

## **Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro**

Zaini Miftah<sup>1</sup>, Hamam Burhanuddin<sup>2</sup>, Sri Lastutik<sup>3</sup>

Email: zmiftah0106@gmail.com

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

### **Abstract**

*This research aims to determine the implications of Monday and Thursday fasting for the morals of students at MA Darussalam Deru. The background to which this research was conducted is in today's era, most Muslims today are very few who seriously, consistently and consistently uphold the teachings of Allah and the Messenger. -His. Fasting on Mondays and Thursdays is a form of worship that was highly recommended by Rasulullah SAW. Monday and Thursday fasting has the meaning of sunnah fasting which is done on Thursdays, and the Prophet liked to fast on both days. For the reason that on Mondays and Thursdays all the deeds of Adam's children are reported (raised), and he hopes that, when his deeds are raised before Allah while fasting, the method used in this research is descriptive qualitative with data collection techniques of observation, in-depth interviews and triangulation data. The results of research on the morals of Madrasah Aliyah Darussalam students who regularly perform sunnah fasting on Mondays and Thursdays have an increased spiritual spirit, so that they become more disciplined, patient, trustworthy, honest, have good attitudes towards fellow students, are patient, more disciplined and of course have more noble character. The implications of sunnah fasting on Mondays and Thursdays can shape female students' morals through several aspects, namely spiritual aspects and physical aspects. Through the spiritual aspect: by fasting the sunnah can increase devotion to Allah, have fear of, and all actions that are done with the pleasure of Allah, they fast to get closer to and carry out the Sunnah of the Prophet. Next is the physical aspect, with this, after fasting, female students feel more enthusiastic, active and healthy.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi puasa senin kamis bagi akhlak siswa di MA Darussalam Deru, yang menjadi latar belakang penelitian ini dilakukan adalah zaman sekarang ini, kebanyakan umat muslim sekarang sedikit sekali yang secara sungguh-sungguh dan konsisten serta kontinue dalam menengakkan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Puasa senin dan kamis ibadah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa senin kamis memiliki makna puasa sunnah yang dilakukan pada hari kamis, dan Rasulullah suka melaksanakan puasa pada kedua hari tersebut. Dengan alasan bahwa pada hari senin dan kamis seluruh amalan anak adam dilaporkan (diangkat), dan beliau berharap, ketika amalnya di angkat dihadapan

## *Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro*

Allah dalam keadaan puasa, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif diskriptif dengan Teknik pengumpulan data observasi, wawancara mendalam dan triangulasi data. Hasil penelitian Akhlak siswi Madrasah Aliyah Darussalam yang rutin melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis memiliki jiwa yang spiritual yang meningkat, sehingga mereka menjadi lebih disiplin, sabar, tawakkal, jujur, berprasangka baik dengan sesama teman, sabar, lebih disiplin dan tentunya lebih berakhlak mulia. Implikasi puasa sunnah Senin dan Kamis dapat membentuk akhlak siswi melalui beberapa aspek, yaitu aspek Ruhaniyah dan aspek jasmaniah. Melalui aspek ruhaniyah: dengan berpuasa sunnah dapat menambah ketaqwaan kepada Allah, memiliki rasa takut kepada, dan semua hal perbuatan yang dilakukan atas ridha Allah, mereka melakukan puasa untuk mendekatkan diri dan menjalankan sunnah Rasulullah. Selanjutnya aspek jasmaniah, dengan hal itu siswi setelah melakukan puasa ia merasa lebih bersemangat, giat, sehat.

Keyword: *Pendidikan akhlak, puasa senin-kamis,*

### **Pendahuluan**

Setiap ibadah yang di syariatkan Allah kepada umat manusia pasti mengandung makna. Makna yang dimaksud adalah manfaat yang kembali kepada orang yang melakukannya, apakah itu manfaat langsung maupun tidak langsung, apakah itu manfaat di dunia maupun di akhirat.<sup>1</sup>

Secara filosofis, ibadah dalam islam tidak semata-mata bertujuan untuk menyembah Allah. Sebab, disembah atau tidak disembah Allah tetaplah Allah. Esensi ketuhanan-Nya tidak akan berkurang meskipun seluruh manusia dan yang ada dijagad raya ini tidak menyembah-Nya. Ibadah merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>2</sup>Salah satu ibadah yang di syariatkan Allah adalah puasa.

Puasa merupakan ibadah yang telah lama berkambang dan dilaksanakan oleh umat manusia sebelum islam.<sup>3</sup> Hal ini dapat diketahui dari firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

---

<sup>1</sup>Miftah Faridl, *Puasa: Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 1

<sup>2</sup>Hilmi Al-Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Shalat*, (Jogyakarta : Diva Press, 2007), hlm . 98.

<sup>3</sup>Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 1.

## *Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro*

Artinya:

*“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa”. (QS: Al- Baqarah:183).<sup>4</sup>*

Puasa diperintahkan untuk menjadikan manusia agar lebih bertaqwa. Dengan berpuasa seseorang kan selalu di didik untuk selalu bertaqwa kepada Allah SWT dimanapun berada, baik ketika ada banyak orang atau saat seseorang itu sendiri. Seseorang yang berpuasa, tidk akan mudah terombang-ambing oleh godaan dan rayuan kemewahan dunia karena orang yang berpuasa telah dibentengi iman dan taqwa. Orang bertaqwa akan selalu merasa setiap perbuatan yang dilakukan selalu dilihat oleh Allah SWT dimanapun dan kapanpun berada. Sehingga manusia akan selalu melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, dengan rasa ikhlas dan tulus hanya mengharap ridho Allah SWT semata. Orang bertaqwa akan selalu menghiasi cahaya iman, amaliyah dan gaya hidup sehari-hari dengan akhlak terpuji.

Untuk zaman sekarang ini, kebanyakan umat muslim sekarang sedikit sekali yang secara sungguh-sungguh dan konsisten serta kontinue dalam menengakkan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Mereka terlalu asyik dan terlena akan kelezatan di dunia ini, sehingga hanya beberapa manusia saja yang mengerjakan puasa baik puasa sunnah atau puasa dibulan Ramadhan. Puasa lahir yang merupakan usaha menjauhi segala yang membatalkan puasa, tetapi puasa yang bersifat kejiwaan dan positif untuk mencapai tujuan syariat yaitu perisai taqwa pada diri seorang muslim.<sup>5</sup>

Puasa menurut istilah yaitu menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbitnya fajar sampai dengan terbenamnya matahari.<sup>6</sup>Puasa Sunnah adalah” puasa yang manakala dilaksanakan akan mendapat pahala, dan apabila di tinggalkan tidak berdosa atau rugi”.Mengapa rugi?Karena di dunia ibarat mempersiapkan bekal untuk kehidupan di akhirat.Lebih cerdas jika mempersiapkan bekal semaksimal mungkin.Puasa Sunnah adalah salah satu “pilihan tepat” untuk menambah bekal dan dapat meningkatkan pahala. Oleh karena itu, jika tidak ingin rugi hendaklah memanfaatkan kebaikan puasa sunnah itu.<sup>7</sup>Dan ada banyak puasa sunnah yang telah di ajarkan Rasulullah salah satunya adalah puasa Senin dan Kamis.

---

<sup>4</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: Cv Diponegoro, 2005), hlm . 28.

<sup>5</sup>Rizem Aizid, *Super Jenius Dengan Malakikat Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Safirah, 2015), hlm. 18.

<sup>6</sup>Syakir Jamaluddin, *Kuliah Fiqih Ibadah*, (Jogyakarta: Surya Sarana Grafika, 2013), hlm. 223.

<sup>7</sup>Yusuf Arifin Mansur, *Keutamaan Maha Dahsyat Puasa Sunnah*, (Jogyakarta: Pinang Merah Publisher, 2010), hlm. 5.

## Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro

Puasa senin dan kamis ibadah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa senin kamis memiliki makna puasa sunnah yang dilakukan pada hari kamis, dan Rasulullah suka melaksanakan puasa pada kedua hari tersebut. Dengan alasan bahwa pada hari senin dan kamis seluruh amal anak adam dilaporkan (diangkat), dan beliau berharap, ketika amalnya di angkat dihadapan Allah dalam keadaan puasa, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, An-Nasaai dan Ibn Majah, Bahwa Rasulullah SAW bersabda,

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْنَيْنِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي  
وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya:

“Seluruh amal perbuatan itu di angkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku ingin saat amalku di angkat akan sedang shoum.” (HR. Turmudzi).<sup>8</sup>

Dengan memperhatikan hadist tersebut dapat di ambil pengertian bahwa puasa Senin dan Kamis merupakan ibadah yang sangat bermanfaat nilainya bagi manusia. dan banyak pula manfaat dan keutamaan dari puasa Senin Kamis salah satu diantaranya yaitu dapat melatih kita secara teratur untuk menghindari diri dari dosa, latihan efektif untuk melatih kesabaran. Karena itu, cocoklah jika dikatakan bahwa puasa adalah zakat jiwa, dimana pada saat kita puasa kita menahan diri dari emosi dan dapat melatih disiplin dan menjadikan akhlak kita menjadi lebih baik .

Puasa mendidik untuk disiplin terhadap berbagai peraturan. Bagaimanapun kedudukan dan pangkat seseorang, dia harus tunduk pada peraturan yang berlaku. Sejak terbit fajar sampai terbenam matahari, untuk mendidik untuk disiplin kepada Allah SWT.<sup>9</sup> Contohnya seperti aturan-aturan yang telah ditetapkan, mulai tebit fajar sampai terbenamnya matahari, guna untuk berbakti dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Madrasah merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memberikan kontribusi besar bagi pendidikan Islam, terutama bagi pembentukan akhlak siswa-siswinya, seperti di Madrasah Aliyah Darussalam Kecamatan Sumberrejo Bojonegoro, madrasah ini memberikan pendidikan bagi siswa-siswinya melalui anjuran untuk melakukan ibadah puasa, siswa sangat di anjurkan untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis, bahkan anjuran ini sudah tercantum di dalam tata tertib sekolah. Karena di madrasah ini berlatar belakang pesantren, ada sebagian siswi

---

<sup>8</sup>HR. Tirmidzi no. 747. At Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan ghorib. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini *shahih lighoirihi* (shahih dilihat dari jalur lainnya). Lihat *Shahih At Targhib wa At Tarhib* no. 1041.

<sup>9</sup> Hasbiyallah, *Fiqh dan Ushul Fiqh*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 209.

menjalankan puasa sunnah Senin Kamis. dengan rajin dan tekun, tujuannya membentuk akhlak siswi agar berakhlak baik dan membawa dampak yang positif bagi siswi yang melakukan puasa.

### **Metode Penelitian**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Dalam pendekatan deskriptif, data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal ini disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Oleh karena itu, laporan penelitian akan berisi kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut berasal dari naskah wawancara, lapangan, foto, dokumen pribadi dan dokumen lainnya.

Penelitian deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya. Dalam studi ini peneliti tidak melakukan manipulasi atau melakukan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap objek penelitian, semua kegiatan atau peristiwa berjalan seperti apa adanya. Penelitian deskriptif dapat berkenaan dengan kasus-kasus tertentu atau sesuatu populasi yang cukup luas. Dalam penelitian deskriptif dapat digunakan pendekatan kuantitatif, pengumpulan data dan pengukuran data yang berbentuk angka-angka, atau pendekatan kualitatif, penggambaran keadaan secara naratif kualitatif. Penelitian deskriptif dapat dilakukan pada satu atau dalam kurun waktu yang cukup panjang. Penelitian yang berlangsung saat ini disebut penelitian deskriptif, sedang penelitian yang dilakukan pada kurun waktu yang panjang disebut penelitian longitudinal.<sup>10</sup>

Bogdon 7 Taylor mengidentifikasi metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang di amati. Menurut mereka pendekatan ini di arahkan pada latar dan individu tersebut secara utuh. Jadi dalam peneliti tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi tertentu kedalam variable atau hipotesis, tapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan.<sup>11</sup>

Apabila peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode wawancara, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pertanyaan lisan maupun tertulis. Apabila peneliti menggunakan teknik observasi maka sumber datanya bisa berupa benda gerak atau proses sesuatu. Dan jika peneliti

---

<sup>10</sup> Nana Saodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm, 18-19.

<sup>11</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 4.

menggunakan dokumentasi maka sumber datanya bisa berupa dokumen atau catatan.<sup>12</sup>

Penelitian Kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.<sup>13</sup>

### **Hasil dan Pembahasan**

“Akhlak adalah sesuatu keadaan jiwa seseorang yang menimbulkan terjadinya perbuatan-perbuatan seseorang dengan mudah. dengan demikian, bila mana perbuatan, sikap, dan pemikiran seseorang itu baik, niscaya jiwanya baik”.<sup>14</sup>

Mengenai definisi akhlak bahwa istilah Akhlak itu seperti watak, tabiat, kebiasaan dan aturan. Sebagaimana yang telah dihaturkan oleh Bpk. K. Muthohar mengenai definisi akhlak, bahwa akhlak merupakan sebagai berikut:

“ya begini, akhlak itu perbuatan untuk berperilaku terhadap Allah, manusia, diri sendiri dan makhluk lainnya, jadi segala perbuatan apapun yang ada di diri kita itu akhlak, baik akhlak terpuji maupun akhlak tercela”.<sup>15</sup> Menurut informasi yang di dapat peneliti bahwa di Madrasah Aliyah Darussalam diwajibkan untuk berakhlak baik, diwajibkan memakai jilbab, apalagi ketika mereka berpakaian, mereka tidak boleh memakai pakaian ketat, rok berbelah dan lain sebagainya. Bahkan dalam waktu pembelajaran sudah dipisah antara laki-laki dengan perempuan tidak boleh dicampur antara laki-laki dengan perempuan, dan juga jika ada kegiatan apapun itu di Madrasah Aliyah Darussalam antara laki-laki dan perempuan sudah dipisah tidak boleh membuat acara jadi satu. Hal ini menunjukkan bahwa di Madrasah Aliyah Darussalam benar-benar sangat menjaga akhlaknya. Dengan adanya anjuran atas di anjurkannya berpuasa maka akhlak mereka juga akan bertambah menjadi baik. Lantas apakah semua siswi berpuasa semua kalau memang di madrasah di anjurkan? Sebagaimana yang di haturkan Bpk Muthohar sebagai berikut:

“Siswi di madrasah ini juga banyak anak pondoknya, jadi mereka sudah terbiasa melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis, kalau

---

<sup>12</sup> Suharsi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Praktrek*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2002), hlm. 102.

<sup>13</sup> Moh Kasiran, *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm. 172.

<sup>14</sup> M. Manshur Amin, dkk., *Aqidah Dan Akhlak*, (Yogyakarta: Kota Kembang, 1996), hlm. 47.

<sup>15</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak. K. Muthohar selaku pengasuh, pada tanggal 17 Desember 2018

ditanya rutin atau tidak yang jelas ada sebagian rutin ada yang sebagian tidak mbak”<sup>16</sup>

Dari paparan di atas, sesuai dengan penelitian kualitatif, peneliti mengambil data siswi yang aktif atau yang melakukan puasa saja, peneliti mengambil empat siswi dalam penelitian ini yang bernama: Arlinda Ica Januarita, Alindah Maharani, Abidatun Naimah dan Putri Marsitoh. Empat siswi tersebut ialah perwakilan siswi yang rutin melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis.

Selanjutnya ada hadist Nabi yang diriwayatkan oleh Thirmidzi sebagai berikut :

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْنَيْنِ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya :

“Amal-amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang diperlihatkan amalku, sedangkan aku sedang berpuasa”. (HR. Thirmidzi).<sup>17</sup>

Mengenai tentang hadist di atas, bahwasannya seluruh amalan itu diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis apalagi dalam keadaan berpuasa situlah yang dikatakan Rasulullah. Dengan hal itu guru mapel agama disana sering memberikan upaya dan motivasi untuk siswinya agar selalu rutin melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis, seperti yang di tuturkan oleh Ibu Hani’atul Khoiriyah sebagai berikut:

“ Oo ya gini mbak, saya selaku guru mapel mereka, saya selalu berupaya untuk mengecek dikelas dan menanya siapa yang melakukan puasa Senin dan Kamis, dan saya juga memotivasi mereka dengan cara memberi tahu kepada mereka tentang keutamaan, manfaat yang akan diperoleh ketika melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis.”<sup>18</sup>

Sudah sangat jelas bahwa amal amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis, hal ini menjadikan siswi giat melakukan puasa dan rutin melakukan puasanya dengan cara memberikan motivasi dan mendorong siswi untuk berpuasa.

Seperti yang dikatakan Akhyar as-shiddiq Muhsin dan Dahlan Harnawisata sebagai berikut:

---

<sup>16</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak. K. Muthohar selaku pengasuh, pada tanggal 17 Desember 2018

<sup>17</sup> HR. Tirmidzi no. 747. At Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan ghorib. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini *shahih lighoirihi* (shahih dilihat dari jalur lainnya). Lihat *Shahih At Targhib wa At Tarhib* no. 1041.

<sup>18</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Hani’atul Khoiriyah, Guru Mapel Agama, pada tanggal 17 Desember 2018

## *Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro*

“Puasa dapat melahirkan sikap disiplin waktu. Ibadah puasa di syariatkan Allah SWT mulai terbit fajar hingga terbenam matahari, maka setiap hamba yang melaksanakan ibadah puasa tidak akan berani untuk membatalkan puasa sebelum berbuka tiba”.<sup>19</sup>

Dengan adanya pernyataan diatas, hal itu menunjukkan bahwa saat melakukan puasa kita harus mentaati peraturan yang telah ditetapkan seperti menjauhi perkara maksiat, menahan makan dan minum sampai waktu berbuka tiba, dan menjaga akhlaknya selama berpuasa dan masih banyak lainnya, terkait dengan akhlak mereka, jadi peneliti menanyakan sebuah pertanyaan lagi kepada guru mapel agama sebagai berikut: Bagaimana Akhlak/sikap siswi yang rutin melakukan puasa? Dan adakah perbedaan akhlak antara siswi yang melakukan puasa dan yang tidak melakukan puasa?.

“Anak yang rutin melakukan puasa itu lebih memiliki jiwa spiritual yang meningkat, dan dia mampu disiplin selain itu juga relatif sehat”.

“Dan sangatlah berbeda karena, ketika anak melakukan puasa Senin dan Kamis relatif diam didalam kelas dan lebih aktif dalam pelajaran”.<sup>20</sup>

Sebagai mana hal di atas, bahwa puasa sangat memberikan dampak positif terhadap akhlak dengan berpuasa dapat membentuk akhlak menjadi akhlak mahmudah. Bagi siswi yang melakukan puasa mereka merasa lebih sabar, dan lebih banyak berdzikir kepada Allah.

kemudian peneliti bertanya kembali kepada salah satu siswi, Bagaimana pendapat anda mengenai tentang puasa sunnah Senin dan Kamis dapat membentuk akhlak pada diri anda?

“ Gini ya mbak, dengan berpuasa senin kamis saya lebih berfikir positif, jujur dan lebih banyak berdoa kepada Allah, menurut saya seperti itu mbak”<sup>21</sup>

Dengan pernyataan di atas telah di kemukakan oleh Imam Ghozali sebagaimana dikutip oleh Samsul Munir, akhlak terpuji merupakan sumber ketaatan dan kedekatan kepada Allah sehingga mempelajarinya dan mengamalkannya merupakan kewajiban individual setiap muslim.<sup>22</sup>

Dalam menentukan akhlak terpuji, para ulama merujuk pada ketentuan Al-Qur'an dan hadist, sesuai dengan konsep baik dan buruknya dalam pandangan Islam.

---

<sup>19</sup> Akhyar As-Shiddiq Muhsin dan Dahlan Harnawisata, *Kumpulan dan Khasiat Shaum Sunnah*, hlm. 26

<sup>20</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Hani'atul Khoiriyah, Guru Mapel Agama, pada tanggal 17 Desember 2018

<sup>21</sup> abida

<sup>22</sup> Samsul Munir, *Ilmu Akhlak*, hlm. 6.



*Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro*

- 1) Husnudzon (baik sangka)
- 2) Dzikrullah
- 3) Tawakal
- 4) Shidqu (jujur)
- 5) Sabar
- 6) *Iffah* (memelihara kesucian)
- 7) Bijaksana
- 8) *Ihsan* (berbuat baik dalam hal ketaatan kepada Allah).

Hal di atas menunjukkan bahwa saat seseorang melakukan puasa harus memiliki sifat yang baik sangka, tawakkal, sabar, jujur dan lain sebagainya, intinya semua yang dilakukan hanya untuk menjadi ridha Allah SWT.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa akhlak siswi Madrasah Aliyah Darussalam yang rutin melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis memiliki jiwa yang spiritual yang meningkat, sehingga mereka menjadi lebih disiplin, sabar, tawakkal, jujur dan tentunya lebih berakhlak mulia.

Puasa juga ada beberapa tingkatan, yang dilakukan siswi saat ini adalah puasa dalam tingkatan umum atau puasa sebagai pemula atau bias dikatakan puasanya orang awam terdiri atas dua kelompok, pertama: kelompok orang yang berpuasa karena pengaruh lingkungan semata sehingga puasanya layak di sebut puasa tradisi. Kedua: Karena orang yang berpuasa di dasari pengetahuan tentang dasar-dasar yang berpuasa disertai pengetahuan tentang dasar-dasar puasa, seperti syarat rukun, dan yang membatalkan puasa. Maka dari dua kelompok tersebut lebih baik kelompok yang kedua dari pada yang pertama.

**1. Implikasi Puasa Sunnah Senin dan Kamis dalam membentuk akhlak siswi kelas XI Madrasah Aliyah Darussalam Kedungrejo Sumberrejo Bojonegoro.**

Implikasi puasa sunnah Senin dan Kamis dalam membentuk akhlak sangatlah penting, karena dengan cara melakukan puasa sunnah dapat membentuk karakter-karakter yang terpuji. Berpuasa sunnah senin kamis merupakan salah satu bentuk pendidikan kediplisan, kejujuran, ketenangan, tanggung jawab dari ketakwaan tertanam dalam kejiwaan seseorang yang melaksanakannya.

**a) Aspek ruhaniyah**

Di dalam puasa sunnah Senin dan Kamis terdapat beberapa hikmah dalam aspek ruhani yaitu : Puasa dapat meningkatkan ketakwaan, puasa biasa mengendalikan hawa nafsu, puasa dapat melahirkan rasa takut (*Al-Khauf*), puasa dapat melahirkan sikap disiplin waktu.

Dari pernyataan di atas puasa Senin dan Kamis memiliki banyak hikmah yang membawa dampak positif bagi diri kita, Sebagaimana yang di haturkan Ibu Hani'atul Khoiriyah selaku guru mata pelajaran agama, dengan sebuah pertanyaan sebagai berikut: apakah puasa sunnah Senin dan Kamis dapat membentuk akhlak siswi? Sebagaimana jawaban beliau sebagai berikut:

“Menurut saya, sangat dapat membentuk, karena ketika siswi tersebut berpuasa sunnah Senin dan Kamis akan meredam hawa nafsu sehingga, hal ini lah yang akan membentuk akhlak siswi”<sup>23</sup>

Dari pernyataan di atas, dengan berpuasa seseorang mampu membentuk akhlaknya dengan baik, apalagi sebagai seorang siswa, untuk saat ini sedang bersemangat-semangatnya melakukan puasa. Hal ini di katakan oleh salah satu siswi sebagai berikut:

“saya berpuasa merasa lebih bersemangat, sabar dan selalu berprasangka baik dengan yang lainnya”.<sup>24</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa puasa itu memberikan banyak manfaat, seperti yang dikemukakan oleh Ridwan Malik sebagai berikut:

Puasa sunnah Senin dan kamis termasuk puasa yang dikerjakan selain bulan Ramadhan dan banyak sekali manfaatnya antara lain: bagi kesehatan jiwa raga, membuat pikiran tenang, menjadikan bersemangat, menambah kesadaran sosial yang tinggi.<sup>25</sup>

b) Aspek Jasmaniah

Dalam aspek jasmani, puasa menjadikan diri kita menjadi sehat, puasa memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh salah satunya yaitu puasa dapat menyembuhkan penyakit dan memperbaiki daya ingat. Sebagaimana yang dikatakan siswi yang bernama Alindah Maharani sebagai berikut:

“Tentu saja ada, karena puasa saya lebih sehat, dan Alhamdulillah tidak pernah sakit karena terlalu rutin puasa mbak”.<sup>26</sup>

Dari pernyataan diatas bahwa puasa membawa dampak yang positif dan memiliki banyak manfaat dan hikmah untuk diri sendiri, maka tidak rugi bagi siswi yang melakukan puasa, ia tidak

---

<sup>23</sup> Hasil Wawancara, Ibu Hani'atul Khoiriyah, Guru Mapel Agama, pada tanggal 17 Desember 2018

<sup>24</sup> Hasil Wawancara, Arlinda Ica Januarita, siswi kelas XI, pada tanggal 17 Desember 2018.

<sup>25</sup> Ridwan Malik, *Barokah Puasa Senin Kamis*, hlm. 16.

<sup>26</sup> Hasil Wawancara, Alindah Maharani, siswi kelas XI, pada tanggal 17 Desember 2018.

hanya mendapatkan pahala saja tetapi, juga mendapatkan hikmah dan manfaatnya dari puasa tersebut. Pelaksanaan ibadah puasa dengan baik akan menghilangkan berbagai macam penyakit, manfaat ini berhubungan dengan kesabaran sebagai hakikat puasa sekaligus tujuan puasa agar memperoleh derajat muttaqin.

Puasa tidak memberi negatif bahkan bagi orang-orang sehat dan sebagian penderita penyakit tertentu dapat memberikan dampak positif terhadap fisik dan mentalnya, tubuh mampu menyesuaikan diri dengan keadaan berpuasa.

Berbicara mengenai tujuan melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis dalam pembentukan akhlak, salah satu siswi menjawab pertanyaan peneliti sebagai berikut:

“Untuk mendekatkan diri kepada Allah dan karena puasa dapat menambah ketakwaan”

Setiap ibadah adalah pembinaan takwa,. Sedangkan bertakwa sendiri memiliki makna melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah. Ini berarti menjauhi perbuatan-perbuatan jahat dan melakukan perbuatan-perbuatan baik (*akhlaqul Karimah*) dengan bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa manusia berupaya dengan sangat optimal untuk selalu taat kepada Allah dan menghindari kemaksiatan. Selain untuk menambah ketakwaan mereka ingin pula menambah amalan dan kesunnahan yang telah di ajarkan Nabi Muhammad dan ingin menunjukkan rasa cintanya kepada Rasulullah.

Menurut informasi yang peneliti peroleh di Madrasah Aliyah Darussalam sangat di anjurkan untuk melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis, dan anjuran tersebut sudah di masukkan dalam tata tertib sekolah, disekolahan itu juga sering di ajakan do'a bersama, tahlil akbar, bahkan mereka sering melakukan puasa sunnah lainnya, seperti yang dikatakan Ibu Hani'atul Khoiriyah sebagai berikut:

“Di sekolahan kami itu dalam naungan pondok pesantren, jadi sekolahan menganjurkan untuk melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis, bahkan bukan hanya puasa sunnah Senin Kamis saja sekolahan juga menganjurkan untuk berpuasa sunnah lainnya, seperti puasa tarwiyah, arafah, rojab dan lain sebagainya.”<sup>27</sup>

Dengan menganjurkan puasa sunnah siswi akan lebih rutin, lebih giat dan istiqomah dalam melakukan puasa dengan begitu

---

<sup>27</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Hani'atul Khoiriyah, Guru Mapel Agama, pada tanggal 17 Desember 2018

## *Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro*

maka akhlak mereka akan lebih baik lagi dan mampu memberikan contoh yang baik kepada teman lainnya yang belum rutin melakukan puasa.

Dari hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa implikasi puasa sunnah Senin dan Kamis dapat membentuk akhlak siswi melalui beberapa aspek, yaitu aspek Ruhaniyah dan aspek jasmaniah.

Melalui aspek ruhaniyah: dengan berpuasa sunnah kita dapat menambah ketaqwaan kepada Allah, memiliki rasa takut kepada, dan semua hal perbuatan yang dilakukan atas ridha Allah, mereka melakukan puasa untuk mendekatkan diri dan menjalankan sunnah Rasulullah. Selanjutnya aspek jasmaniah, dengan hal itu siswi setelah melakukan puasa ia merasa lebih bersemangat, giat, sehat, bahkan ia yang rutin melakukan puasa selalu diberikan kesehatan oleh Allah.

### **Kesimpulan**

Akhlak siswi Madrasah Aliyah Darussalam yang rutin melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis memiliki jiwa yang spiritual yang meningkat, sehingga mereka menjadi lebih disiplin, sabar, tawakkal, jujur, berprasangka baik dengan sesama teman, sabar, lebih disiplin dan tentunya lebih berakhlak mulia. Implikasi puasa sunnah Senin dan Kamis dapat membentuk akhlak siswi melalui beberapa aspek, yaitu aspek Ruhaniyah dan aspek jasmaniah. Melalui aspek ruhaniyah: dengan berpuasa sunnah kita dapat menambah ketaqwaan kepada Allah, memiliki rasa takut kepada, dan semua hal perbuatan yang dilakukan atas ridha Allah, mereka melakukan puasa untuk mendekatkan diri dan menjalankan sunnah Rasulullah. Selanjutnya aspek jasmaniah, dengan hal itu siswi setelah melakukan puasa ia merasa lebih bersemangat, giat, sehat, bahkan ia yang rutin melakukan puasa selalu diberikan kesehatan oleh Allah.

## *Zaini Miftah dkk, Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro*

### DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, Rizem, *Super Jenius Dengan Malakikat Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Safirah, 2015).
- Al-Khuli, Hilmi, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Shalat*, (Jogyakarta : Diva Press, 2007)
- Amin, M. Manshur, dkk., *Aqidah Dan Akhlak*, (Yogyakarta: Kota Kembang, 1996).
- Arikunto, Suharsi, *Prosedur Penekitian Suatu Praktrek*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2002).
- Ash Shiddieqy, Tengku Muhammad Hasbi, *Pedoman Puasa*, (PT. Pustaka Rizki Putra, 2000).
- Departemen Agama RI, *al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: Cv Diponegoro, 2005).
- Faridl, Miftah, *Puasa: Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007)
- Harnawisata, Akhyar As-Shiddiq Muhsin dan Dahlan, *Kumpulan dan Khasiat Shaum Sunnah*
- Hasbiyallah, *Fiqh dan Ushul Fiqh*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013).
- Jamaluddin, Syakir, *Kuliah Fiqih Ibadah*, (Jogyakarta: Surya Sarana Grafika, 2013).
- Kasiran, Moh *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010).
- Mansur, Yusuf Arifin, *Keutamaan Maha Dahsyat Puasa Sunnah*, (Jogyakarta: Pinang Merah Publisher, 2010).
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).
- Sukmadinata, Nana Saodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).