

**PENGARUH PUASA SENIN KAMIS  
DALAM MENJAGA KESTABILAN EMOSI GURU  
DI MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* 2 YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Islam (S. Pd. I) strata Satu  
Pada Prodi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah)  
Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh:

**Amir Rafsanjani**

NPM: 20130720166

**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2016**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Amir Rafsanjani

Nomor Mahasiswa : 20130270166

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 16 April 2016  
Yang membuat pernyataan



Amir Rafsanjani

## MOTTO

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن  
قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

. Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana  
diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa

(Qur'an dan terjemahannya Departemen Agama

surat al-Baqarah: 183)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(Qur'an dan terjemahannya Departemen Agama

surat al-Baqarah ayat: 286)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Mulyono dan Ibu Suramtini yang telah mendidik dan memberi memotivasi, materi tanpa mengharapkan imbalan sedikitpun, mendoakan, sabar dan memberi kasih sayang yang tulus.
2. Adik-adikku Muhammad Arifin dan Nur Syai-ini Khoiriyah dengan senyuman, doa, dan aktivitasmu yang senantiasa selalu memberiku semangat.
3. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

## KATA PENGANTAR

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَسْتَهْدِيهِ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا  
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ اهْتَدَى بِهِدَاةِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat serta hidayahnya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik sebagai syarat akademis dalam menyelesaikan studi pada program sarjana (S1) Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Shalawat serta salam mudah-mudahan selalu tercurah kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta para sahabatnya, karena Beliau yang telah menuntun umat manusia dari jaman kejahiliah ke jaman yang penuh dengan keilmuan seperti halnya pada saat ini.

Dengan kerendahan hati dan perasaan yang tulus ikhlas, penulis sampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu pada penyusunan skripsi berjudul “PENGARUH PUASA SENIN KAMIS DALAM

MENJAGA KESTABILAN EMOSI GURU DI MUHAMMADIYAH  
*BOARDING SCHOOL 2* YOGYAKARTA” ini, terutama penulis sampaikan  
kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Mahli Zainuddin Tago, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah menyetujui atas judul skripsi yang penulis usulkan.
2. Bapak Dr. Abd. Madjid, M.Ag., sebagai ketua jurusan program studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Dwi Santosa AB, M.Pd., yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memberikan petunjuk, motivasi hingga terselesainya skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syamsudin, M.Pd. sebagai penguji pada sidang skripsi yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang membangun untuk perbaikan skripsi ini.
5. Bapak Sukirdi S.Pd. sebagai direktur Muhammadiyah *Boarding School 2* Yogyakarta, Prambanan, Klaten dan seluruh staf serta siswa-siswi yang telah membantu pelaksanaan penelitian yang penulis perlukan untuk penyusunan skripsi ini.
6. Karyawan perpustakaan pusat, perpustakaan Fakultas Agama Islam dan perpustakaan Grahatama Pustaka Jogja yang telah memberikan pinjaman buku-buku sebagai bahan dalam penulisan skripsi ini.

7. Kedua orang tua Bapak Mulyono dan Ibu Suramtini yang telah mendoakan dan memotivasi tiada henti serta segenap keluarga yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penulis menuntut ilmu hingga selesai skripsi ini.
8. Para sahabat tercinta yang telah memberikan dorongan dan sumbangan pemikiran kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga jerih payah beliau di atas, dapat diterima sebagai amal kebaikan dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Namun demikian penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan. Akhirnya, semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya dan bermanfaat bagi penulis. Aamiin.

Yogyakarta, 17 Desember 2016

Penulis,

Amir Rafsanjani  
NPM: 20130720166

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	4
KATA PENGANTAR .....	5
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR GAMBAR .....	11
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<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. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Sistematika Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Landasan Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



A. Jenis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Obyek dan Subyek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Validitas Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Profil Muhammadiyah Boarding School 2 Yogyakarta...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Di MBS 2 Yogyakarta .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hambatan Puasa Senin Kamis Di MBS 2 Yogyakarta ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pengaruh Puasa Senin Kamis Dalam Menjaga Kestabilan Emosi Di MBS 2 Yogyakarta .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran-saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kata Penutup .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pembagian Emosi Positif dan Negatif .....	40
Tabel 2 Data Santri.....	74
Tabel 3 Data Ruang Belajar .....	75
Tabel 4 Strukturul <i>Kema'hadan</i> MBS 2 Yogyakarta .....	79
Tabel 5 Kegiatan Santri .....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 pelaksanaan sahur puasa Senin Kamis .....	86
--	----

