada hari ke-10, karena hari tersebut sudah masuk dalam perayaan Hari Raya Idul Adha. Puasa pada hari

³ Umi Aqilla, *Buku Pintar Puasa Wajib & Sunnah Sepanjang Tahun* (Jakarta: Al Magfiroh, 2012), 97-102.

raya Idul Adha hukumnya haram, sehingga tidak diperbolehkan untuk berpuasa pada hari tersebut.⁴

c. Puasa Hari Arafah

Puasa Hari Arafah adalah puasa sunnah yang dilaksanakan oleh umat Muslim, kecuali bagi mereka yang sedang menjalankan ibadah haji pada hari-hari Arafah. Rasulullah SAW bersabda.

صِيَامُ يَوْمٍ عَرَفَةَ إِنِّي أُحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ وَالسَّنَةَ الَّتِي بَعْدَ

Artinya: “Berpuasalah pada Hari Arafah, karena aku berharap agar Allah menghapus dosa-dosa tahun lalu dan dosa-dosa tahun yang akan datang.” (HR. Muslim)

Menurut Imam an-Nawawi dalam *al-Majmu'*, Imam al-Mawardi memberikan dua penafsiran terhadap hadits ini, yaitu: pertama, Allah akan menghapus dosa-dosa yang dilakukan oleh seorang Muslim selama dua tahun, yaitu tahun sebelumnya dan tahun yang akan datang; kedua, Allah akan menjaga seseorang selama dua tahun dari perbuatan maksiat.⁵

d. Puasa al-Asyhur al-Haram (Bulan-bulan Mulia)

Terdapat empat bulan yang termasuk dalam *al-Asyhur al-Haram*, yaitu Dzulqa'dah, Dzulhijjah, Muharram, dan Rajab. Pada bulan-bulan ini, segala bentuk pembunuhan dan perbuatan haram dilarang keras. Keempat bulan tersebut memiliki kemuliaan yang lebih

⁴ Mahmud Muhsinin, 'Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam', *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 4.1 (2018).

⁵ Abdillah Usamah Abdul Aziz, *Puasa Sunnah Dan Keutamaannya* (Jakarta: Darul Haq, 2011), 39.

dibandingkan bulan-bulan lainnya, sehingga pelaksanaan ibadah dan kebaikan selama bulan-bulan ini sangat dianjurkan. Muharram, khususnya, dikenal dengan sebutan *Syahrullah* (Bulan Allah), yang menandakan betapa istimewanya bulan ini. Muharram tidak hanya merupakan bulan pertama dalam kalender Hijriyah, tetapi juga bulan yang disandarkan langsung kepada Allah, menunjukkan keutamaannya.⁶

e. Puasa Asyura (10 Muharram)

Puasa Asyura dilaksanakan pada tanggal 10 Muharram, yang merupakan hari yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk dijalankan oleh umatnya. Selain itu, Nabi juga menganjurkan untuk menambah puasa dengan satu hari lagi, baik sebelum atau sesudah tanggal 10 Muharram. Keutamaan puasa Asyura adalah diampuninya dosa-dosa kecil yang telah dilakukan pada tahun sebelumnya oleh Allah SWT.⁷

f. Puasa *al-Ayyam al-Bidh* (hari-hari terang)

Puasa *al-Ayyam al-Bidh* adalah puasa sunnah yang dilakukan selama tiga hari, yaitu pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan Hijriyah. Orang yang menjalankan puasa pada hari-hari tersebut mendapatkan pahala seperti orang yang berpuasa sepanjang tahun. Inilah salah satu keutamaan dari puasa *al-Ayyam al-Bidh*.⁸

⁶ Umi Aqilla, *Buku Pintar Puasa Wajib dan Sunnah Sepanjang Tahun*,.....65-67.

⁷ Mahmud Muhsinin, *Puasa Tekstual dan Kontekstual dalam Islam*..., 9

⁸ Luluk Khozinatin, "Keutamaan Puasa Sunnah dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)", Skripsi (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2017), hlm. 38

g. Puasa Sya'ban

Puasa Sya'ban adalah puasa sunnah yang dilakukan pada bulan Sya'ban. Menurut Imam Syafi'i, puasa Sya'ban dianjurkan pada separuh pertama bulan tersebut, dan beliau melarang untuk berpuasa setelah melewati separuh bulan. Sementara itu, sebagian ulama lainnya berpendapat bahwa berpuasa setelah separuh bulan Sya'ban adalah makruh. Namun, pendapat yang lebih banyak diikuti adalah bahwa puasa diperbolehkan sepanjang bulan Sya'ban, kecuali pada hari-hari yang disebut *Syak* (hari yang diragukan), yaitu antara akhir bulan Sya'ban dan awal bulan Ramadan.⁹

h. Puasa Senin Kamis

Puasa sunnah Senin–Kamis adalah puasa yang dilakukan secara sukarela pada hari Senin dan Kamis setiap minggu. Ibadah ini termasuk puasa sunnah yang dianjurkan karena Nabi Muhammad SAW secara rutin melaksanakannya. Dalil mengenai keutamaan puasa Senin disebutkan dalam hadits dari Abu Qotadah Al-Anshari radhiyallahu ‘anhu, bahwa Rasulullah SAW ditanya tentang puasa pada hari Senin, beliau menjawab:

⁹ Enjang Burhanudin & Muhammad Sholeh, *Modul Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) & Pengetahuan Dan Pengalaman Ibadah (PPI) IAIN Purwokerto* (Purwokerto: UPT Ma'had al-Jami'ah IAIN Purwokerto), 171.

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: سُئِلَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صِيَامِ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ قَالَ: ذَلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ أُبْعِثْتُ فِيهِ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ (رواه مسلم)

Artinya: “Hari tersebut adalah hari aku dilahirkan, hari aku diutus, atau hari diturunkannya wahyu kepadaku. (HR. Muslim, No 1164)¹⁰

Puasa senin kamis memiliki banyak sekali manfaat, yaitu:

- a) Pada hari Senin-Kamis, pintu-pintu surga dibuka, dan pada saat itu, semua umat Islam diampuni dosanya, kecuali mereka yang sedang bermusuhan.
- b) Pada hari Senin-Kamis, amal-amal manusia diperiksa dihadapan Allah SWT.
- c) Rasulullah dengan tekun menjalankan puasa Senin-Kamis karena beliau menyukai satnya amalnya diperiksa dalam kondisi berpuasa.
- d) Hari Senin dan Kamis memiliki banyak keistimewaan, antara lain: Hari Senin adalah hari kelahiran Rasulullah serta hari turunnya wahyu, sementara pada hari Kamis, Rasulullah sering melakukan perjalanan karena beliau menyukai bepergian pada hari tersebut.
- e) Memberikan manfaat bagi tubuh karena terdapat waktu istirahat setiap minggu.¹¹

¹⁰ Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab As-Siyam, Hadits no. 1164, diterjemahkan oleh M. Muhsin Khan, Riyadh: Darussalam, 2007

¹¹ Umi Aqilla, *Buku Pintar Puasa Wajib dan Sunnah Sepanjang Tahun*..., 120-123.

i. Puasa Daud

Puasa Daud dianggap sebagai puasa yang lebih utama dibandingkan dengan puasa lainnya. Hal ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, di mana Rasulullah SAW bersabda.

أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ, وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ, كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ, وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا

Artinya: "*Puasa yang paling dicintai di sisi Allah adalah puasa Daud. Shalat yang paling dicintai di sisi Allah adalah shalat Daud. Ia (Nabi Daud) tidur separuh malam, lalu bangun sepertiganya, lalu tidur lagi seperenamnya. Dan ia berpuasa satu hari dan berbuka (tidak berpuasa) satu hari*" (HR. Bukhari dan Muslim).¹²

3. Manfaat Puasa Sunnah

Dalam perspektif psikologi Islam, puasa sunnah bukan hanya ibadah fisik semata, tetapi juga proses rohani yang mendalam, yang melibatkan pengendalian diri dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Puasa sunnah berfungsi sebagai latihan untuk menanggulangi hawa nafsu (*mujahadah al-nafs*), yang pada gilirannya membentuk kepribadian yang lebih tenang dan terkontrol.

Menurut pandangan para ulama tasawuf, puasa merupakan salah satu sarana utama dalam proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu upaya membersihkan hati dari dorongan hawa nafsu dan sifat-sifat tercela yang dapat mengganggu ketenangan batin. Konsep *tazkiyatun nafs*

¹² Maryam Kinanthi N., *Dasyatnya 7 Puasa Wajib, Sunnah, & Thibbun Nabawi*, (Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017), hlm. 30

menekankan pentingnya pembinaan diri melalui latihan spiritual yang berkesinambungan agar jiwa menjadi lebih bersih, tenang, dan terkendali. Dalam perspektif ini, puasa tidak hanya dipahami sebagai kewajiban atau amalan sunnah yang bersifat lahiriah, tetapi sebagai latihan ruhani yang membentuk kesabaran dan pengendalian diri.¹³ Melalui praktik menahan lapar, dahaga, dan berbagai keinginan lainnya, individu dilatih untuk mengendalikan dorongan biologis sekaligus menata kondisi emosionalnya. Proses pengendalian tersebut secara bertahap melemahkan dominasi hawa nafsu dan memperkuat kesadaran spiritual. Dengan demikian, puasa berperan sebagai media penyucian jiwa yang berdampak pada terbentuknya ketenangan batin dan stabilitas psikologis.

Menurut pandangan Imam Al-Ghazali, puasa memiliki dimensi lahir dan batin yang saling melengkapi dalam proses pembinaan spiritual seseorang. Dalam karya monumentalnya *Ihya' 'Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa hakikat puasa bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan dosa serta memelihara hati dari pikiran dan niat yang tercela.¹⁴ Ia menegaskan bahwa puasa berfungsi untuk melemahkan syahwat yang menjadi sumber berbagai perilaku negatif manusia.

Ketika syahwat melemah, maka hati menjadi lebih jernih dan mudah menerima cahaya petunjuk Ilahi. Menurutnya, pengendalian hawa

¹³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Jilid III (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), hlm. 12–15.

¹⁴ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Jilid III (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), hlm. 18–22.

nafsu melalui puasa juga mempersempit ruang gerak setan dalam diri manusia sehingga jiwa lebih stabil dan terhindar dari kegelisahan. Oleh karena itu, dalam pandangan Al-Ghazali, puasa merupakan metode pendidikan ruhani yang efektif dalam membentuk akhlak, menumbuhkan kesabaran, serta menghadirkan ketenangan jiwa.

Puasa sunnah juga dipandang sebagai terapi psikologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan (*al-qalaq*). Psikologi Islam mengidentifikasi bahwa kecemasan muncul akibat ketidakstabilan emosi dan ketergantungan pada dunia serta takut akan masa depan. Dengan berpuasa sunnah, seorang individu diajarkan untuk melepaskan ketergantungan pada hal-hal duniawi dan membangun rasa percaya diri dalam menghadapi segala tantangan hidup, termasuk saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam belajar atau menghafal Al-Qur'an.¹⁵

Dalam konteks praktik puasa yang sering dilakukan secara kolektif, interaksi sosial, partisipasi dalam ritual bersama, dan suasana emosional yang saling mendukung menciptakan lingkungan yang memperkuat fungsi dukungan sosial tersebut.¹⁶ Aktivitas spiritual bersama selama puasa pun berperan memberi makna, ketenangan, serta rasa kebersamaan yang memperdalam dimensi emosional dari dukungan sosial. Dengan demikian, semakin kuat jejaring sosial dan emosional yang dimiliki seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya, karena individu

¹⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Qur'ani: Membentuk Kepribadian Islami Yang Seimbang Dan Harmonis* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), 119-120.

¹⁶ Saroglou, V. (2011). *Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340.

merasa lebih aman, dihargai, dan tidak menjalani tekanan psikologis secara sendirian.¹⁷

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan/*anxieties* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duannya merupakan pernyataan, penampilan, penjelasan, dari pertahanan terhadap kecemasan.¹⁸

Freud salah satu pakar yang memfokuskan diri pada makna penting kecemasan, membedakan kecemasan objektif dan kecemasan newrotis. Freud memandang kecemasan objektif sebagai respons yang realitas terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut. Dia yakin bahwa kecemasan newritis timbul dari konflik tak sadar dalam diri individu karena konflik itu tidak disadari, individu tidak mengetahui alasan kecemasannya.¹⁹

Beberapa pakar psikologi masih menganggap perlu menentukan peran bahwa kedua emosi itu dapat dibedakan atas dasar respons psikologis atau atas dasar pemberian perasaan individu. Seperti halnya terdapat berbagai macam tingkat kecemasan, yang berkisar mulai dari rasa

¹⁷ Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). *Social ties and mental health*. Journal of Urban Health, 78 (3), 458–467.

¹⁸ Crow Travis, *Teori-Teori Kecemasan* (Semarang: PT Glora, 2007), 165.

¹⁹ *Ibid.*, 166.

prihatin yang ringan sampai rasa panik, mungkin juga terdapat berbagai macam tingkat kesadaran tentang penyebab timbulnya keadaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. Orang yang mengalami konflik internal seringkali mengetahui apa yang menyebabkan timbulnya rasa cemas dalam diri mereka, meskipun mereka tidak dapat menentukan dengan jelas faktor-faktor apa saja terlibat.

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologi yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut terhadap kemungkinan yang akan terjadi, baik itu terkait dengan masalah tertentu maupun hal-hal yang tidak pasti. Secara umum kecemasan digambarkan sebagai perasaan tertekan, gelisah, dan berpikir kacau, disertai dengan banyak penyesalan.²⁰ Kondisi ini berdampak pada tubuh, yang dapat menyebabkan gejala seperti menggigil, berkeringat, detak jantung yang cepat, mual, tubuh terasa lemas, hingga penurunan kemampuan untuk beraktivitas secara produktif. Akibatnya, banyak orang yang mencoba melarikan diri kedalam dunia imajinasi sebagai bentuk pelarian sementara.²¹

Menurut Freud, kecemasan merupakan fungsi dari ego yang bertujuan untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan adanya bahaya yang akan datang, sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.²² Kecemasan berperan sebagai mekanisme pelindung ego, karena dengan adanya kecemasan, kita diberikan sinyal bahwa suatu

²⁰ *Ibid.*, h. 167

²¹ Aditya Dedy Nugraha, 'Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam', 2.1 (2020), 1-22.

²² *Ibid.*, h. 168.

bahaya mungkin terjadi. Jika tidak direspon dengan tindakan yang tepat, bahaya tersebut dapat meningkat hingga akhirnya ego menjadi terancam atau terkalahkan.

Menurut Freud, kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang bertujuan untuk memperingatkan individu terhadap bahaya yang akan datang. Meskipun perasaan tidak menyenangkan ini sering kali kabur dan sulit untuk diidentifikasi dengan jelas, kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Dari perspektif pendekatan belajar, kecemasan dipahami sebagai respons ketakutan yang terkondisi secara klasik. Gangguan kecemasan terjadi ketika respons ketakutan tersebut diasosiasikan dengan stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan.

Kecemasan berkembang melalui interaksi antara tiga komponen utama pikiran, perasaan, dan perilaku. Ketika seseorang berpikir negatif, misalnya "saya tidak mampu menghafal Al-Qur'an", maka pikiran tersebut memunculkan perasaan cemas, yang selanjutnya dapat memengaruhi perilaku seperti menunda hafalan, merasa tidak percaya diri, atau bahkan menyerah²³. Oleh karena itu, pendekatan kognitif menekankan pentingnya mengidentifikasi dan merekonstruksi pola pikir negatif agar individu mampu mengelola kecemasannya secara lebih adaptif dan sehat secara emosional.

²³ David Sue, et al., *Understanding Abnormal Behavior*, 11th ed. (Boston: Cengage Learning, 2016), hlm. 130–135.

Dalam konteks penelitian ini, implementasi puasa sunnah dipandang sebagai salah satu upaya spiritual dan psikologis yang berpotensi membantu santri mengurangi kecemasan. Puasa sunnah seperti Senin-Kamis dapat memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah SWT, menumbuhkan rasa tenang, ikhlas, dan tawakal dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam proses menghafal Al-Qur'an. Selain itu, praktik puasa juga melatih kontrol diri dan kedisiplinan, yang dapat berkontribusi dalam mengelola stres dan tekanan psikologis. Proses puasa juga memberi ruang untuk refleksi diri, yang sejalan dengan prinsip kognitif dalam membentuk kesadaran atas pola pikir dan emosi sendiri.²⁴ Oleh sebab itu, puasa sunnah dapat menjadi pendekatan non-medis yang efektif dalam mengatasi kecemasan, terutama jika dilihat dari sudut pandang teori kognitif.

2. Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau ada 4 tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut:²⁵

Pertama, kecemasan ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, manajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Contohnya: seseorang yang menghadapi

²⁴ John P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Press, 2011), 302-304.

²⁵ Corey Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Eresco, 1998), 165-166.

ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki ke jenjang yang lebih tinggi, individu yang tiba-tiba di kejar anjing menggonggong.

Kedua, Kecemasan tingkat sedang terjadi ketika individu terfokus hanya pada pikiran atau masalah yang menjadi perhatian utama, sehingga terjadi penyempitan dalam lapangan persepsi. Meskipun demikian, individu masih mampu melakukan aktivitas tertentu dengan bantuan atau arahan dari orang lain. Contoh dari kecemasan tingkat ini adalah pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan risiko tinggi, keluarga yang sedang mengalami perpecahan, atau individu yang menghadapi konflik dalam pekerjaan.

Ketiga, Kecemasan berat terjadi ketika lapangan persepsi individu sangat sempit, di mana fokus perhatiannya terpusat pada detail yang sangat kecil atau spesifik, sehingga ia tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku individu pada tahap ini ditujukan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakannya, sering kali terkait dengan kekhawatiran akan keselamatan orang yang dicintainya, seperti dalam situasi bencana alam. Individu dalam keadaan ini sering kali merasa tertekan dan cemas secara berlebihan, sehingga memengaruhi kemampuannya untuk berfungsi secara normal.

Keempat, Panik terjadi ketika individu kehilangan kendali diri, di mana perhatian terhadap detail menjadi hilang. Karena hilangnya kontrol, individu tidak mampu melakukan apapun, bahkan jika diberikan perintah. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan aktivitas motorik, penurunan

kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, penyimpangan persepsi, serta hilangnya kemampuan berpikir rasional, sehingga individu tidak dapat berfungsi secara efektif. Biasanya, panik juga disertai dengan disorganisasi kepribadian. Contoh dari keadaan ini adalah individu dengan kepribadian terpecah atau depersonalisasi.

3. Penyebab-penyebab Kecemasan

Cognitive Behavioral Theory dikembangkan oleh Aaron T. Beck adalah teori yang relevan dalam memahami kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan tidak hanya merupakan reaksi emosional spontan, tetapi juga hasil dari pola pikir yang keliru dan tidak rasional terhadap suatu situasi tertentu²⁶. Beck menyebut bahwa kecemasan muncul dari pikiran otomatis negatif (*automatic negative thoughts*) yang terbentuk akibat distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi (menarik kesimpulan luas dari satu pengalaman negatif), pemikiran katastrofik (membayangkan hasil terburuk dari suatu peristiwa), dan dikotomi berpikir (melihat hanya dalam dua sisi ekstrem: sukses atau gagal)²⁷. Distorsi-distorsi ini menciptakan respons emosional yang intens dan berdampak pada perilaku sehari-hari. Adapun penyebab dari kecemasan sebagai berikut:

Setelah memahami pandangan para pakar mengenai emosi, selanjutnya perlu dijelaskan mengenai keadaan kecemasan. Pertama,

²⁶ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: Penguin Books, 1976), hlm. 10–15.

²⁷ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 3rd ed. (New York: The Guilford Press, 2021), hlm. 21–26.

Keadaan kecemasan (*anxiety state*) dapat muncul pada berbagai usia dan dalam situasi yang berbeda. Pada kecemasan akut, yang disebabkan oleh tekanan hebat, penderita bisa merasa tegang, bahkan tidak dapat bergerak, dengan peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, pupil melebar, dan banyak berkeringat.²⁸ Biasanya, penderita juga mengalami insomnia atau mimpi menakutkan. Pada kecemasan kronis, gejalanya bisa berubah setiap hari atau minggu, namun tidak hilang sepenuhnya. Penderita sering mengeluhkan kegelisahan, berdebar-debar, kelelahan, kehilangan nafsu makan, pusing, gemetar, sering buang air kecil, diare atau sembelit, serta rasa takut akan mati atau menjadi gila.

Kedua, Keadaan ketakutan (*phobia state*) adalah kecemasan dengan rasa takut khusus, seperti claustrophobia, yaitu takut berada di tempat terbuka. Sementara itu, sindrom usaha (*effort syndrome*) adalah kecemasan yang berfokus pada peredaran darah, biasanya dialami oleh individu yang tinggi kurus dan menjalani aktivitas fisik berat, seperti latihan tentara. Gejalanya meliputi detak jantung tidak teratur, sakit dada, sesak napas, dan kelelahan.

Ketiga, Terlalu banyak mengonsumsi kopi dapat menyebabkan kecemasan, kegelisahan, detak jantung cepat atau tidak teratur, gemetar, sakit kepala, dan insomnia. Ini terjadi karena tubuh menerima terlalu banyak kafein. Gejala-gejala ini akan hilang jika konsumsi kopi dihentikan atau dikurangi.

²⁸ *Ibid.*, h. 27.

Keempat, Depresi merupakan tanda dari berbagai penyakit depresif, dan banyak dokter jiwa menganggap kecemasan sebagai salah satu bentuk depresi. Kecemasan sering menjadi gejala utama pada penyakit depresif yang muncul setelah pertengahan usia, di mana penderita merasa cemas, tegang, gelisah, dan terus berpikir tentang hal-hal depresif serta memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Menurut pandangan psikoanalitik Freud, ada tiga penyebab kecemasan. Pertama, kecemasan dapat disebabkan oleh ancaman dari dunia eksternal. Kedua, kecemasan timbul akibat konflik internal terkait unvgkapan impuls-impuls "id". Ketiga, kecemasan bisa terjadi ketika "superego" tidak efektif dalam mengendalikan "ego", yang mengarah pada perilaku yang tidak dapat diterima. Sementara itu, para ahli teori humanistik berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh perbedaan antara diri sekarang dan diri ideal (*current self vs ideal self*). Para ahli psikodinamik percaya kecemasan muncul akibat konflik-konflik yang belum terselesaikan.²⁹

C. Menghafal Al-Qur’aln

1. Pengertian Menghafal Al-Qur’an

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “menghafal” berasal dari kata “hafal” yang berarti sesuatu yang tersimpan dalam ingatan, dapat diucapkan tanpa melihat buku atau catatan lainnya. Dengan penambahan

²⁹ Andri Yenny Dewi P, ‘Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan’, *Maj Kedokt Indon*, 57.34 (2007), 237.

awalan “me-“, “menghafal” berarti usaha untuk menanamkan dalam pikiran agar tetap ingat.³⁰

Secara istilah, para ahli memberikan beberapa pengertian mengenai menghafal, diantaranya:

- a. Baharuddin berpendapat bahwa menghafal adalah proses asosiasi ke dalam jiwa.³¹
- b. Menurut Mahmud, menghafal merupakan serangkaian reaksi elektrokimia yang rumit yang diaktifkan melalui berbagai saluran indrawi dan disimpan dalam jaringan saraf yang kompleks di bagian otak.³²
- c. Syaiful Bahri Djamarah menjelaskan bahwa menghafal adalah kemampuan jiwa untuk memasukan (*learning*), menyimpan (*retention*), dan mengingat kembali (*remembering*) hal-hal yang berlalu.³³

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa menghafal merupakan aktivitas untuk menanamkan suatu materi ke dalam ingatan, sehingga materi tersebut dapat diingat kembali sesuai dengan aslinya. Menghafal adalah proses mental yang bertujuan untuk menyimpan kesan-kesan, yang suatu saat dapat diakses kembali ke alam sadar.

Menghafal Al-Qur'an adalah aktivitas memasukkan atau meresapkan ayat-ayat Al-Qur'an, baik melalui cara membaca maupun

³⁰ Desi Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Amelia, 2003), 318.

³¹ Baharuddin, *Psikologi Pendidikan* (Jogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010), 113.

³² Mahmud, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 128.

³³ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 44.

mendengar, sehingga ayat-ayat tersebut dapat melekat dalam ingatan dan dapat diucapkan atau diulang kembali tanpa melihat *mushaf* Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an juga merupakan proses mengingat, di mana seluruh materi ayat, termasuk rincian bagian-bagiannya seperti *fonetik*, *waqaf*, dan lainnya, harus diingat dengan sempurna.³⁴

Dengan demikian, menghafal Al-Qur'an adalah suatu aktifitas menyimpan dan menjaga Al-Qur'an dalam diri seseorang dengan sungguh-sungguh sebagai upaya untuk melestarikannya melalui kegiatan membaca maupun mendengar.

2. Hukum Menghafal Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan wahyu Allah yang menjadi petunjuk hidup bagi seluruh umat manusia untuk meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Berbeda dengan kitab-kitab suci lainnya, keasliannya dan kemurnian isi Al-Qur'an dijamin oleh Allah SWT, dan tetap terjaga sepanjang zaman. Allah Swt berfirman dalam surah Al-Hijr ayat 9 :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Qur'an, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya*”. (QS. Al-Hijr 15: 9)³⁵

Dari segi bahasa, Allah Swt. menggunakan redaksi *nahnu* (kami) dalam ayat tersebut untuk menunjukkan bahwa proses pemeliharaan Al-Qur'an melibatkan peran umat Islam. Penjagaan Allah Swt. terhadap Al-

³⁴ Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an* (Jogyakarta: DIVA Press, 2014),15.

³⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Surabaya: CV Penerbit Fajar Mulya), 262.

Qur'an, seperti yang dijelaskan dalam surah Al-Hijr ayat 9, mencakup tiga aspek penting, yaitu:

- a. Menjaga keaslian huruf-huruf Al-Qur'an dengan sempurna, sebagaimana ketika pertama kali diturunkan kepada Nabi Saw. Penjagaan ini dilakukan melalui periwayatan yang mutawatir, yang memiliki kepastian kebenaran.
- b. Menjaga penjelasan Al-Qur'an itu sendiri, yang salah satunya terdapat dalam Hadis Nabi, yang berfungsi sebagai penafsir atau penjelas dari ayat-ayat Al-Qur'an.
- c. Menjaga Al-Qur'an melalui para penghafal Al-Qur'an. Allah Swt. menjamin eksistensi para penghafal dan pengajar Al-Qur'an di dunia ini, memilih hamba-hamba-Nya yang tercinta untuk menghafal dan membaca Al-Qur'an dengan tartil, sebagaimana ketika Al-Qur'an diturunkan.³⁶

Tiga poin tersebut menjadi bukti kebenaran bahwa Al-Qur'an tetap terjaga dan sampai kepada kita dengan sempurna hingga ini. Al-Qur'an akan selalu terhindar dari perubahan, penambahan, maupun pengurangan. Hukum menghafal Al-Qur'an adalah fardhu kifayah, yang berarti jika sebagian umat Islam melakukannya, maka kewajiban tersebut gugur dari yang lainnya.³⁷

³⁶ Ulin Nuha, *Jalan Penghafal Al-Qur'an* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), 13-14.

³⁷ Ahmad Salim Badwilan, *Panduan Cepat Menghafal Al-Qur'an* (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), 23.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan judul penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*) yang dilakukan melalui pengamatan langsung untuk menggali informasi secara jelas dan akurat. Penelitian lapangan merupakan jenis penelitian yang dilakukan secara langsung dan berkaitan erat dengan objek yang diteliti. Dalam penulisan ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang diterapkan untuk meneliti kondisi objek yang alami. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan gabungan observasi, wawancara, dan dokumentasi.¹

2. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya penelitian ini memiliki sifat deskriptif yaitu pengumpulan data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar dan tidak menekankan angka. Data yang terkumpul lalu di analisis dan kemudian didefinisikan sehingga mudah dipahami oleh orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini, peneliti akan mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dan fenomena mengenai implementasi puasa sunnah sebagai upaya

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2017), 7.

mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Miftahul Falah.

B. Sumber Data

Adapun terkait sumber data yang digunakan terdiri dari dua macam yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan jenis sumber data yang memberikan data langsung ke pengumpul data, sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang didapat peneliti dengan tidak langsung yang gunanya untuk melengkapi hasil penelitian.²

1. Sumber data Primer

Sumber data primer dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu 1 Pembina Pondok Pesantren Miftahul Falah yaitu Jamilatul Husniah, kemudian 3 Ustadzah yang menyimak setoran hafalan Al-Qur'an yakni Neilia Fitria, Liana Susanti, Ulfa Himatus Syaa'ah dan 4 santri putri yakni Alfina Aulia Nikmah, Muthoharoh, Naimatul Maulidah, Ari Nurnaina Shaliha. Pemilihan informan dalam penelitian ini berdasarkan pada beberapa kriteria untuk memastikan relevansi dan kedalaman informasi yang diberikan. Pertama, informan dipilih berdasarkan tingkat hafalan Al-Qur'an mereka, dengan tujuan untuk memperoleh perspektif dari santri yang sudah menjalani proses menghafal secara lebih mendalam. Selain itu, informan yang dipilih adalah santri yang bersedia memberikan informasi terkait dengan pengalaman mereka dalam menghafal Al-Qur'an

² Sugiono, *Metode penelitian Kualitatif*....,224.

dan dampak puasa sunnah terhadap tingkat kecemasan mereka. Wawancara dilakukan untuk menggali pandangan, perasaan, dan pengalaman santri terkait topik penelitian ini, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan wawasan yang lebih akurat dan mendalam.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumentasi yang berkaitan dengan objek penelitian serta buku-buku yang ada di perpustakaan yang relevan dengan judul penelitian ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

Didalam penelitian ini Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah proses pengumpulan data secara langsung dari lapangan, dengan fokus pada pengamatan terhadap sikap, perilaku, tindakan, dan seluruh bentuk komunikasi antar individu.³

Peneliti menerapkan teknik observasi non-partisipan, dimana peneliti melakukan pengamatan terhadap santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah sebagai objek penelitian, khususnya mengenai implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an, yang dilakukan oleh ustadzah terhadap santri.

³ J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2010), 112.

2. Wawancara

Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara mendalam, yaitu dengan mengajukan berbagai pertanyaan secara rinci agar data yang dibutuhkan dapat terkumpul secara lengkap. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, yakni teknik wawancara di mana peneliti telah menyiapkan sejumlah pertanyaan utama yang bersifat fleksibel dan terbuka. Pada wawancara ini, meskipun ada pedoman pertanyaan, peneliti memberi kebebasan kepada responden untuk menjawab secara lebih luas, serta memungkinkan adanya pengembangan pertanyaan berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden. Metode ini memungkinkan interaksi yang lebih alami dan mendalam dalam proses pengumpulan data.⁴

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang diperoleh melalui fakta-fakta, yang biasa berupa catatan harian, foto kegiatan, arsip, jurnal kegiatan, dan sebagainya. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan gambaran puasa sunnah yang dilakukan oleh santri penghafal Al-Qur'an, serta implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Miftahul Falah.

⁴ K.R Soegijono, 'Wawancara Sebagai Salah Satu Metode Pengumpulan Data', *Media Litbangkes*, 3.2 (1993), 17–21.

D. Teknik Pengabsahan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik triangulasi, yaitu proses memeriksa keabsahan data dengan cara membandingkan hasil wawancara dari berbagai responden dengan hasil wawancara lainnya, observasi langsung, dan dokumen terkait untuk memastikan konsistensi, akurasi, dan kredibilitas data. Triangulasi adalah metode untuk memperoleh data dari berbagai sumber menggunakan berbagai cara dan waktu. Teknik keabsahan data yang diterapkan oleh peneliti ini melibatkan triangulasi, yaitu dengan cara observasi, wawancara secara intensif, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi secara menyeluruh.⁵ Teknik pemeriksaan keabsahan data memanfaatkan data yang berasal dari luar data itu sendiri, untuk tujuan membandingkan mengecek atau sebagai pembanding terhadap data yang diperlukan selama penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan jenis triangulasi sumber, yang berarti memperoleh data dari sumber yang berbeda namun dengan menggunakan teknik yang sama.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga menggunakan triangulasi teknik dalam penelitian kualitatif yang berarti menggunakan berbagai metode untuk memverifikasi dan memperkaya hasil penelitian. Dalam hal ini, triangulasi teknik mengacu pada proses membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi. Tujuannya adalah untuk memastikan keakuratan dan konsistensi temuan penelitian. Dengan

⁵ Sugiono, “*Metodologi Penelitian Kualitatif* “..., 189-191

membandingkan informasi dari berbagai teknik ini, peneliti dapat meminimalkan dan bisa meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.⁶

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengumpulan dan penyusunan data hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan hingga data yang diperoleh menjadi valid. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman, yaitu proses mereduksi data dengan merangkum, memilih, dan memfokuskan pada hal-hal yang dianggap penting. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih akurat dan mempermudah dalam pengambilan kesimpulan.⁷

1. Reduksi Data

Yang dimaksud dengan mereduksi data dalam penelitian adalah proses merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada aspek-aspek yang penting, serta membuat kategori dan pemusatan perhatian. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti dalam melanjutkan pengumpulan data. Proses ini berlangsung sepanjang penelitian, dari awal hingga akhir, untuk memastikan pengolahan data yang lebih terfokus dan efektif.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 243.

⁷ Cosma Gatot Haryono, *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi* (Jawa Barat: CV Jejak, 2020), 108-109.

2. Display

Penyajian data adalah hasil dari proses wawancara dan dokumentasi yang diuraikan dalam bentuk kalimat-kalimat yang disusun menjadi paragraf. Dalam penelitian ini, yang perlu disajikan adalah implementasi puasa sunnah sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Miftahul Falah.

3. Mengambil Kesimpulan dan Verifikasi

Verifikasi atau penarikan kesimpulan terhadap data-data yang didapat lalu disajikan, sehingga dapat memberikan kesimpulan.⁸

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum ada. Setelah melakukan reduksi data dan penyajian data, langkah terakhir dari analisis data adalah menyimpulkan hasil dari data yang diperoleh peneliti mengenai bagaimana implementasi puasa sunnah sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah.

⁸ Lexy Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 13.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Miftahul Falah

Menelaah kembali perjalanan sejarah merupakan upaya penting dalam membangun pijakan yang kokoh untuk melangkah ke masa depan secara arif. Refleksi terhadap masa lalu tidak hanya berfungsi sebagai sarana introspeksi, tetapi juga membantu seseorang dalam bersikap lebih bijaksana dan selektif dalam menentukan arah perjuangan. Dalam konteks penelitian ini, peninjauan historis menjadi sarana untuk memahami sekaligus meneladani kiprah para ulama dan auliya dalam menegakkan ajaran Islam serta mengokohkan nilai-nilai keagamaan di tengah masyarakat. Di antara tokoh yang memiliki peran penting dalam perjuangan tersebut adalah Romo KH. Muhtar Sya'roni dan Romo KH. Abdul Muhith Abdullah, yang dikenal atas dedikasi dan pengabdianya dalam menghidupkan *lii'la' kalimatillah waddini rasulillah* melalui jalur pendidikan dan dakwah.¹

Perjuangan para tokoh tersebut tidak terlepas dari amanah yang diberikan oleh Bapak Abdul Latif Yasin dan Bapak Abdul Syakur berupa tanah wakaf yang diperuntukkan bagi kepentingan pendidikan agama. Tanah wakaf ini kemudian dimanfaatkan secara optimal oleh para tokoh

¹ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

agama dan masyarakat setempat dengan mendirikan sebuah masjid sederhana yang diberi nama Masjid Baitul Muttaqin, yang bermakna Rumah Orang-Orang Bertakwa. Pada masa awal berdirinya, kepemimpinan dan pengelolaan masjid diamanahkan kepada Mbah Kyai Abdullah, Mbah Kyai Ma'sum, dan Mbah Kyai Surajad. Seiring berjalannya waktu, tepatnya pada tahun 1965 setelah wafatnya Mbah Kyai Abdullah, kepemimpinan masjid dilanjutkan oleh Mbah Kyai Ma'sum Mustaram.²

Berkat kepemimpinan dan kegigihan beliau, masjid ini mengalami perkembangan signifikan, baik dari aspek fisik bangunan maupun dari aspek pendidikan.

Seiring berjalannya waktu, Romo KH. Muhtar Sya'roni dan Romo KH. Abdul Muhith Abdullah kembali dari masa pengajian mereka dan mulai menapaki jalan perjuangan di jalan Allah. Pada tahun 1982, mereka mendirikan sebuah pondok pesantren sebagai wujud nyata dari cita-cita luhur yang mereka pegang. Pondok pesantren tersebut diberi nama Miftahul Falah, yang artinya “kunci kebahagiaan”³

a. Dinamika Kemajuan Santri Pondok Pesantren Miftahul Falah

Pada awalnya, madrasah ini hanya diikuti oleh santri dari dusun sekitar, namun seiring waktu mengalami perkembangan yang pesat.

Kemudian, seorang santri laki-laki dari Desa Merbo, Raja Basa Baru,

² Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

³ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

bernama Imam Syafi'i, datang untuk menuntut ilmu agama (*tafaqquh fiddin*), yang diantarkan oleh Bapak Hanifan Al-Hafidz. Nama Imam Syafi'i, sebagai santri pertama, kemudian diabadikan sebagai nama asrama Asy-Syafi'iyah, yang berbentuk panggung sederhana (*angkring*). Selain difungsikan sebagai tempat tinggal santri, asrama ini juga digunakan pada malam hari sebagai tempat memasak, karena pada saat itu belum tersedia fasilitas khusus untuk memasak dan santri merasa malu jika memasak pada siang hari.⁴

Dalam kurun waktu relatif singkat, mulai berdatangan santri-santri yang menimba ilmu di pondok pesantren, di antaranya Suryadi, Ali Imron dari Jabung, Hadzik dari Plongkowati, dan lainnya. Hingga saat ini, jumlah santri terus meningkat, baik santri putra maupun putri. Mereka berasal dari berbagai daerah yang cukup jauh, seperti Jambi, Palembang, Bengkulu, Blitang, Rawa Jitu, Sekincau, Liwa, dan wilayah lainnya.⁵

Adapun para ustadz yang mengajar pada masa tersebut antara lain KH. Muhtar Sya'roni Ma'sum, KH. Abdul Muhith Abdullah, Bapak Asmuri, Kyai Wahib Romli Ma'sum, Kyai Maskuri, Bapak Yusuf, dan Bapak Slamet Daroini.

⁴ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

⁵ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

b. Perkembangan Pondok Pesantren Miftahul Falah

Pada awalnya, santri yang menimba ilmu di pesantren berasal dari desa setempat (*santri kalong*) dan bersifat tidak menetap. Seiring waktu, mulai berdatangan santri dari luar daerah, sehingga dibutuhkan pendirian asrama baru sebagai tempat tinggal mereka. Pada tahap awal, asrama yang dibangun berbentuk panggung sederhana (*angkring*) yang terbuat dari bambu dan kayu. Beberapa tahun kemudian, dilakukan pembangunan baru dengan lantai permanen dan dinding dari semen, bata, serta pasir. Perkembangan fasilitas di pesantren terus meningkat; hal ini terlihat pada tahun 1993 dengan didirikannya madrasah diniyah putri yang terdiri dari lima lokal, diikuti pembangunan asrama TPA. Selang beberapa tahun, tepatnya pada tahun 2001, dibangun kembali madrasah diniyah putra yang dinamis dan diberi nama Al-Ma'sumiyah, sebagai penghormatan terhadap Mbah Ky. Ma'sum Mustarom.⁶

Seiring pesatnya perkembangan jumlah santri, pada tahun 2003 para pengurus merumuskan pemikiran untuk memisahkan santri salafiyah (yang hanya belajar di pondok) dan santri formaliyah (yang mengikuti pendidikan sekolah umum). Pada tahun yang sama, dibangun asrama khusus untuk santri formal putra yang diberi nama Roudlotul Ulum. Saat ini, asrama-asrama tersebut telah dirancang dengan variasi yang menarik oleh arsitek-arsitek terkemuka pondok

⁶ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

pesantren. Selain perkembangan fisik, pondok pesantren Miftahul Falah juga mengalami kemajuan signifikan dalam aspek rohani dan keilmuan. Tidak hanya menekankan pendidikan agama formal, pondok pesantren ini juga menyediakan pendidikan ekstrakurikuler, seperti kaligrafi Islam (*khottmil Qur'an*), pembacaan *al-Banzanji*, *khitobiyyah*, sepak bola, serta program Tahfidzul Qur'an. Semua kegiatan tersebut bertujuan untuk membentuk generasi Islam yang Qur'ani, berjiwa besar, sabar, dan mampu mengemban kalimat Allah SWT.⁷

Seiring berkembangnya berbagai aliran musik, dunia Islam juga memanfaatkan seni sebagai media dakwah, mendorong munculnya grup-grup musik religi seperti nasyid, sholawat, dan hadrah. Sebagai wujud syiar agama, Pondok Pesantren Miftahul Falah membentuk jam'iyah shalawat yang awalnya bernama Qothrun Nada Group pada tahun 2001, kemudian berganti menjadi Shoutun Nada Group pada 2005. Grup ini berhasil merilis album perdana yang menjadi kekayaan budaya pesantren sekaligus media syiar kalimatullah.

Perkembangan pendidikan di pesantren juga kian pesat dengan berdirinya lembaga yang mencetak kader pemikir agama dan menjadi sumber daya manusia berkualitas. Pada tahun ajaran 2006 dibuka program Paket B bekerja sama dengan Dinas Pendidikan dan pemerintah daerah, sebagai bukti kontribusi pesantren dalam

⁷ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

mencerdaskan generasi penerus bangsa. Saat ini, sekitar 80% santri Miftahul Falah merupakan siswa-siswi Madrasah Darul Huda, yang merupakan perwujudan Yayasan Sabilil Huda di bawah kepemimpinan Bapak Abdul Syakur, tokoh perintis Desa Sumbersari.⁸

Madrasah Darul Huda telah melakukan akreditasi dan saat ini berstatus terakreditasi untuk tingkat MI, MTs, dan MA. Madrasah ini berlokasi sekitar 100 meter di sebelah selatan Pondok Pesantren Miftahul Falah. Pendirian madrasah ini bertujuan untuk mengantisipasi tuntutan dan tantangan zaman yang muncul akibat arus modernisasi dan globalisasi, di mana manusia dituntut memiliki pendidikan yang luas dan wawasan yang mendalam, serta dibekali ilmu agama sebagai benteng spiritual. Melihat perkembangan Pondok Pesantren Miftahul Falah saat ini, sudah sepatutnya kita bersyukur kepada Allah SWT atas limpahan taufiq dan hidayah-Nya, semoga Miftahul Falah senantiasa berkembang dan berjaya.

Unit-unit pendidikan yang diselenggarakan di Pondok Pesantren Miftahul Falah meliputi Taman Kanak-Kanak, Madrasah Diniyah Ula, Madrasah Diniyah Wustho, Madrasah Diniyah Ulya, Pengajian Kitab Salaf, Pendidikan Tahfidz, serta pendidikan formal RA, MI, MTs, dan MA. Keseluruhan unit pendidikan ini berfungsi sebagai perangkat

⁸ Miftahul Falah Sumbersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

kelembagaan yang mendukung terlaksananya proses pendidikan Islam secara komprehensif dan berkelanjutan.⁹

2. Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah

Puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan bukan karena kewajiban, tetapi berdasarkan anjuran Rasulullah SAW. Puasa ini memiliki banyak keutamaan dan dapat dilakukan pada waktu tertentu, seperti puasa Senin–Kamis, Arafah, dan Daud. Ibadah ini juga berfungsi untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan spiritualitas seorang Muslim. Seperti di Pondok Pesantren Miftahul Falah yang memiliki berbagai kegiatan keagamaan, baik wajib maupun sunnah. Salah satu kewajiban santri adalah menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Namun, beberapa santri merasa takut atau cemas terhadap kewajiban tersebut, terutama ketika belum mencapai target hafalan. Gejala kecemasan yang muncul antara lain rasa panik, malas, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, gelisah, dan kurang percaya diri. Dalam proses menghafal Al-Qur'an, kecemasan sering terjadi karena adanya tekanan untuk mencapai target dan memenuhi ekspektasi, sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan motivasi belajar.

Berikut implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren

⁹ Miftahul Falah Summersari, <https://miftahulfalahsumbersari.id> (diakses pada 22 november 2025 pukul 02:00).

Miftahul Falah seperti yang diungkapkan ketika tahapan pra survey dengan ustadzah Neilia selaku ketua pengurus Asrama Putri Pondok Pesantren Miftahul Falah, ia mengatakan bahwa :

“Kalau di Pondok proses menghafal Al-Qu’ran itu sering banget kaya cemas berlebihan di kalangan santri, biasanya tekanan itu datang dari usaha mereka untuk mencapai target hafalan mba dan memenuhi ekspektasi mereka sendiri dan itu dapat mengganggu konsentrasi serta mengurangi semangat belajar, gejala yang sering dialami santri disini ya kaya perasaan panik, malas, jantung berdebar kencang, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah, dan kurang kepercayaan diri”.¹⁰

Hal tersebut diperkuat juga dengan hasil wawancara dengan Pembina Pondok Pesantren Miftahul yang bernama Ning Jamilatul Husniah sebagai berikut :

“Puasa sunnah di Pondok Pesantren Miftahul Falah sebenarnya tidak diwajibkan mba, tetapi dianjurkan sebagai tirakat bagi santri agar lebih memiliki rasa prihatin terhadap kehidupannya, terutama bagi yang sedang banyak hafalan, sehingga diharapkan hafalannya lebih mudah. Selain itu, ada evaluasi bagi santri ketika menjalankan puasa sunnah karena hal ini memengaruhi kontrol emosi, dan terlihat bahwa santri yang rutin berpuasa lebih tenang, tidak terburu-buru, serta lebih mampu menghadapi masalah di pondok. Saya mendukung praktik ini, meskipun bagi sebagian santri manfaatnya terasa ringan, dan secara keseluruhan puasa sunnah dianggap layak dikembangkan sebagai pendekatan spiritual yang sangat diakui di pondok mba”.¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, puasa sunnah dianjurkan sebagai strategi spiritual untuk mendukung santri dalam mengendalikan diri sehingga tidak mengalami kecemasan saat menghafal.

¹⁰Neilia Fitria, wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 22 September 2024.

¹¹ Jamilatul Husniah wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 20 November 2025.

Dalam konteks wawancara ini, implementasi puasa sunnah dipandang sebagai upaya spiritual dan psikologis yang efektif, berpotensi membantu santri mengurangi kecemasan. Pelaksanaan puasa sunnah, seperti Senin–Kamis, juga dapat memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah SWT, menumbuhkan rasa tenang, ikhlas, dan tawakal, serta membekali santri untuk menghadapi tantangan, termasuk dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada Ustadzah di pondok pesantren yang menyimak setoran hafalan terkait dengan upaya implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Salah satunya yaitu Ustadzah Liana Susanti, beliau mengatakan bahwa:

“Biasanya ada santri yang grogi, tangan gemetar, jantung berdebar, bahkan sampai seperti sulit untuk berkonsentrasi, namun hal itu wajar sebagai bagian dari proses menghafal mba”.¹²

Hal tersebut diperkuat juga dengan hasil wawancara dengan ustadzah pondok pesantren yang juga menyimak setoran sebagai berikut:

“Saya melihat beberapa santri kadang gelisah atau terburu-buru, ada juga yang diam tapi matanya terlihat tegang”.¹³

Berdasarkan hasil wawancara pada kedua ustadzah peneliti melakukan observasi terkait kecemasan yang dialami santri cukup bervariasi dan beragam. Pada wawancara yang dilakukan, peneliti berusaha menggali kecemasan apa yang dialami oleh santri menghafal Al-

¹² Liana Susanti wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 20 November 2025

¹³ Ulfa Himatus Sya'adah wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 22 November 2025.

Qur'an. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Ustadzah Neilia Fitria yang menyimak setoran hafalan di pondok pesantren, terkait dengan upaya implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. ia mengatakan bahwa :

“Kalau menurut saya, beberapa santri kadang panik saat diuji hafalannya, ada juga yang santai tapi tetap tegang, sehingga saya biasanya mendampingi mereka sambil memberi motivasi dan berbagi pengalaman beberapa santri memang rutin berpuasa sunnah, mulai dari tingkat menengah dengan frekuensi berbeda-beda, dan mereka yang berpuasa terlihat lebih stabil emosinya, lebih mampu menghadapi tekanan, serta mentalnya lebih kuat, sehingga puasa sunnah bisa dijadikan metode tambahan untuk membantu mengelola emosi dan fokus hafalan, didukung bagi yang mampu karena bertujuan pembinaan spiritual dan mental, sementara secara umum disiplin ibadah dan kondisi spiritual yang baik juga berpengaruh positif terhadap kualitas hafalan”.¹⁴

Hal yang sama diungkapkan ustadzah lain di pondok pesantren yang menyimak setoran hafalan terkait dengan upaya implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an yaitu Ustadzah Liana Susanti, beliau mengatakan bahwa:

“Saya biasanya menenangkan mereka, memberi semangat, dan mengingatkan bahwa hafalan itu proses yang tidak perlu terburu-buru, beberapa santri juga rutin menjalankan puasa sunnah beberapa bulan setelah masuk pondok, dengan frekuensi berbeda-beda, misalnya seminggu sekali atau beberapa kali sebulan, dan terlihat bahwa santri yang berpuasa lebih tenang, sabar, dan fokus saat menghafal, sehingga suasana hati mereka lebih stabil, oleh karena itu, puasa sunnah layak dijadikan metode pembinaan karena melatih kesabaran dan introspeksi, dengan tetap memperhatikan kemampuan masing-masing santri, dan secara umum dukungan terhadap program ini ada karena santri yang disiplin beribadah

¹⁴ Neilia Fitria wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 23 November 2025.

cenderung lebih fokus, tenang, hafalannya lebih lancar, dan spiritualnya yang kuat membuat hafalan lebih bertahan”.¹⁵

Peneliti kemudian mewawancarai Ustadzah yang juga menyimak setoran hafalan yaitu Ustadzah Ulfa Himatus Sya’adah, beliau mengatakan bahwa:

“Saya biasanya mengajak mereka tarik napas dan fokus lagi sambil memberi tips hafalan. Beberapa santri rutin puasa sunnah, terutama yang sudah beberapa tahun di pondok, dengan frekuensi berbeda sesuai kemampuan masing-masing, dan mereka yang konsisten berpuasa cenderung lebih sabar, disiplin, dan fokus saat menghafal. Puasa sunnah terlihat membantu ketenangan mental santri dan layak dijadikan metode pembinaan, asalkan tidak memberatkan dan tetap memperhatikan kesehatan, karena santri yang disiplin ibadah umumnya lebih fokus dan hafalannya lebih lancar, meskipun tetap dipengaruhi metode dan kemampuan masing-masing”.¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa Ustadzah di Pondok Pesantren Miftahul Falah, terlihat bahwa implementasi puasa sunnah oleh para santri menjadi salah satu metode pembinaan yang efektif dalam mendukung pengendalian emosi dan ketenangan mental, khususnya saat santri menyetorkan hafalan Al-Qur’an. Santri yang rutin menjalankan puasa sunnah, terutama pada hari Senin dan Kamis, cenderung menunjukkan tingkat kesabaran, disiplin, fokus, dan ketenangan yang lebih tinggi dibandingkan santri yang tidak rutin berpuasa. Hal ini mempermudah mereka dalam mengingat dan mempertahankan kualitas

¹⁵ Liana Susanti wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 20 November 2025.

¹⁶ Ulfa Himatus Sya’adah wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 22 November 2025.

hafalan, sekaligus melatih kesabaran, introspeksi diri, dan disiplin dalam menjalankan ibadah.

Beberapa santri kadang mengalami perasaan gelisah atau terburu-buru, sementara sebagian lain terlihat diam namun matanya tampak tegang saat hafalan diuji. Untuk mengatasi kondisi tersebut, pembina secara aktif menenangkan santri, memberikan tips praktis, dan mengajak mereka kembali fokus pada hafalan. Puasa sunnah berperan sebagai strategi pembinaan spiritual dan psikologis yang membantu santri mengendalikan diri, menenangkan pikiran, dan mengurangi kecemasan selama proses hafalan.

Dengan demikian, praktik puasa sunnah tidak hanya berfungsi sebagai ibadah semata, tetapi juga sebagai metode pembinaan yang komprehensif. Puasa sunnah mendukung keberhasilan hafalan melalui pembentukan ketenangan mental, pengendalian emosi, dan penguatan spiritual, dengan tetap memperhatikan kesehatan santri agar pelaksanaannya berjalan optimal. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kombinasi disiplin ibadah dan kondisi spiritual yang baik dapat secara signifikan meningkatkan efektivitas pembelajaran dan penghafalan Al-Qur'an di pondok pesantren.

Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada santri di pondok pesantren yang melakukan setoran hafalan Al-Qur'an terkait dengan upaya implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan

santri dalam menghafal Al-Qur'an. Salah satunya santri Alfina Aulia Nikmah, ia mengatakan bahwa :

“Yang bikin aku cemas biasanya karena takut lupa di bagian tengah ayat, kadang aku merasa hafalanku udah kuat tapi pas mau setor tiba-tiba kayak hilang aja, apalagi kalau ayatnya panjang atau mirip-mirip, jadi biasanya aku duduk sebentar, tarik napas panjang, terus baca ulang dari awal sampai bagian yang bikin ragu, dan kalau masih cemas aku biasanya minta teman buat nyimak hafalanku dulu; aku juga rutin puasa sunnah sejak awal mondok, awalnya ikut-ikutan teman tapi lama-lama terasa manfaatnya, paling sering Senin–Kamis karena itu yang umum di pondok, dan motivasi utamaku biar hati lebih tenang dan hafalan lebih ringan aja, secara fisik kadang capek tapi nggak parah, mentalnya malah lebih adem dan nggak gampang gelisah, pas puasa aku ngerasa lebih sabar dan fokus, kecemasan berkurang saat setor jadi lebih pede dan tenang, hafalan juga lebih cepat masuk, targetku setengah juz per minggu tergantung kegiatan pondok, dan tantangan terbesarnya itu konsistensi serta rasa takut salah yang suka datang tiba-tiba”.¹⁷

Hal serupa juga diungkapkan oleh santri yang melakukan setoran hafalan Al-Qur'an yaitu Muthoharoh, ia mengatakan bahwa :

“Aku biasanya cemas kalau belum yakin sama sambungan ayat, kadang hafal tapi pas lanjutannya ragu, itu bikin tegang, abis itu kalau ustadzahnya lagi tegas aku makin gugup, biasanya aku nyari tempat sepi, ulang hafalan pelan-pelan, dan coba fokus ke satu ayat dulu, kalau aku mulai rutin puasa sunnah sekitar tiga tahun terakhir, dulu cuma sesekali tapi setelah ngerasain manfaatnya jadi lebih sering, aku paling sering Senin–Kamis dan kadang Ayyamul Bidh kalau sempat, untuk motivasinya pengen ngelatih diri lebih sabar dan lebih tenang terutama untuk hafalan, fisik masih kuat cuma agak haus, mental lebih stabil dan nggak gampang panik, emosi lebih terkendali dan fokus lebih dapet, pas puasa aku lebih jarang overthinking sebelum setor, hafalan lebih mudah nempel, target minimal seperempat juz per minggu tapi

¹⁷ Alfina Aulia Nikmah wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 22 November 2025.

kalau lagi semangat bisa lebih, dan tantangannya kalau kegiatan pondok padat kadang hafalan jadi keburu-buru”.¹⁸

Berikutnya peneliti melakukan wawancara kepada santri di pondok pesantren yang melakukan setoran hafalan Al-Qur'an yaitu Naimatul Maulidah, ia mengatakan bahwa :

“Aku paling cemas kalau takut salah apalagi di bagian yang kalimatnya mirip antara satu ayat dengan ayat lain, kalau udah salah sedikit biasanya jadi panik dan makin lupa, jadi aku ulang-ulang hafalan dari awal sampai terasa yakin, kadang sambil jalan karena kalau diam malah makin tegang, aku lumayan rutin puasa sunnah sejak kelas 2 Smp, paling sering Senin–Kamis, motivasi utamanya pengen hatiku lebih tenang aja si mba sama biar nggak gampang galau hafalan, fisik kadang lemes tapi mental lebih tenang, kalo pas puasa aku jauh lebih sabar, puasa bantu banget karena aku jadi lebih percaya diri pas setoran, hafalanku terasa lebih gampang masuk, target 1 halaman persetoran jadi seminggu setengah juz lebih tapi kalau memungkinkan kalau engga kadang aku ngulang setoran kemarin, dan kalo tekanan terbesar itu rasa takut gagal pas setor ke Umi”.

Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada santri di pondok pesantren yang melakukan setoran hafalan Al-Qur'an terkait dengan upaya implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Salah satunya santri Ari Nurnaina Sholeha, ia mengatakan bahwa :

“Aku tu sering banget cemas karena takut terus tiba-tiba ngeblank, walaupun sudah murojaah mba, pas duduk di depan ustadzah rasanya kayak hilang semua, jadi biasanya aku ngulang bagian yang paling aku hafal dulu untuk nenangin diri, setelah itu baru lanjut ke ayat yang bikin ragu, dulu jarang, tapi setelah mulai hafalan aku mulai terbiasa ikut teman-teman, puasa sunnah Senin–Kamis motivasinya biar lebih mudah ngontrol diri terutama rasa

¹⁸ Muthoharoh wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 23 November 2025.

gelisah, fisik kadang lemah sedikit tapi mental malah lebih ringan, iya berasa banget tenangnya, karena pas puasa pikiran lebih jernih jadi nggak terlalu gugup, hafalan lebih cepat masuk, target sekitar 1–1,5 halaman per minggu, dan tantangan besarnya itu menjaga hafalan lama mba biar nggak hilang”.¹⁹

Hasil wawancara, terlihat bahwa kebiasaan berpuasa sunnah yang dijalani oleh Muthoharoh selama tiga tahun terakhir menjadi salah satu strategi efektif dalam mengurangi kecemasan saat menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Rutinitas puasa yang dilakukan, baik pada hari Senin–Kamis maupun Ayyamul Bidh, terbukti mendukung kestabilan mental dan emosional responden, sehingga ia mampu menjaga fokus serta konsistensi hafalan, terutama ketika target hafalan meningkat atau aktivitas pondok sedang padat sehingga waktu untuk murojaah menjadi terbatas.

Implementasi puasa sunnah tersebut memberikan kontribusi positif berupa ketenangan hati, peningkatan kesabaran, serta penguatan kepercayaan diri saat menyetorkan hafalan. Responden mengungkapkan bahwa ketika berpuasa, hafalan lebih mudah diterima oleh dirinya, dan proses setoran dapat dijalani dengan kesiapan mental yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa praktik puasa sunnah berperan nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami, sekaligus membentuk kemampuan pengendalian diri dan ketenangan pikiran.

Hasil wawancara juga menyoroti bahwa responden kadang mengalami kecemasan karena takut lupa meskipun telah melakukan

¹⁹ Ari Nurnaina Sholeha wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 23 November 2025.

murojaah sebelumnya. Untuk mengatasi hal tersebut, ia biasanya mengulang bagian yang paling hafal terlebih dahulu sebagai upaya menenangkan diri sebelum melanjutkan ayat yang diragukan. Praktik puasa sunnah juga berkontribusi dalam meningkatkan disiplin dan konsistensi responden dalam menjaga kualitas hafalan Al-Qur'an, terutama ketika menghadapi padatnya aktivitas pondok yang membatasi waktu murojaah. Dalam kondisi berpuasa, responden mengungkapkan bahwa hafalan terasa lebih mudah diterima, lebih cepat melekat, serta kecenderungan untuk merasa panik dan *overthinking* sebelum setoran menjadi berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa puasa sunnah tidak hanya berperan sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai strategi pembinaan spiritual dan psikologis yang efektif dalam mendukung keberhasilan proses hafalan Al-Qur'an melalui penguatan kontrol diri, kestabilan emosional, peningkatan fokus, serta konsistensi dalam belajar.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada kecemasan yang dialami oleh santri dalam menghafalkan Al-Qur'an. Kecemasan yang dialami cukup bervariasi dan beragam. Pada wawancara yang dilakukan, peneliti berusaha menggali kecemasan apa yang dialami oleh santri dalam menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pengurus pondok, ditemukan bahwa santri kerap mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menyetorkan hafalan, yang ditandai dengan grogi, jantung berdebar, tangan

gemetar, dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi ini berpotensi mengganggu proses belajar dan keberhasilan hafalan, sehingga diperlukan strategi pembinaan yang dapat membantu santri mengendalikan diri secara spiritual dan psikologis. Kecemasan yang dialami santri tidak hanya merupakan reaksi emosional spontan, tetapi juga hasil dari pola pikir yang keliru dan tidak rasional terhadap suatu situasi tertentu, seperti teori Beck yang menyebut bahwa kecemasan muncul dari pikiran otomatis negatif dikotomi berpikir (melihat hanya dalam dua sisi ekstrem: sukses atau gagal). Salah satu strategi yang diterapkan di pondok adalah pelaksanaan puasa sunnah, yang dianjurkan untuk menumbuhkan kesabaran, ketenangan hati, dan fokus santri selama proses menghafal Al-Qur'an.

Dalam pelaksanaan puasa sunnah yang dilakukan di pondok pesantren Miftahul Falah sebagai lembaga pendidikan yang memiliki banyak kegiatan pembina dan ustadzah, menunjukkan bahwa puasa sunnah dianjurkan sebagai strategi spiritual untuk membantu santri mengendalikan diri. Dalam perspektif psikologi Islam, puasa sunnah bukan hanya ibadah fisik semata, tetapi juga proses rohani yang mendalam, yang melibatkan pengendalian diri dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Puasa sunnah berfungsi sebagai latihan untuk menanggulangi hawa nafsu (*mujahadah al-nafs*), yang pada gilirannya membentuk kepribadian yang lebih tenang dan terkontrol. Praktik puasa sunnah, khususnya Senin–Kamis dan Ayyamul Bidh, memberikan kesempatan bagi santri untuk menumbuhkan kesabaran, introspeksi diri, ketenangan hati, serta menguatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Santri yang rutin

menjalankan puasa sunnah cenderung lebih fokus, sabar, dan mentalnya stabil ketika menghadapi proses setoran hafalan. Dengan demikian, puasa sunnah berfungsi tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai metode pembinaan spiritual dan psikologis yang efektif dalam mendukung keberhasilan hafalan Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman para santri menunjukkan bahwa implementasi puasa sunnah memberikan dampak positif yang signifikan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Para santri menerapkan berbagai cara untuk menenangkan diri ketika cemas, seperti menarik napas dalam-dalam, mengulang bagian ayat yang diragukan, atau meminta teman untuk menyimak terlebih dahulu. Rutinitas puasa sunnah yang dijalankan secara konsisten, seperti puasa Senin-Kamis maupun puasa bulanan, membantu mereka memperoleh ketenangan mental, meningkatkan fokus, serta memperkuat kepercayaan diri ketika menghadapi setoran hafalan. Selain itu, puasa sunnah juga berperan dalam menumbuhkan kesabaran dan mengurangi kecenderungan panik saat mengingat ayat yang mirip atau ketika khawatir melakukan kesalahan. Dengan demikian, praktik puasa sunnah menjadi salah satu faktor yang mendukung stabilitas emosional santri, menjaga konsistensi hafalan, dan meningkatkan kesiapan mental selama proses menghafal Al-Qur'an.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menegaskan bahwa implementasi puasa sunnah di Pondok Pesantren Miftahul Falah merupakan salah satu upaya efektif dalam mengurangi kecemasan santri saat menghafal Al-Qur'an. Secara

teknis, implementasi puasa sunnah ini dimulai dari di mana pembina dan pengurus pondok menganjurkan untuk berpuasa, misalnya Senin–Kamis atau Ayyamul Bidh, dengan mempertimbangkan kemampuan dan kondisi kesehatan masing-masing santri. Selama santri menjalankan puasa dengan pendampingan dan motivasi dari Ustadzah, agar proses ibadah tetap terkontrol dan tidak mengganggu aktivitas belajar.

Pembina dan ustadzah tetap memantau kesiapan fisik dan konsistensi santri dalam menjalankan puasa, serta memastikan bahwa santri tetap mampu mengikuti kegiatan hafalan tanpa gangguan kesehatan, melalui observasi langsung saat setoran hafalan, dan monitoring tingkat kecemasan atau konsentrasi selama proses menghafal. Dalam beberapa kasus, pembina memberikan pujian, dorongan, atau motivasi tambahan bagi santri yang disiplin dan mampu mengelola diri.²⁰

Keterkaitan temuan penelitian ini dengan landasan teori terlihat sangat relevan. Pertama, terkait teori puasa sunnah, penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan pandangan bahwa puasa sunnah tidak hanya bernilai ibadah ritual, tetapi juga memiliki efek psikologis, seperti menenangkan hati, meningkatkan kesabaran, dan mengurangi tingkat kecemasan, sebagaimana dijelaskan dalam psikologi Islam. Kedua, temuan ini relevan dengan teori kecemasan, khususnya teori yang menyatakan bahwa kecemasan dapat dikurangi melalui pengendalian diri, disiplin, dan strategi coping; puasa sunnah memberikan struktur ibadah yang melatih pengendalian diri dan

²⁰ Jamilatul Husniah wawancara oleh Latifatul Hasanah, Pondok Pesantren Miftahul Falah, 20 November 2025

menurunkan kecemasan saat menghadapi tekanan atau ujian hafalan. Ketiga, terkait teori menghafal Al-Qur'an, praktik yang rutin dan konsisten, didukung oleh kondisi mental yang tenang dan fokus, memudahkan proses penguatan hafalan (dan meningkatkan daya ingat santri *memorization retention*).

Dengan demikian, implementasi puasa sunnah di pondok pesantren ini tidak hanya sesuai secara praktik, tetapi juga relevan dan selaras dengan teori-teori yang mendasari hubungan antara puasa sunnah, pengendalian kecemasan, dan keberhasilan hafalan Al-Qur'an. Pendekatan ini membuktikan bahwa penguatan spiritual dan psikologis melalui ibadah rutin dapat menjadi metode pembinaan yang efektif, berkelanjutan, dan mendukung perkembangan mental serta kualitas hafalan santri secara menyeluruh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan puasa sunnah diterapkan melalui pembiasaan puasa Senin-Kamis dan puasa Ayyamul Bidh yang dianjurkan secara langsung oleh pembina kepada para santri, khususnya santri tahfiz. Konsep *tazkiyatun nafs* menekankan pentingnya pembinaan diri melalui latihan spiritual yang berkesinambungan agar jiwa menjadi lebih bersih, tenang, dan terkendali. Dalam praktiknya, puasa sunnah dijadikan bagian dari pembinaan karakter dan mental yang terintegrasi dengan program hafalan Al-Qur'an. Santri diarahkan untuk memahami bahwa proses menghafal bukan hanya aktivitas akademik, tetapi juga proses spiritual yang membutuhkan kesiapan jiwa dan ketenangan batin. Dengan demikian, implementasi puasa sunnah di pondok pesantren ini menunjukkan adanya pendekatan pembinaan yang holistik antara aspek spiritual, psikologis, dan akademik dalam mendukung keberhasilan hafalan santri.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan yang dialami santri saat menyetorkan hafalan Al-Qur'an muncul dalam berbagai bentuk, seperti perasaan gugup, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, rasa takut melakukan kesalahan, hingga kurangnya rasa percaya diri. Kondisi tersebut umumnya

dipengaruhi oleh tekanan target hafalan, kekhawatiran terhadap evaluasi pembina, serta ekspektasi diri yang tinggi. Namun, melalui pembiasaan puasa sunnah yang dilakukan secara konsisten, santri mulai menunjukkan perubahan kondisi emosional yang lebih stabil. Puasa sunnah melatih santri untuk menahan diri, mengontrol emosi, serta membangun kesabaran dalam menghadapi tekanan hafalan. Secara psikologis, santri merasakan peningkatan ketenangan batin dan kemampuan mengelola rasa cemas sebelum dan saat setoran hafalan berlangsung. Selain itu, kedekatan spiritual yang tumbuh selama menjalankan puasa sunnah menumbuhkan sikap tawakal dan keyakinan bahwa setiap usaha akan mendapatkan pertolongan dari Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa puasa sunnah berperan sebagai sarana penguatan mental dan spiritual yang berdampak langsung terhadap penurunan tingkat kecemasan santri.

Secara keseluruhan, implementasi puasa sunnah di Pondok Pesantren Miftahul Falah dapat dipahami sebagai metode pembinaan spiritual dan psikologis yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung proses menghafal Al-Qur'an. Puasa sunnah tidak hanya berfungsi sebagai ibadah tambahan yang bersifat ritual, tetapi menjadi strategi pembinaan yang mampu membentuk stabilitas emosional, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat fokus santri dalam menghadapi setoran hafalan. Santri yang konsisten menjalankan puasa sunnah cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan konsistensi hafalan yang lebih terjaga. Pendekatan ini membuktikan bahwa pembinaan spiritual yang terintegrasi dengan kegiatan akademik mampu

memberikan dampak positif terhadap perkembangan mental dan karakter santri. Dengan demikian, puasa sunnah dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pendekatan non-medis dalam membantu mengurangi kecemasan santri dalam lingkungan pendidikan pesantren.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Miftahul Falah, peneliti menyampaikan saran yang bisa menjadi bahan pertimbangan diantaranya :

1. Bagi Pondok Pesantren Miftahul Falah

Puasa sunnah merupakan sebuah anjuran yang sangat membantu santri dalam mengatasi kecemasan saat menghafal Al-Qur'an. Jauh lebih baik lagi jika puasa sunnah tidak hanya sebagai anjuran tapi menjadi sebuah program santri menghafal Al-Qur'an agar santri-santri dapat terbiasa merasakan ketenangan dari puasa sunnah dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Bagi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Sangat diharapkan jika hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan referensi atas penelitian selanjutnya. Peneliti sangat berharap agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur efektifitas puasa sunnah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh Hamid. (2017). *Pendidikan karakter berbasis pesantren: Pelajaran dan santri dalam era IT dan cyber culture*. Surabaya: Imtiyaz.
- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. (2003). *Psikologi Qur'ani: Membentuk kepribadian Islami yang seimbang dan harmonis*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Jilid III). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Altuwajjiry, Muhammad bin Ibrahim. (2002). *Puasa*. Foreigners Guidance Office Al Khubayb at Buraidah.
- Al-Zuhaili, Wahbah. (2018). *Fikih Islam dan dalil-dalilnya* (Jilid 2). Jakarta: PT Gema Insani Press.
- Anwar, Desi. (2003). *Kamus lengkap bahasa Indonesia*. Surabaya: Amelia.
- Beck, Aaron T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin Books.
- Beck, Judith S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Berkman, Lisa F., & Kawachi, Ichiro. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458–467.
- Corey, Gerald. (1998). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Eresco.
- Crow, Travis. (2007). *Teori-teori kecemasan*. Semarang: PT Gloria.
- Dewi, Andri Yenny P. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57(34), 237.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2008). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Falah Summersari, Miftahul. (n.d.). Blogspot.
<https://miftahulfalahsumbersari.blogspot.com>
- Freud, Sigmund. (1923). *The ego and the id*. London: SE.

- Gatot Haryono, Cosma. (2020). *Ragam metode penelitian kualitatif komunikasi*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Hamid, A. (2017). *Pendidikan karakter berbasis pesantren: Pelajaran dan santri dalam era IT dan cyber culture*. Surabaya: Imtiyaz.
- Kinanthi, Maryam. (2017). *Dasyatnya 7 puasa wajib, sunnah, & thibbun nabawi*. Yogyakarta: Ide Segar Media.
- Khozinatin, Luluk. (2017). Keutamaan puasa sunnah dalam perspektif hadis (kajian tematik). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Masitoh, Umi. (2014). *Peranan puasa sunnah Senin-Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ) siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta* [Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta].
- Muhsinin, Mahmud. (2018). Puasa tekstual dan kontekstual dalam Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 4(1).
- Nugraha, Aditya Dedy. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 1–22.
- Praniska, Toni. (2015). *Manfaat puasa secara fisik dan psikis*. Yogyakarta: Aswaja Presindo.
- Robiyanti. (2019). Dampak intensitas puasa Senin-Kamis terhadap tingkat kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Al-Fallah Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Rosyidin. (2011). *Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental siswa di MTs Al-Khlairiyah Kedoya Jakarta Barat* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah].
- Salim Badwilan, Ahmad. (2009). *Panduan cepat menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340.
- Sue, David, et al. (2016). *Understanding abnormal behavior* (11th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Sugiono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Soegijono, K. R. (1993). Wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data. *Media Litbangkes*, 3(2), 17–21.

Ulin Nuha. (2017). *Jalan menghafal Al-Qur'an*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Usamah Abdul Aziz, Abdillah. (2011). *Puasa sunnah dan keutamaannya*. Jakarta: Darul Haq.

Wahid, Wiwi Alawiyah. (2014). *Cara cepat menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: DIVA Press.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

Jalan K. Hajar Dewantara Kampus 15 A Inggmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

Nomor : B-0449/In.28.4/D.1/PP.00.9/05/2024
Lampiran : -
Perihal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

8 Mei 2024

Yth.
Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag.
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka membantu mahasiswa dalam penyusunan Proposal dan Skripsi, maka Bapak/Ibu tersebut di atas, ditunjuk sebagai Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : Latifatul Hasanah
NPM : 2104031006
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAZ AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH

Dengan ketentuan :

1. **Pembimbing**

Pembimbing membimbing mahasiswa sejak penyusunan Proposal sampai selesai Skripsi, mengoreksi out line, alat pengumpul data (APD)

Mahasiswa

Mahasiswa melakukan bimbingan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Pasca seminar Proposal mahasiswa wajib melakukan pendalaman BAB I, II dan III kepada pembimbing
 - Mahasiswa mengajukan surat *research* setelah mendapat persetujuan (ACC) BAB I, II dan III dari Pembimbing
 - Pengajuan Ujian Skripsi (Munaqasyah) minimal 1 bulan setelah surat *research* dikeluarkan.
- Waktu penyelesaian Skripsi maksimal 4 (empat) semester sejak SK Bimbingan/Surat Penunjukan Pembimbing dikeluarkan.
 - Diwajibkan mengikuti pedoman penulisan Skripsi yang dikeluarkan oleh Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Tahun 2018.
 - Banyaknya halaman Skripsi antara 40 s/d 70 halaman dengan ketentuan :
 - Pendahuluan $\pm$ 2/6 bagian.
 - Isi $\pm$ 3/6 bagian.
 - Penutup $\pm$ 1/6 bagian.

Demikian surat ini disampaikan untuk dimaklumi dan atas kesediaan Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Wakil Dekan I
Bidang Akademik dan Kelembagaan

Kholidurrijal

Lampiran 2. Surat Izin Pra Survey

12/22/25, 9:38 AM

Untitled Document



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

Nomor : B-0959/In.28.1/J/TL.00/09/2025
Lampiran : -
Perihal : **IZIN PRA-SURVEY**

Kepada Yth.,
KETUA PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH PUTRI
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir/Skripsi, mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama : **LATIFATUL HASANAH**
NPM : 2104031006
Semester : 7 (Tujuh)
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-
QURAN DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH

untuk melakukan *pra-survey* di PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH PUTRI.

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Bapak/Ibu untuk terselenggaranya *pra-survey* tersebut, atas fasilitas dan bantuan serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 20 September 2024
Ketua Jurusan
Bimbingan Penyuluhan Islam


Fadhlul Hardsyiah, M.Pd
NIP. 19860623 201903 1 006

Lampiran 3. Surat Balasan Prasurvei



المعهد الإسلامي للتفكير والفكر
PONDOK PESANTREN "MIFTAHUL FALAH"
Sumbersari Teluk Dalam Kec. Mataram Baru Lampung Timur

Alamat : Jalan Abdul Latif Yasin No. 04 Summersari Teluk Dalam Kec. Mataram Baru Kab. Lampung Timur. Kode Pos : 34199

Nomor : 003/002/PPMF/Sb.Sr./VI/2024

Lampiran : -

Perihal : **Balasan Permohonan Izin Prasurvey Penelitian**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dekan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Metro

Di -

Tempat

Assalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokaatuh

Sehubungan surat pada tanggal 22 September 2024 perihal permohonan Surat Izin
Prasurvey dalam rangka menyelesaikan tugas akhir/Skripsi. Judul dan Tempat prasurvey
mahasiswa atas nama :

Nama : Latifatul Hasanah

NPM : 2104031006

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul skripsi : **Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi
Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok
Pesantren Miftahul Falah**

Untuk itu kami sampaikan, kami tidak keberatan, untuk perihal pengizinan
pelaksanaan penelitian tersebut ditempat kami. Dengan surat balasan dari kami, atas
perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wallahul muafiq ilaa aqwamith thorieq

Wassalaamu'alaikum warohmatullaahi wabarokaatuh

Sumbersari, 22 September 2024
Ketua Komplek Pondok
Pesantren Miftahul Falah

Nailia Fitria

Lampiran 4. Surat Research



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JEMBRANA
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara No.118, Iringmulyo 15 A, Metro Timur Kota Metro Lampung 34112
Telepon (0725) 47297; Faksimili (0725) 47296; www.uinjusila.ac.id; humas@uinjusila.ac.id

Nomor : B-0263/In.28/D.1/TL.00/11/2025
Lampiran : -
Perihal : IZIN RESEARCH

Kepada Yth.,
KETUA PENGURUS ASRAMA
PUTRI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL FALAH
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan Surat Tugas Nomor: B-0264/In.28/D.1/TL.01/11/2025,
tanggal 19 November 2025 atas nama saudara:

Nama : LATIFATUL HASANAH
NPM : 2104031006
Semester : 9 (Sembilan)
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Maka dengan ini kami sampaikan kepada KETUA PENGURUS ASRAMA
PUTRI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH bahwa Mahasiswa
tersebut di atas akan mengadakan research/survey di PONDOK
PESANTREN MIFTAHUL FALAH, dalam rangka menyelesaikan Tugas
Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul
"IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAZ ALQURAN DI PONDOK
PESANTREN MIFTAHUL FALAH" .

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Bapak/Ibu untuk
terselenggaranya tugas tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami
ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 19 November 2025
Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. H. Khoirumijal S.Ag, MA
NIP 19730321 200312 1 002

Lampiran 5. Surat Balasan Research



المعهد الإسلامي السلفي مفتاح الفلاح
PONDOK PESANTREN "MIFTAHUL FALAH"
Sumbersari Teluk Dalem Kec. Mataram Baru Lampung Timur

Alamat : Jalan Abdul Latif Yasin No. 04 Sumbersari Teluk Dalem Kec. Mataram Baru Kab. Lampung Timur. Kode Pos : 34199

Nomor : 003/002/PPMF/Sb.Sr./III/2025
Lampiran : -
Perihal : **Balasan Permohonan Izin Riset/Penelitian**
Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuludin Adap dan Dakwah
Di _____ Tempat

Assalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokaatuh

Sehubungan surat pada tanggal 19 November 2025 perihal permohonan izin riset/penelitian studi pada penyusunan Skripsi Mahasiswi atas nama :

Nama : **Latifatul Hasanah**
NPM : 2104031006
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Judul skripsi : Implementasi Puasa Sunah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren Miftahul Falah.

Untuk itu kami sampaikan, kami tidak keberatan, untuk perihal pengizinan pelaksanaan penelitian tersebut ditempat kami. Dengan surat balasan dari kami, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wallahul muafiq ilaa aqwamith thorieq
Wassaalamu'alaikum warohmatullaahi wabarokaatuh

Sumbersari, 19 November 2025
Ketua Komplek Pondok
Pesantren Miftahul Falah


Nailia Fitria

Lampiran 6. Surat Tugas



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara No.118, Iringmulyo 15 A, Metro Timur Kota Metro Lampung 34112
Telepon (0725) 47297; Faksimili (0725) 47296; www.uinjusila.ac.id; humas@uinjusila.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: B-0264/In.28/D.1/TL.01/11/2025

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : LATIFATUL HASANAH
NPM : 2104031006
Semester : 9 (Sembilan)
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

- Untuk :
1. Mengadakan observasi/survey di PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL ALQURAN DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH" .
 2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Mengetahui,
Pejabat Setempat

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 19 November 2025

Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. H. Khoirurrijal S.Ag, MA
NIP 19730321 200312 1 002

Lampiran 7. Surat Bebas Pustaka



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
UNIT PERPUSTAKAAN
NPP: 1807062F0000001**

Jalan Ki. Hajar Dewantara No. 118, Iringmulyo 15 A, Metro Timur Kota Metro Lampung 34112
Telepon (0725) 47297, 42775; Faksimili (0725) 47296;
Website: www.metrouniv.ac.id; e-mail: lainmetro@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
Nomor : P-1016/Un.36/S/U.1/OT.01/12/2025**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung menerangkan bahwa :

Nama : LATIFATUL HASANAH
NPM : 2104031006
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Penyuluhan Islam

Adalah anggota Perpustakaan Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung Tahun Akademik 2025/2026 dengan nomor anggota 2104031006.

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas administrasi Perpustakaan Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.



Metro, 18 Desember 2025
Kepala Perpustakaan,

Aan Gurani, S.I.Pust.
NIP. 19920428 201903 1 009

Lampiran 8. Surat Keterangan Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuadainmetro@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-0440/Un.36.4/J/PP.00.9/12/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhil Hardiansyah, M.Pd.
NIP : 198606232019031006
Jabatan : Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

menerangkan bahwa:

Nama : LATIFATUL HASANAH
NPM : 2104031006
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA
MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM
MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL FALAH

mahasiswa tersebut telah melaksanakan uji plagiasi **Skripsi** melalui program Crossref dengan tingkat kemiripan **20 %**.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 16 Desember 2025,
Ketua Program Studi BPI,

Fadhil Hardiansyah, M.Pd.
NIP. 198606232019031006

Lampiran 9. APD

ALAT PENGUMPUL DATA IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAH AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH

A. Wawancara

1. Pembina Pondok Pesantren Miftahul Falah

- a. Apakah pondok memiliki program atau anjuran khusus terkait puasa sunnah bagi santri?
- b. Bagaimana pembina mengarahkan santri untuk menjadikan puasa sunnah sebagai bagian dari pembinaan ruhani dan karakter?
- c. Apakah pembina memantau atau memberi motivasi kepada santri dalam melaksanakan puasa sunnah?
- d. Apakah ada evaluasi atau tindak lanjut terhadap santri yang mengalami tekanan mental terkait hafalan?
- e. Bagaimana Anda menilai pengaruh puasa sunnah terhadap kecemasan dan ketenangan jiwa santri?
- f. Apakah Anda melihat santri yang rutin berpuasa memiliki kontrol emosi dan ketenangan lebih baik?
- g. Apakah Anda mendukung puasa sunnah sebagai pendekatan spiritual dalam kurikulum pondok?
- h. Menurut Anda, apakah pendekatan ini efektif dan layak dikembangkan lebih lanjut secara sistemik?
- i. Apa hubungan antara kekuatan ruhani, pengendalian diri, dan keberhasilan santri dalam menghafal Al-Qur'an?

2. Ustadzah

- a. Bagaimana Anda menilai tingkat dan bentuk kecemasan santri saat menyetorkan hafalan?
- b. Apa respons Anda saat menghadapi santri yang tampak cemas?
- c. Apakah Anda mengetahui santri yang rutin menjalankan puasa sunnah? Sejak kapan dan seberapa sering?
- d. Apakah Anda melihat perbedaan fokus, emosi, atau kedisiplinan antara santri yang berpuasa dan tidak?
- e. Apakah menurut Anda puasa sunnah memberi pengaruh terhadap ketenangan mental dan kesehatan jiwa santri?
- f. Apakah puasa sunnah layak dijadikan metode pembinaan menghadapi kecemasan?
- g. Apakah Anda mendukung program pembiasaan puasa sunnah bagi santri tahfidz?
- h. Apakah santri yang disiplin beribadah cenderung memiliki kualitas hafalan yang lebih baik?
- i. Apakah Anda melihat korelasi antara kondisi spiritual dan kemampuan menghafal santri?

3. Santri

- a. Apa saja yang membuat kamu merasa cemas saat menghafal atau menyeter hafalan?
- b. Bagaimana kamu biasanya mengatasi kecemasan tersebut?
- c. Apakah kamu rutin puasa sunnah? Sejak kapan dan seberapa sering?
- d. Jenis puasa sunnah apa yang paling sering kamu lakukan?
- e. Apa motivasi utama kamu dalam menjalankan puasa sunnah?
- f. Apa yang kamu rasakan secara fisik dan mental saat puasa?
- g. Apakah kamu merasa lebih tenang, sabar, dan fokus saat berpuasa?
- h. Apakah puasa sunnah membantu kamu lebih fokus dan percaya diri saat menyeter hafalan?
- i. Apakah kamu merasa lebih mudah menghafal saat sedang berpuasa?
- j. Apa target hafalan kamu setiap minggu/bulan?
- k. Apa tantangan atau tekanan terbesar dalam proses menghafal?

4. Observasi

1. Mengamati Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan satri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Miftahul Falah.
2. Menganalisis proses Implementasi puasa sunnah sebagai upaya mengurangi kecemasan satri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Miftahul Falah.

5. Dokumentasi

1. Pengutipan tentang data keadaan pondok pesantren Miftahul Falah, dan jumlah santri menghafal Al-Qur'an.
2. Catatan dan foto kegiatan pelaksanaan santri menghafal Al-Qur'an.

Mengetahui Dosen Pembimbing	Metro, 23 Juni 2025 Peneliti
 <u>Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag.</u> NIP. 199303152020121012	 <u>Latifatul Hasanah</u> NPM. 2104031006

Lampiran 10. OUTLINE

**IMPLEMENTASI PUASA SUNNAH SEBAGAI UPAYA MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI
PONDOK PESANTREN MIFTAHUL FALAH**

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL

NOTA DINAS

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK

ORISINALITAS PENELITIAN

MOTTO

PERSEMBAHAN

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Pertanyaan Penelitian
- C. Tujuan dan Manfaat Penelitian
- D. Penelitian Yang Relevan

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Puasa Sunnah
 - 1. Pengertian Puasa Sunnah
 - 2. Macam-macam Puasa Sunnah
 - 3. Manfaat Puasa Sunnah
- B. Kecemasan
 - 1. Pengertian Kecemasan
 - 2. Tingkat Kecemasan
 - 3. Penyebab-penyebab Kecemasan

C. Menghafalkan Al-Qur'an

1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an
2. Hukum Menghafal Al-Qur'an

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Jenis dan Sifat Penelitian
- B. Sumber Data
- C. Teknik Pengumpulan Data
- D. Teknik Pengabsahan Data
- E. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian
 1. Sejarah Pondok Pesantren Miftahul Falah
 2. Implementasi Puasa Sunnah Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Falah
- B. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HDIDUP

Mengetahui Dosen Pembimbing	Metro, 23 Juni 2025 Peneliti
 <u>Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag.</u> NIP. 199303152020121012	 <u>Latifatul Hasanah</u> NPM. 2104031006

Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; website: www.fuad.metrouniv.ac.id; email: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Latifatul Hasanah

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

NPM : 2104031006

Semester : VII (Tujuh)

No.	Hari/Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
1.	Selasa 21/Mei/2024	- Konsultasi terkait Masalah Penelitian yang diambil. - Konsultasi latar belakang Masalah	
2.	Selasa 24/sep/2024	- Perbaikan latar belakang masalah	
3	Senin/ 16 Desember 2024	- Tambahkan penelitian relevan 2 lagi - Perbaiki referensi pada landasan teori - Data pra survey harus muncul di latar belakang masalah	
4.	Rabu 12 Maret 2025	- Tampilkan Hasil pra survey di latar belakang masalah. - perbaiki kesalahan penulisan - perbaiki maksud "implementasi" pada judul.	

Dosen Pembimbing

Muhammad Fauzhan 'Azima, M. Ag
NIP. 199303152020121012

Mahasiswa ybs,

Latifatul Hasanah
NPM. 2104031006



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; website: www.fuad.metrouniv.ac.id; email: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Latifatul Hasanah
NPM : 2104031006

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Semester : VII (Tujuh)

No.	Hari/Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
1	Rabu 09 April 2025	Acc untuk diseminarkan. Lanjut Seminar Proposal Skripsi	

Dosen Pembimbing

Muhammad Fauzhan 'Azima, M. Ag
NIP. 199303152020121012

Mahasiswa ybs,

Latifatul Hasanah
NPM. 2104031006



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad@iainmetro@gmail.com

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Latifatul Hasanah Prodi : BP1
NPM : 2109031006 Semester : 3

No.	Hari/Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
1	09 Juni 2025	- Perisi sumber data	
2	10 Juli 2025	- Paragraf & Alur berpikirnya diperbaiki agar runtut & runtut - Perbaiki typo penulisan. - Jelaskan kriteria informan - Tambahkan teori puasa - Sunnah menguragi kecemasan	
3	Rabu / 12 November 2025	- Teori Puasa Sunnah menguragi kecemasan perlu dikembangkannya lagi - Perhatikan lagi typo penulisan	
4	Senin / 17 November 2025	- Pertejas poin perencanaan program dan evaluasi pada APD (wawancara)	
5	Pelasa / 18 November 2025	- Acc APD	

Dosen Pembimbing

MUHAMMAD FAUZHAN ARIMA, M. A.

Mahasiswa ybs,

Latifatul Hasanah



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A. Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507, Faksimili (0725) 47296, Website: www.fuad.metrouniv.ac.id, e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UIN JURAI SIWO LAMPUNG

Nama : Latifatul Hasanah

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

NPM : 2104031006

Semester : IX (Sembilan)

No.	Hari/Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
1	Kamis/4-12-2025	- Perbaiki Penulisan - Munculkan juga hasil observasi dan dokumentasi	
2	Selasa/9-12-2025	- Rapiakan lagi penyajian hasil wawancara, dibuat surat dan surat - Perbaiki Typo Penulisan	
3	Kamis/11-12-2025	- Munculkan keterkaitan hasil penelitian dengan landasan teori pada bagian pembahasan	
4	Selasa/16-12-2025	- Perbaiki penulisan abstrak dan BAB V. Munculkan kesimpulan lokasi penelitian implementasi pada untuk mengungkap kecermatan pada Abstrak	

Dosen Pembimbing

Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag
NIP. 199303152020121012

Mahasiswa ybs,

Latifatul Hasanah
NPM. 2104031006



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JURAI SIWO LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A. Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507, Faxsimili (0725) 47296, Website: www.fuad.metrouniv.ac.id, e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UIN JURAI SIWO LAMPUNG

Nama : Latifatul Hasanah Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
NPM : 2104031006 Semester : IX (Sembilan)

No.	Hari/Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
5	Rabu/17-12-2025	ACC BAB 1 - 5 (SKRIPSI KESELURUHAN). Dapat lanjut ke Munasaryah	

Dosen Pembimbing

Muhammad Fauzhan 'Azima, M.Ag
NIP. 199303152020121012

Mahasiswa ybs,

Latifatul Hasanah
NPM. 2104031006

Lampiran 12. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Wawancara dengan ning Jamilatul Husniah



Wawancara dengan Ustadzah Liana Susanti



Wawancara dengan Ustadzah Ulfa Himatus Sya'adah



Wawancara dengan Ustadzah Neilia Fitria



Wawancara dengan Alfina Aulia Nkmah



Wawancara dengan Muthoharoh



Wawancara dengan Naimatul Maulidah



Proses setoran hafalan Al-Qur'an

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Latifatul Hasanah lahir di Brawijaya 01 Maret 2002.

Penulis merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara.

Pendidikan penulis dimulai dari TK Dharma Pertiwi.

Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri

Brawijaya, kemudian melanjutkan pendidikan di MTs Darul

Huda 1 Teluk dalem, kemudian melanjutkan pendidikan di SMK Qur'an Hidayatul

Qur'an Teluk dalem Pada tahun berikutnya penulis melanjutkan pendidikan di

Universitas Islam Negeri Jura Siwo Lampung, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan

Dakwah, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.