

ABSTRAK

Kebiasaan puasa adalah salah satu kebiasaan yang baik bagi umat Muslim, terutama bagi generasi muda. Keberadaan dari puasa yang dilakukan disini seharusnya menjadi salah satu kegiatan yang kemudian bermanfaat untuk menjaga hawa nafu manusia pada umumnya. Bukti lapangan menunjukkan bahwa masih banyak banyak santri yang sulit mengendalikan emosinya dalam bersosialisasi, seperti mudah tersinggung, selalu merasa dirinya benar sehingga kata-kata kasar hingga kekerasan verbal tidak dapat dikendalikan, hal ini membuat mereka merasa ketakutan serta kekhawatiran setelah memukul temannya. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui terapi motivasi berpuasa sunah senin kamis terhadap pengendalian emosi amarah santri MTS di pondok pesantren nurul qomar Palembang dan untuk mengetahui sejauh mana manfaat dari terapi Motivasi Berpuasa Sunah Senin Kamis Terhadap Pengendalian Emosi Amarah Santri MTS Di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang..

Untuk metode penelitian yang digunakan di dalam riset ini sendiri ialah dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik korelasi dari riset kuantitatif digunakan untuk dapat mengetahui keterkaitan yang ada antara motivasi melakukan puasa sunnah dengan pengendalian emosi dari para santri MTS di Pondok Pesantren Nurul Qomar. Dalam riset ini sendiri, bentuk populasi yang dimiliki oleh jumlah santri sekitar 85 orang yang ada di Pondok Pesantren Nurul Qamar di tingkat MTS. Analisis regresi sederhana digunakan dalam studi ilmiah (riset) ini, yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 untuk Windows.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan disini, didapatkan hasil bahwasanya kemudian memang terdapat keterkaitan korelasi positif antara kebiasaan melakukan puasa sunnah dengan proses pengendalian emosi yang dilakukan oleh santri MTS di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang yang ditunjukkan dengan Koefisien korelasi antara peubah (*variable*) terapi motivasi berpuasa sunnah dengan peubah (*variable*) pengendalian emosi adalah sebesar 0,708 dan p kurang dari 0,01, menunjukkan bahwa peubah (*variable*) terapi motivasi berpuasa sunnah memiliki dampak terhadap pengendalian emosi. Selain itu, manfaat terapi sendiri apabila semakin tinggi keinginan seseorang melakukan ibadah puasa sunnah maka semakin sehat rohani dan jiwanya sehingga santri dapat meningkatkan dan mengendalikan emosinya dengan baik..

Kata kunci: Pengendalian Emosi, Motivasi, Berpuasa Sunah, Terapi