

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SUNAH SENIN KAMIS TERHADAP  
REGULASI EMOSI**

**(Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo  
Kediri Kota)**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Agama



Oleh :

**LIANIS ISTIFARIN**

933.602.516

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

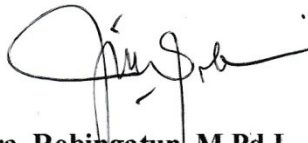
**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP  
REGULASI EMOSI (Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Putri An-  
Nuriyah Ngronggo Kediri Kota)**

**LIANIS ISTIFARIN**

NIM: 9.336.025.16

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Dra. Robingatun, M.Pd.I**  
NIP. 196904081998032002

Pembimbing II



**Yuli Darwati, M.Si**  
NIP. 197307042005012003

## NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 5 April 2021  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Ketua Institut Agama  
Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo Kediri

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing  
penyusunan skripsi mahasiswa yang ada di bawah ini:

Nama : LIANIS ISTIFARIN  
NIM : 9.336.025.16  
Judul : PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS  
TERHADAP REGULASI EMOSI (Studi Kasus Pada Santri  
Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo Kediri Kota)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat  
bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian  
akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan  
harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian nota dinas ini dibuat, mohon dimaklumi dan atas  
kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Pembimbing I



**Dra. Robingatun, M.Pd.I**  
NIP. 196904081998032002

Pembimbing II



**Yuli Darwati, M.Si**  
NIP. 197307042005012003

**HALAMAN PENGESAHAN**


**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP  
REGULASI EMOSI (Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Putri An-  
Nuriyah Ngronggo Kediri Kota)**

**LIANIS ISTIFARIN**  
NIM.: 9.336.025.16

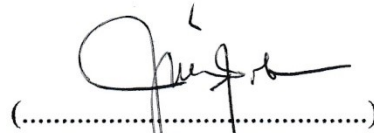
Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal 5 April 2021

Tim Penguji,


1. Penguji Utama  
**Dr. M. Mu'tashim Billah, S.Ag, MA**  
NIP. 197305041999031014
2. Penguji 1  
**Dra. Robingatun, M.Pd.I**  
NIP. 196904081998032002
3. Penguji 2  
**Yuli Darwati, M.Si**  
NIP. 197307042005012003



(.....)



(.....)



(.....)

Kediri, 5 April 2021  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Ilmu Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

**Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag.**  
NIP. 197506132003121004

## MOTTO

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْنَيْنِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ

عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ (رواه الترمذي)

*“Amal amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis,  
maka aku senang diperlihatkan amalku, sedangkan aku  
melaksanakan puasa”.*

*(HR. Tirmidzi)*

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahirobbil'alamin, seiring limpahan rasa syukur atas segala karunia Allah SWT dan shalawat serta salam kepada Baginda Rasul Muhammad SAW, penulis dengan segala kerendahan hati mempersembahkan karya ini untuk :*

- 1. Kedua orang tua penulis, Ibunda Sunarsi dan Ayahanda Sutarno yang selalu melimpahkan do'a serta dukungan kepada ananda. Terimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang telah diberikan, serta untaian do'a yang tak kunjung putus untuk kebaikan ananda.*
- 2. Romo KH. Ahmad Djazuli Utsman (Alm) dan Ibu nyai Rodhiyah Djazuli (Alm), pendiri Pondok Pesantren Al-Falah Ploso Mojo Kediri. Sebagai bentuk ketawadhu-an penulis kepada beliau, di mana penulis pertama kali mendalami ilmu agama di pondok beliau.*
- 3. Bapak KH. Muhaimin dan Ibu Nyai Hj. Sunfatayati, pengasuh Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota.*

4. Dosen pembimbing penulis, Ibu Dra. Robingatun, M.PdI dan Ibu Yuli Darwati, M.Si yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan karya tulis ini.
5. Bapak ibu guru penulis yang telah memberikan ilmunya, semoga penulis senantiasa istiqamah dalam mengamalkan ilmu yang diberikan, sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat.
6. Saudara kandung satu satunya Imam Annuriyah Syah, yang telah memberikan dukungan, motivasi serta do'a untuk keberhasilan dan kesuksesan kepadaku, semoga dilancarkan dalam pendidikan dan karirnya.
7. Teman teman seperjuangan TP 2016, teman teman An-Nuriyah terkhusus untuk (Mba Nurul Jambi, Mba Ana, Nisak, Mba Lia, Mba Izza), serta semua teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, yang juga telah memberi support dan membantu penulis dalam menyelesaikan karya ini.

## ABSTRAK

LIANIS ISTIFARIN, 2021. *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren An-Nuriyah Jl.Sumber 1 Ngronggo Kediri kota*, Skripsi, Prodi Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuludin, IAIN Kediri. Dosen Pembimbing (1) Dra. Robingatun, M.Pd.I dan (2) Yuli Darwati, M.Si.

Puasa senin kamis memiliki fadilah salah satunya dapat menahan hawa nafsu, dan nabi Muhammad SAW sangat gemar dan sangat menganjurkan berpuasa pada hari tersebut. Dari pendapat Imam Al Ghazali, bahwasanya puasa dapat mengendalikan hawan nafsu yang mana luapan dari emosi. Tujuan penelitian ini adalah : (1) Untuk menjelaskan tingkat intensitas puasa senin kamis pada santri An-Nuriyah Jl.Sumber 1 Ngronggo Kediri kota. (2) Untuk menjelaskan tingkat regulasi pada santri An-Nuriyah Jl.Sumber 1 Ngronggo Kediri kota. (3) Untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap regulasi emosi pada santri An-Nuriyah Jl.Sumber 1 Ngronggo Kediri kota.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengambilan data dilakukan di pondok pesantren An-Nuriyah Jl. Sumber 1 Ngronggo Kediri Kota dengan sampel sebanyak 45 santriwati, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua jenis skala yaitu skala intensitas puasa senin kamis dan skala regulasi emosi yang disusun dengan model skala likert. Adapun teknik analisis data dengan menggunakan *regresi linier sederhana*. *Regresi linier sederhana* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap regulasi emosi.

Hasil penelitian ini menunjukkan : (1) Tingkat intensitas puasa senin kamis santriwati Pondok Pesantren An-Nuriyah memiliki nilai mean 68,145 termasuk dalam kategori sedang. (2) Tingkat regulasi emosi santriwati termasuk dalam kategori sedang dengan skor mean 71,222. (3) Dari output *regresi linier sederhana* diketahui bahwa nilai  $F_{hitung} = 67,685$  dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dari itu variabel intensitas puasa Senin Kamis (X) dapat memprediksi variabel regulasi emosi (Y), yang mana kedua variabel dikatakan linier. Selain itu, juga didapat hasil yang menunjukkan pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap regulasi emosi 61,2%. Berdasarkan persamaan analisis regresi diperoleh koefisien regresi intensitas puasa Senin Kamis sebesar 1,051. Hal tersebut dapat menentukan setiap satu kenaikan skor X (intensitas puasa Senin Kamis), maka Y (regulasi emosi) akan naik sebesar 1,051.

Kata kunci : *intensitas puasa senin kamis, regulasi emosi*



## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrohmanirrohim*

Alhamduillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang tak pernah berhenti mengaruniai nikmat dan rahmat-Nya hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa selalu kita sampaikan kepada beliau sang pahlawan revolusioner semua makhluk di seluruh alam semesta ini, Nabi akhir zaman Baginda Rasulullah SAW, semoga shalawat ini menjadi cahaya bagi kita semua di akhirat kelak.

Penulis menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, baik dukungan langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Nur Chamid, MM. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
3. Ibu Yuli Darwati, M.Si. selaku Ketua Prodi Tasawuf Psikoterapi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
4. Ibu Dra. Robingatun, M.Pd.I selaku pembimbing I dan Ibu Yuli Darwati, M.Si selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah membantu penulis dalam mendalami keilmuan Pendidikan Agama Islam.
6. Bapak KH. Muhaimin dan Ibu Nyai Hj. Sunfatayati, pengasuh Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
7. Teman teman santriwati Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan berbagai data yang dibutuhkan.

8. Ibunda tercinta Sunarsi, dan Ayahanda tercinta Sutarno, terima kasih atas segenap do'a dan harapanmu yang selalu menjadi motivasi untuk melangkah menuju puncak kesuksesan.
9. Teman-teman mahasiswa IAIN Kediri yang selalu membantu penulis dalam menyelesaikan kendala yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsi. Serta semua pihak yang ikut berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah memberikan jasa dan amal baik. Harapan terbesar penulis, karya sederhana ini yang masih banyak kekurangan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dan tentunya tidak berhenti pada penelitian ini saja.

Kediri, 13 April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Telaah Pustaka.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II LANDASAN TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Tentang Puasa Secara Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian puasa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Rukun puasa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Intensitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tinjauan Puasa Sunnah Senin Kamis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Aspek Aspek Intensitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis .....	<b>Error!</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>
C. Tinjauan Regulasi Emosi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian emosi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Regulasi emosi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

D. Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Regulasi Emosi.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
E. Hipotesis penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Instrumen kuesioner intensitas puasa Senin Kamis	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
2. Instrumen kuesioner regulasi emosi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Sejarah berdirinya PONPES An-Nuriyah Ngronggo Kediri kota.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
2. Visi dan Misi Pondok Pesantren An-Nuriyah	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
3. Peraturan/Tata Tertib Pondok Pesantren An-Nuriyah	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	
4. Kegiatan Pondok Pesantren An-Nuriyah ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tingkat Intensitas Puasa Senin Kamis Pada Santri Putri Ponpes Putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri Kota .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

B. Tingkat Regulasi Emosi Pada Santri Putri Ponpes Putri An-Nuriyah, Ngronggo, Kediri Kota .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### DAFTAR TABEL

Tabel 1.0	: Pedoman Skorsing Data
Tabel 1.1	: Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 1.2	: Blue Print Pernyataan Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 1.3	: Rekapitulasi Uji Validitas Instrumen Kusioner Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 1.4	: Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Regulasi Emosi
Tabel 1.5	: Blue Print Pernyataan Regulasi Emosi
Tabel 1.6	: Rekapitulasi Uji Validitas Instrumen Kusioner Regulasi Emosi
Tabel 1.7	: Hasil Deskriptif Statistik Variabel Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 1.8	: Distribusi Frekuensi Variabel Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 1.9	: Kategori Variabel Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 2.0	: Hasil Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Emosi
Tabel 2.1	: Distribusi Frekuensi Variabel Regulsi Emosi
Tabel 2.2	: Kategori Variabel Regulasi Emosi
Tabel 2.3	: Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>
Tabel 2.4	: Hasil Perhitungan Korelasi Regresi Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Regulasi Emosi
Tabel 2.5	: Model <i>Summary</i>

Tabel 2.6 : Hasil Koefisien Regresi Intensitas Puasa Senin Kamis Dan  
Regulasi Emosi

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Blue Print Angket Intensitas Puasa Senin Kamis
- Lampiran 2 : Blue Print Angket Regulasi Emosi
- Lampiran 3 : Instrumen Angket Intensitas Puasa Senin Kamis
- Lampiran 4 : Instrumen Angket Regulasi Emosi
- Lampiran 5 : Hasil Tabulasi Angket Intensitas Puasa Senin Kamis
- Lampiran 6 : Hasil Tabulasi Angket Regulasi Emosi
- Lampiran 7 : Hasil Uji Validitas Angket Intensitas Puasa Senin Kamis
- Lampiran 8 : Hasil Uji Validitas Angket Regulasi Emosi