

**PENGARUH RIYADAH PUASA SUNNAH TERHADAP *SELF CONTROL* MAHASISWA PESANTREN MAHASISWA AN NUR
SURABAYA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Srata Satu (S.1) Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Moch Fayyadhul Maula

NIM: 07010622012

Dosen Pembimbing

Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch Fayyadhul Maula

NIM : 07010622012

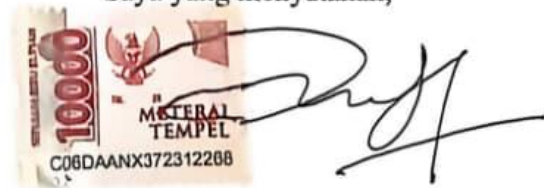
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi

Judul : Pengaruh Riyadah Puasa Sunnah terhadap *Self Control* Mahasiswa Pesantren Mahasiswa An Nur Surabaya

dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 04 April 2026

Saya yang menyatakan,



Moch Fayyadhul Maula

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh:

Nama : Moch Fayyadhul Maula

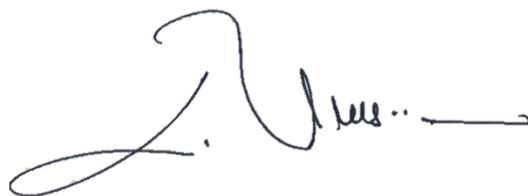
NIM : 07010622012

Judul : Pengaruh Riyadah Puasa Sunnah terhadap *Self Control* Mahasiswa Pesantren Mahasiswa An Nur Surabaya

Surabaya, 06 April 2026

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag.

NIP : 197004292005011004

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Pengaruh Riyadah Puasa Sunnah terhadap Self Control Mahasiswa Pesantren Mahasiswa An Nur Surabaya” yang ditulis oleh Moch. Fayyadhul Maula ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 08 April 2026.
Tim Penguji :

1. Dr. Anas Amin Alamsyah M.Ag

(Penguji 1):



2. Prof. Dr. H. Muktafi, Ma.Ag

(Penguji 2):



3. Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.i, MA

(Penguji 3):



4. Syaifulloh Yazid, MA

(Penguji 4):



Surabaya 08 April 2026



Prof Abdul Kadir Riyadi Ph.D
NIP. 197008132005011003

PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Moch. Fayyadhul Maula
 NIM : 07010622012
 Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat
 E-mail address : Fayyadhulmaula@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Riyadhah Puasa Sunnah terhadap *Self Control* Mahasiswa Pesantren Mahasiswa

An Nur Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 April 2026

Penulis

(Moch. Fayyadhul Maula)

ABSTRAK

Moch Fayyadhul Maula (07010622012).”Pengaruh Riyadah Puasa Sunnah terhadap *Self Control* Mahasiswa Pesantren Mahasiswa An Nur Surabaya”. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh riyadah puasa sunnah terhadap *self control* mahasiswa Pesantren Mahasiswa An-Nur Surabaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kemampuan pengendalian diri bagi mahasiswa yang hidup dalam dua lingkungan sekaligus, yaitu lingkungan akademik dan lingkungan pesantren. Dalam perspektif tasawuf, riyadah puasa sunnah dipandang sebagai latihan spiritual yang mampu melatih pengendalian nafsu, menumbuhkan kesadaran diri, serta memperkuat kedisiplinan spiritual. Oleh karena itu, praktik puasa sunnah diduga memiliki hubungan dengan peningkatan *self control* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif untuk menguji hubungan antara variabel riyadah puasa sunnah sebagai variabel independen (X) dan *self control* sebagai variabel dependen (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pesantren Mahasiswa An-Nur Surabaya yang rutin melaksanakan puasa sunnah minimal enam bulan dengan jumlah populasi sebanyak 110 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan perhitungan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 53 responden. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang terdiri dari skala riyadah puasa sunnah dan skala *self control*. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS melalui uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, uji homogenitas serta uji regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa riyadah puasa sunnah memiliki pengaruh terhadap *self control* mahasiswa Pesantren Mahasiswa An-Nur Surabaya. Praktik puasa sunnah yang dilakukan secara konsisten mampu melatih kemampuan individu dalam mengendalikan impuls, mengelola emosi, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan tuntutan akademik. Adapun faktor pendorongnya berupa motivasi spiritual, dan lingkungan kesehariannya selain itu faktor penghambatnya berupa kebiasaan buruk dan kurangnya konsistensi. Dengan demikian, riyadah puasa sunnah dapat menjadi salah satu bentuk latihan spiritual yang efektif dalam meningkatkan *self control* mahasiswa pesantren. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian integratif antara tasawuf dan psikologi, serta menjadi rujukan bagi lembaga pesantren dalam mengembangkan program pembinaan karakter berbasis praktik spiritual.

Kata kunci: *riyadah, puasa sunnah, self control, mahasiswa pesantren, tasawuf.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
ABSTRAK	viii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terdahulu	9
BAB II RIYADAH PUASA DAN <i>SELF CONTROL</i>	15
A. Riyadah	15
B. Puasa	22
C. Self Control	29
D. Kerangka konseptual	32
E. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Profil Pesantren Mahasiswa An Nur Surabaya	34
B. Jenis Penelitian	35
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	36

D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
E. Variabel Penelitian.....	39
F. Definisi Operasional Variabel	39
G. Instrumen Penelitian	41
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
I. Data dan Sumber Data.....	45
J. Teknik Pengumpulan Data	45
K. Teknik Analisis Data	47
L. Uji Asumsi Klasik	47
M. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Karakteristik Responden.....	50
B. Hasil Penelitian	53
C. Hasil Uji Penelitian	56
D. Pembahasan Hasil Penelitian	77
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Simpulan.....	85
B. Implikasi.....	86
C. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	9
Tabel 2 Skala Riyadah Puasa Sunnah	40
Tabel 3. Skala <i>Self Control</i>	41
Tabel 4. Responden berdasarkan Universitas.....	49
Tabel 5 Responden berdasarkan Usia	50
Tabel 6 Responden berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 7 Uji Deskriptif.....	56
Tabel 8 Kategorisasi data Riyadah Puasa Sunnah.....	56
Tabel 9 Kategorisasi data <i>Self Control</i>	57
Tabel 10 Hasil Jawaban Responden Variabel Riyadah Puasa Sunnah.....	58
Tabel 11 Hasil Jawaban Responden Variabel <i>Self Control</i>	62
Tabel 12 Uji Validitas Instrumen Riyadah Puasa Sunnah	67
Tabel 13 Uji Validitas Instrumen <i>Self Control</i>	68
Tabel 14 Hasil Uji Realibilitas Riyadah Puasa Sunnah	70
Tabel 15 Hasil Uji Realibilitas <i>Self Control</i>	70
Tabel 16 Uji Normalitas	71
Tabel 17 Hasil Uji Homogenitas.....	72
Tabel 18 Hasil Uji Linieritas	73
Tabel 19 Hasil Uji Coefficients	74
Tabel 20 Model Summary	75

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Widhi Kurniawan, Zarah Puspitaningtyas. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: PANDIVA BuKu, 2016.
- Agustianty, E F, and N S Komariah. “Peran Puasa Sunah Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Al ...” *Innovative: Journal Of Social Science* ... 5 (2025): 7316–23. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/20880%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/20880/14012>.
- Agustina, Linda, and Mahli Zainuddin. “Analysis of Self-Regulation in the Rencong Telang Islamic Society Perspective of Social Cognitive Theory.” *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi* 6 (2024): 184. <https://doi.org/10.12928/empathy.v6i2.27256>.
- Ajrul, Rafi, Baha Udin, Muhammad Romadlon Habibullah, and Jawa Timur. “Peran Akhlaq Tasawuf Dalam Menanamkan Nilai Spiritual Pada Anak Usia Sekolah Dasar.” *Jurnal Ilmiah Research Student 2*, no. 1 (2025): 387–98.
- Anshari, Fazril. “At-Tarbiyah Al-Mustamirrah : Jurnal Pendidikan Islam Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter Islam (*Self Control*) Mahasiswa Muslim Di Universitas Negeri Medan” 5 (2024): 1–14.
- Asriadi Rauf. “Pendidikan Karakter Berbasis Riyadah Tarekat Qadariyah Naqshabandiyyah Suryalaya.” *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf* 4, no. 1 (2023): 81–105.
- Auliya, Aisyah Shofwatu, Nadera Sujatma, and Itsna Nuzulla Aini. “Studi Kualitatif Tentang Dampak Dimensi Psikologis Dan Spiritual Dalam Puasa” 07, no. 1 (2025): 120–36.
- Averill, James. “Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress.” *Psychological Bulletin* 80 (1973): 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.
- Azzahra, Shifa, Tsania Tazlila Wardhani, Nur Azmi, Sri Mulyani, and Universitas Muhammadiyah Riau. “Korelasi Intensitas Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional” 2, no. 1 (2024).
- Bryant, Peter. *Augmented Humanity Being and Remaining Agent in a Digitalized World*, 2021. https://doi.org/10.1007/978-3-030-76445-6_6.
- Fauziyah, Siti. “Impact of Fasting as Riyadhah on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta.” *Keuangan Islam Dan Peran Kesejahteraan*, 2021. <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss2.art5>.
- Fiqri Maulana Natsir. *Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Spirititual Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin*

- Syarif Hidayatullah. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64302>.
- Hasanah, Aurilia Mika, Kusnadi Kusnadi, and Lena Marianti. "Hubungan Antara Pelaksanaan Puasa Sunnah Dengan *Self Control* Mahasiswa." *Journal of Society Counseling* 1, no. 3 (2024): 334–39. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.364>.
- Hasanah, Uswatun. "Nurturing Self-Control Through Spiritual Journey: Analysis of Islamic Educational Philosophy in the Hajj." *Multazam Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah*, 2023. <https://doi.org/10.32332/multazam.v3i2.8122>.
- Hermanto, and Matroni Matroni. "Menumbuhkan Spiritualitas Melalui Puasa Senin Kamis." *Sumenep*, 2024. <https://doi.org/10.59005/ls.v3i1.562>.
- Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*. pustaka-indo.blogspot.com, 2006.
- Julianto, Very, and Pipih Muhopilah. "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan," no. 105 (2013): 32–40.
- Khasah, Iswatun. "Motivasi Puasa Sunnah Senin Kamis Sebagai Upaya Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Kasus Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun Angkatan 2019)." *Skripsi*, 2024.
- Khoiriyah, Nurul, Abdul Muaz, and Abdul Basit Atamimi. "Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kematangan Emosi Remaja Putri (Studi Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak)." *Journal of Sufism and Psychotherapy* 3, no. 2 (2023): 2797–779.
- Lopes-Martins, Rodrigo Álvaro Brandão, Patrícia Sardinha Leonardo, and Kevin Mannoia. "Physicality of Spirituality: The Interplay of the Autonomic Nervous System, Prefrontal Cortex, and Spiritual Life in Light of Galatians 5:16-25." *Obm Integrative and Complementary Medicine*, 2025. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2502025>.
- Ma'muroh, Abqorina, and Amrin. "The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang." *Edu Cendikia Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2024. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>.
- Mahjuddin. "Ma'rifah Sebagai Tujuan Tasawuf (Suatu Capaian Pendidikan Spiritual Untuk Bertemu Allah)." *Jurnal Pendidikan Islam*, 2006. <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/6959>.
- McCullough, Michael E, and Brian L B Willoughby. "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications." *Psychological Bulletin* 135, no. 1 (January 2009): 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>.
- Miladi, Amira, Mohamed Ali Saafi, and Imed Latiri. "Effects of Ramadan on

- Cognitive Functions in Young Boys.” *Libyan Journal of Medicine* 19, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.1080/19932820.2024.2301830>.
- Mosley, M, and M Spencer. *The FastDiet - Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting*. Atria Books, 2015. <https://books.google.co.id/books?id=jWMCCC0NOTUC>.
- Muraven, Mark, and Roy Baumeister. “Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?” *Psychological Bulletin* 126 (2000): 247–59. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>.
- Nurwidawati, Desi. “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Relationship between Self-Concept and Consumptive Behavior in State University of Surabaya Students Abstrak Abstract” 10, no. 03 (2023): 190–202.
- Prasetyo, Ridwan Aji Budi, Ratri Nurwanti, and Muhammad Afif Alhad. “Effect of Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Work Performance.” *Jurnal Teknik Industri* 26, no. 1 (2024): 25–36. <https://doi.org/10.9744/jti.26.1.25-36>.
- Rahmi, Aulia. “Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual,” n.d., 89–106.
- Ridwanulloh, Ridwan, Nana Yusep. “Pola Pendidikan Ruhani Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya Dalam Pembentukan Akhlak Mahasiswa.” *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf* 4, no. 1 (2023): 66–80.
- Saifuddin Azwar. *Metode Penelitian*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Sayyidah, Putri. “Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi Di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar).” *Skripsi* 4, no. 1 (2024): 9–15.
- Sugianto. “Manajemen Stres Dalam Perspektif Tasawuf.” *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam VIII (1) 2018* 2453, no. 1 (2018).
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Suharsimi Arikuntoro. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, 2013. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146565550>.
- Waruwu, Marinu, Siti Natijatul Pu`at, Patrisia Rahayu Utami, Elli Yanti, and Marwah Rusydiana. “Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan.” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10, no. 1 (2025): 917–32. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>.
- Widiastuti, Mariyana, Mury Kuswari, Mayumi Nitami, Universitas Esa Unggul, Kebon Jeruk, and Jakarta Barat. “Puasa Dalam Pandangan Psikologi,” no. 9 (n.d.): 3–5.