

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Prof. Dr. Hamka Maninjau, ditemukan bahwa motivasi santri dalam melaksanakan puasa Senin Kamis bersifat beragam, baik dari segi sumber maupun bentuk dorongannya. Keberagaman ini menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah puasa sunnah tersebut tidak lahir dari satu dorongan tunggal, melainkan merupakan perpaduan antara kesadaran pribadi dan pengaruh lingkungan pesantren. Namun demikian, motivasi yang paling dominan adalah motivasi ekstrinsik, karena adanya pembiasaan melalui aturan, bimbingan, dan lingkungan sosial pesantren, sehingga akhirnya membentuk kebiasaan spiritual dalam diri santri.

1. Motivasi intrinsik santri dalam melaksanakan puasa Senin Kamis tumbuh dari dalam diri masing-masing individu sebagai bentuk keinginan mendekatkan diri kepada Allah, meneladani Rasul, melatih kesabaran dan pengendalian diri, mencari ketenangan batin, menjaga kesehatan dan pola hidup, serta ibadah karena Allah semata. Pelaksanaan puasa ini merupakan bentuk ibadah yang dijalani secara sadar dan ikhlas tanpa adanya paksaan. Beragam motivasi intrinsik ini menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis tidak sekadar menjadi aktivitas ritual, tetapi telah menjadi bagian penting dalam pembiasaan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan mereka sehari-hari.
2. Motivasi ekstrinsik santri dalam melaksanakan puasa Senin Kamis dipengaruhi oleh sejumlah faktor luar yang bersifat membentuk dan menguatkan kebiasaan. Di antaranya adalah adanya pengaruh peraturan

pondok, pengaruh teman sebaya, bimbingan dan arahan dari ustadz ustadzah (pembina), apresiasi dan penghargaan, serta lingkungan sosial pesantren yang mendukung. Setiap santri menunjukkan respons yang berbeda terhadap faktor-faktor ini, sehingga bentuk motivasi ekstrinsik pun tidak seragam. Meskipun bersumber dari luar, motivasi ini tetap memberi pengaruh nyata dalam mendorong santri untuk menjalankan puasa Senin Kamis secara rutin, serta menjadikan ibadah tersebut sebagai bagian dari kebiasaan yang tumbuh dalam kehidupan mereka sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, maka terdapat beberapa saran yang peneliti berikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pihak pondok pesantren, disarankan agar terus mempertahankan dan mengembangkan pembinaan yang menekankan nilai-nilai keikhlasan dan kesadaran spiritual dalam menjalankan ibadah puasa Senin Kamis. Bimbingan personal dari pembina sangat penting agar santri tidak hanya sekadar patuh terhadap aturan, tetapi memahami makna dari ibadah yang dilakukan.
2. Bagi santri, Puasa Senin Kamis sebaiknya dijadikan momentum bagi santri untuk melatih kemandirian spiritual. Dengan menumbuhkan motivasi dari dalam diri, santri akan terbiasa beribadah tanpa harus

menunggu arahan atau aturan, sehingga nilai-nilai religius yang terbentuk dapat istiqamah dijalankan sepanjang hayat.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh motivasi terhadap konsistensi ibadah puasa sunnah, atau menelaah lebih dalam perbedaan motivasi berdasarkan usia, latar belakang keluarga, atau pengalaman religius santri, agar diperoleh gambaran yang lebih luas dan mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Jurnal Pendidikan*, 80.
- Aidit, R. (2015). *Super Jenius dengan Mukjizat Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Safirah.
- alwi, s. (2014). Perkembangan Religiusitas Remaja. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Asrar Maburr Faza. (2010). *Mengapa Harus Puasa Senin-Kamis?* Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Baqi, M. F. (2010). Shahih muslim jilid 2. jakarta: pustaka assunnah.
- Dame Siregar. (2021). Hadis Tentang Puasa Sunnah. *Jurnal Kajian al-Qur'an dan Hadis*, 11-12.
- Daradjat, Z. (1993). ilmu jiwa agama. jakarta: bulan bintang.
- Dedi Dwi Cahyono, M. K. (2022). "Pemikiran Abraham Maslow tentang Motivasi dalam Belajar". *jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 45-46.
- Desy Mardianty, R. H. (2023). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ektrinsik Terhadap Kinerja Karyawan pada CV. Ridho Mandiri. *journal of Economic, Business and Accounting*,, 253-254.
- El-hamdy, U. (2011). Rahasia Kedasyatan puasa senin kamis. jakarta: wahyu media.
- El-Hamdy, U. (2014). *The Miracle of Puasa Senin Kamis*,. Jakarta selatan: PT Wahyu Qolbu.
- faridl, M. (2007). Puasa ibadah kaya makna. jakarta: gema insani.
- Hamzah. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian & Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia. .
- Hasanah. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

- Hasanah, H. (2017). *Teknik-teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)*. At-Taqaddum .
- Hill, P. C. (2016). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. *American Psychologist*, 64-74.
- Hudaya, H. (2022). *Fiqh Puasa, Lailatul Qadar dan Zakat Fitrah*. Banjarmasin: Ruang Karya.
- Kasiram. (2010). *Metodologi Penelitian*. UIN Malik Press.
- Koenig. (2019). *Religion, Spirituality, and Health*. Springer: The Research and Clinical Implications.
- Lensufie, T. (2010). *Leadership untuk Profesional dan Mahasiswa*. (t.k: Esensi.
- M. Husnailail, R. M. (2024). TEKNIK PEMERIKSAAN KEABSAHAN DATA DALAM RISET ILMIAH . *Genta Mulia*, 73-74.
- Malik, R. (2008). *Barokah Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Kuta Bima.
- Meleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mita. (2015). *Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Mita, R. (2015). Wawancara Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*.
- Muhibbin, M. (2020). “Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 12-13.
- Nabila Shafa Nuraini, F. A. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental dalam Islam. *Journal Islamic Studie*, 237.
- Nsution, H. (2020). *Dimensi-dimensi Religiusitas dalam islam*. Jakarta: Rajawali Press.
- Octaviani, E. S. (2019). *Keabsahan Data*. Ina-Rxiv.
- Paragment, H. (2015). *The Psychology of Religion and Coping*. Guilford Press.

- Pramusint, N. (2021). "Layanan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Puasa Senin dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat 5 Waktu Remaja. *Jurnal Pamomong*, 42.
- Rahadi. (2020). *Analisis Data Kualitatif dengan NVivo*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahadi, A. P. (2020). *Konsep Penelitian Kualitatif Plus Tutorial NVivo*.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual, . *Studi Pemikiran*, 90.
- Rumaisha Ummu Syuhada, M. N. (2023). Puasa Senin Kamis dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Bandung Conference Series: Medical Science*.
- S. Nasution. (2000). *Didaktik Asas-asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saleh, A. R. (2022). Dimensi Keberagamaan dalam Pendidikan. *JENDELA PENDIDIKAN*.
- Santrock, J. W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: kencana.
- Saroglou. (2021). *Religion, Personality, and Social Behavior*. New York: Psychology Press.
- Septiana, V. W. (2024). Kaji Ulang : Puasa Wajib dan Puasa Sunnah. *Media ilmu*, 100.
- Stark, G. &. (1969). *Religion and society intension*. California: Rand Mc Nally Company.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyorini, M. F. (n.d.). belajar dan pembelajaran.
- Suwaitan, D. T. (2013). *Rahasia Puasa Menurut 4 Madzhab*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.
- Tarsono, A. (2020). *Puasa Wajib dan Puasa Sunnah*. Bandung: CV. Titian Ilmu.
- Tarumingkeng. (2024). *Manajemen Data Kualitatif dengan NVivo*. Jakarta: Gramedia.

Tarumingkeng, P. I. (2024). *Pedoman Penggunaan NVivo*.

Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan. *Universitas Islam Indonesia*, 62.

Winarto. (2020). Analisis Motivasi Kerja Terhadap Loyalitas Karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, 95.

Winarto. (2020). *Motivasi dalam Pendidikan: Teori dan Implementasinya* Jakarta: Rajawali Pers.

Ysseldyk, R. M. (2017). Toward an understanding of Religion from a Socrspectiveial Identity Pe. *Personality and Social Psychology Review* , 60-71.

Zamsir, R. P. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar dan Persepsi Kesadaran Metakognisi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMAN 4 Wangi-Wangi. *JENDELA PENDIDIKAN*, 148.

