

## PELAKSANAAN PUASA SUNNAH DALAM MENINGKATKAN RELIGIUSITAS SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL HASANAH BENGKULU TENGAH

Surohim<sup>1</sup> Edo Arma Yoga<sup>2</sup>  
Program Studi Pendidikan Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia<sup>2</sup>  
[surohim@umb.ac.id](mailto:surohim@umb.ac.id), [poetrasulungdewe@gmail.com](mailto:poetrasulungdewe@gmail.com)

### ABSTRAK

Puasa adalah salah satu ibadah yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan manusia. Dengan puasa dapat meningkatkan ridha Allah, menimbulkan perasaan tenang, jiwa suci dan bersih serta mencegah manusia melakukan hal yang tidak baik. Salah satu kelompok yang rentan ikut terbawa arus adalah remaja. Selain itu, dalam hal agama pun banyak ditemukan orang-orang yang secara pengetahuan menguasai berbagai disiplin agama, namun secara psikologis masih melanggar tatanan nilai dan norma agama yang dianut. Dengan demikian kecerdasan spiritual penting diasah sejak dini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, dengan mengambil latar Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu Metode pengumpulan datanya diperoleh dari observasi, dokumentasi, dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah Ustadz dan Santri Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu Analisis data dilakukan dengan menyeleksi dan menyusun data yang diperoleh, kemudian diolah dan dianalisis sehingga dapat ditarik kesimpulan. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Alasan pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis di pondok pesantren al hasanah adalah: a) menjalankan sunnah Rasul yang mudah, b) mendekatkan diri kepada Allah, dan c) meningkatkan prestasi belajar. 2) Peranan pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual adalah a) menumbuhkan sikap fleksibel dan tanggap, b) meningkatkan rasa ingin tahu, c) menumbuhkan kesadaran diri, d) meningkatkan sikap jujur, e) meningkatkan sikap sabar, f) menumbuhkan sikap kasih/sayang, g) meningkatkan sikap cinta damai, h) meningkatkan sikap sederhana, i) meningkatkan sikap berjiwa besar/dermawan j) menumbuhkan sikap empati. Pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dapat memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa.

**Kata Kunci : Pelaksanaan, puasa sunnah ,Religiusitas, Pondok pesantren**

### ABSTRACT

*Fasting is one of the worship practices that have a significant impact on human life. Through fasting, one can increase Allah's pleasure, attain inner peace, purity of the soul, and prevent individuals from engaging in negative behaviors. Adolescents are one of the groups vulnerable to external influences. Furthermore, in matters of religion, many individuals may possess knowledge of various religious disciplines but may still violate the values and norms of their faith psychologically. Hence, the development of spiritual intelligence is crucial from an early age. This research is a qualitative study conducted at Al Hasanah Islamic Boarding School in Bengkulu. Data was collected through observation, documentation, and interviews. The research subjects were the Ustadz (religious teachers) and students of Al Hasanah Islamic Boarding School in Bengkulu. Data analysis involved selecting, organizing, processing, and analyzing the collected data to draw conclusions. Data validity was ensured through triangulation techniques. The research results indicate that: 1) The reasons for implementing Sunnah fasting on Mondays and Thursdays at Al Hasanah Islamic Boarding School are: a) following an easy Sunnah of the Prophet, b) seeking closeness to Allah, and c) enhancing academic performance. 2) The role of implementing Sunnah fasting on Mondays and Thursdays in enhancing spiritual intelligence includes: a) fostering flexibility and responsiveness, b) increasing curiosity, c) nurturing self-awareness, d) fostering honesty, e) promoting patience, f) cultivating compassion, g) fostering a love for peace, h) promoting simplicity, i) fostering generosity, and j) nurturing empathy. The implementation of Sunnah fasting on Mondays and Thursdays can have a positive impact on enhancing students' spiritual intelligence.*

**Keywords: Implementation, Sunnah Fasting, Religiosity, Islamic Boarding School.**

## I. PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan tradisional yang dengan seiring berkembangnya zaman mampu mengeluarkan kader-kader ulama yang mampu mampu mengayomi masyarakat. pondok pesantren memiliki peranan sebagai lembaga keagamaan yang bertujuan sebagai memelihara, mengembangkan, dan menyiarkan agama islam Sebagai lembaga keagamaan pondok pesantren berperan dalam membangun akhlak dan mental santri, sehingga diharapkan dapat mewujudkan manusia yang berbudi perkerti luhur mengerti nilai-nilai baik yang berhubungan dengan manusia dan tuhan.

Pesantren adalah tempat asrama pendidikan tradisional yang khas, dimana para Santri bersama-sama menimba ilmu dan tinggal dalam naungan seorang guru yang dikenal dengan sebutan kyai. Pesantren sendiri didapatkan dari kata santri yang diawali dengan, pen. dan diakhiri dengan, an. Sedangkan istilah santri ditujukan kepada murid yang belajar dan bermukim di pesantren Sebuah pondok pesantren adalah sebuah Lembaga pendidikan produk budaya lokal yang sudah ada sejak dahulu. Dalam kesehariannya, para santri hidup dengan para pengasuh ataupun pengurus di pondok pesantren. Para santri dituntut untuk mengikuti aturan yang telah ditentukan dan apabila tidak melaksanakan atau melanggar akan mendapat hukuman. Dengan adanya hukuman pun masih saja ada santri yang melanggar peraturan pondok. Salah satu pelanggaran yang dilakukan oleh santri terbagi menjadi dua yaitu pelanggaran berat dan pelanggaran ringan misalnya terlambat masuk kelas, tidur di kelas dan membuang sampah sembarangan. dan tidak memakai seragam.

Sedangkan pelanggaran berat seperti pergi dengan lawan jenis, menggunakan barang teman tanpa izin, berkelahi dengan teman dan melakukan pelanggaran bertentangan dengan syari'at agama.

Sedangkan pelanggaran berat seperti pergi dengan lawan jenis, menggunakan barang teman tanpa izin, berkelahi dengan teman dan melakukan pelanggaran bertentangan dengan syari'at agama.

Di dalam ajaran agama islam, mengendalikan diri dapat dilakukan dengan melakukan ritual ibadah puasa. Puasa sendiri adalah sebuah aktivitas menahan diri untuk tidak makan dan minum dimulai dari sejak subuh hingga maghrib. Dalam melaksanakan puasa seseorang perlu

dibarengi dengan puasa bathiniyyah. Hal ini dimaksudkan supaya individu mampu menahan dirinya dari segala hawa nafsu serta tindakan dan ucapan yang tidak baik.

Dengan demikian, puasa menjadikan seseorang mampu mengontrol emosi, mempertebal kesadaran dan menciptakan keseimbangan. Selain itu, orang yang melaksanakan puasa tidak akan mudah terombang-ambing oleh godaan karena mereka telah dibantengi dengan iman dan taqwa. Puasa pada umumnya diperintahkan kepada manusia agar menjadi orang yang bertakwa. Dengan berpuasa orang akan selalu terdidik dengan ketakwaan kepada Allah SWT dimanapun ia berada.

Oleh karena itu dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk mengkaji lebih luas terkait Dengan. kebermanfaatannya dari puasa adapun yang menjadi fokus kajian penelitian ini adalah Puasa sunnah senin, kamis

Berdasarkan pada masalah tersebut, maka peneliti membatasi hanya pada korelasi puasa sunnah senin, kamis terhadap peningkatan religius santri pondok pesantren Al Hasanah Bengkulu dengan rumusan masalah bagaimana kegiatan pelaksanaan dan dampak puasa sunnah senin dan kamis dalam meningkatkan religiusitas santri di pondok pesantren Al Hasanah Bengkulu Tengah?

## **II. LANDASAN TEORI**

### **A Puasa**

Puasa saumu menurut bahasa arab adalah menahan dari segala sesuatu seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut istilah yaitu menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat. Shiyaam berasal dari kata shaama yang artinya amsaka (menahan). Puasa (shiyaam) secara istilah adalah menahan diri.

yang membatalkan puasa, penahanan dengan disertai niat tertentu, dikerjakan sepanjang hari Orang yang di sebut shaaim, artinya ia sedang menahan diri dari perkataan Dalam istilah syariat islam, puasa atau shaum berarti suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, hubungan seks, dan hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai waktu maghrib dengan iat mencari Ridha Allah Swt

## B Puasa sunnah senin dan kamis

Puasa senin dan kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi berikut:

عن أبي الأنصاري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سئل عن يوم الإثنين فقال فيه ولدت وفيه أنزل إلي

*Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: "Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur'an diturunkan kepadaku". (HR.Muslim)*

Hadist yang diriwayatkan oleh muslim tersebut menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad.SAW, dipilihnya ia sebagai Nabi Allah, dan hari diturunkannya Al-Qur'an. Oleh karenannya Nabi gemar berpuasa di hari senin.

Puasa senin kamis merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW selama hidupnya, Rasulullah tidak pernah meninggalkannya. Hal itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat dalam puasa tersebut.

## III. METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik (utuh), dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Dalam penelitian kualitatif data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka melainkan data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan memo, gambar (foto) dan dokumen resmi lainnya.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu suatu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif baik berupa tulisan atau ungkapan yang diperoleh langsung dari lapangan atau wilayah penelitian. Penelitian adalah suatu proses, yaitu suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah atau mendapat jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu.

Pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Jenis

penelitian ini adalah penelitian lapangan, yakni penelitian mendalam mencakup keseluruhan yang terjadi di lapangan

Lokasi penelitian yang akan penulis teliti Pondok Pesantren Al Hasanah di Bengkulu Tengah yang berada di Jl. Talang pauh, Pasar. Pedati kelapa, Kabupaten Bengkulu tengah. Penelitian ini dimulai dari Observasi awal hingga selesai yang menjadi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu Tengah.

Sumber data terdiri dari sumber data primer dan sekunder. Data primer merupakan sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber asli (tidak melalui perantara). Data primer dapat berupa opini subjek (orang) secara individu atau kelompok didapat melalui wawancara pada informan, hasil observasi terhadap suatu benda atau kejadian atau kegiatan. Sedangkan data sekunder merupakan data pendukung yang berkaitan dengan masalah penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Mengumpulkan data- data dan informasi sesuai masalah-masalah yang diteliti dapat dilakukan dengan cara dokumentasi tentang pembiasaan puasa sunnah dalam meningkatkan religiusitas santri di Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu Tengah Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dapat menggunakan salah satu atau gabungan, tergantung dengan permasalahan yang akan di hadapi peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara.

Observasi secara harfiah adalah pengamatan, observasi juga merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Secara sederhana, observasi merupakan pengamatan sistematis terhadap obyek yang sedang dikaji. observasi adalah metode pengumpulan data melalui pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung, dimana peneliti mencatat informasi yang penulis lihat secara langsung di lapangan untuk memperoleh data.

Wawancara adalah tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung Menurut M. Burhan Bungin, wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (Interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (Interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Jenis wawancara yang yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin yakni peneliti membawa serentetan pertanyaan lengkap dan terperinci, serta dilaksanakan dengan santai tapi serius.

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen itu dapat berupa bentuk teks tertulis, artefacts, gambar maupun foto. Dokumen tertulis dapat pula berupa sejarah kehidupan (life histories), bografi karya tulis dan cerita.

#### **IV. HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, selanjutnya penulis melakukan analisis terhadap penelitian dalam bentuk deskriptif analisis yaitu dengan cara menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Untuk menganalisis hasil penelitian, penulis mengintreprestasikan ialah pemberian kesan, pendapat, atau pandangan sesuatu, dari hasil wawancara penulis dengan beberapa informan yang telah penulis laksanakan:

Penulis perlu mengetahui program pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis sejak kapan di terapkan dan atas dasar apa di terapkan program ini di pesantren maka penulis melakukan wawancara dengan beberapa Ustadz dan santri putra

Puasa sunnah ini dijadikan program karena mengingat anak-anak harus dibiasakan dalam pendidikan ada istilah habituation atau pembiasaan sesuatu yang dibiasakan, itu akan sangat mudah melekat jadi puasa sunnah itu merupakan pembiasaan yang dilakukan oleh sekolah dengan pengertian ini merupakan suatu anjuran atau pun satu sunnah dari Rasulullah kemudian dimana kita pandang dengan pelaksanaan puasa ini bisa semakin membentuk karakter dari anak-anak.

Hal demikian juga di jelaskan oleh Ustadz lainnya mengenai tujuan diterapkannya program puasa sunnah Senin Kamis, tujuan awal pertama supaya anak-anak terbiasa dengan puasa, yang kita tahu biasanya dalam bulan puasa ramadan

Dari hasil wawancara dengan para Ustadz dan Santri, observasi , penulis dapat menyimpulkan bahwa program pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis ini sangat bagus diterapkan pada peserta didik atau siswa karena memberikan pengaruh yang besar bagi

pembentukan karakter Islami anak. Walaupun program ini belum mencapai yang di harapkan secara keseluruhan yang telah kita ketahui amalan ini.

merupakan amalan sunnah tetapi memberikan banyak kebaikan pada kehidupan di dunia maupun di akhirat. Program puasa sunnah Senin Kamis ini menunjukkan perubahan positif terhadap karakter santri di Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu dari seluruh aspek yang mencakup karakter seperti kedisiplinannya baik, kemudian mempunyai rasa sosial dan peduli antara sesama, kejujuran yang mulai terbangun.

Dalam aspek fisik mereka tetap sehat dan semangat dalam beraktifitas pada jam pelajaran maupun di luar jam pembelajaran. Dan dilihat dari aspek ketaqwaan ada bermacam-macam sikap santri di Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu ada yang menerima dan tidak menerima (terpaksa) menjalankan puasa sunnah Senin Kamis. Maka dari itu sangat besar pengaruh program pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis dapat membantu membina karakter siswa, seperti jujur, disiplin, peduli, bertaqwa, dan menguatkan jiwa dan raga.

Ketika puasa dapat dilihat jika santri menjalankan puasa di hari yang di tentukan semua tampak tertib. jadi intinya program puasa sunnah ini salah satu atau sarana yang ingin dicapai untuk visi besar yaitu membentuk karakter santri

## **V. PENUTUP**

### **A.KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian ini, tentang pelaksanaan puasa sunnah dalam meningkatkan religiusitas santri di Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu penulis dapat menarik kesimpulan. Penulis menarik kesimpulan bahwa penulis menemukan temuan-temuan empiris sebagai jawaban dari rumusan masalah yang penulis tentukan dalam penelitian ini.

1. Terdapat beberapa alasan dalam pelaksanaan Puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Al Hasanah yang penulis temukan. Alasan-alasan tersebut adalah: a) menjalankan sunnah Rasul yang mudah, b) mendekatkan diri kepada Allah, dan c) meningkatkan prestasi belajar.

2. Puasa sunnah Senin Kamis memiliki peranan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual. Peranan dari pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual dapat dilihat melalui tercapainya nilai-nilai kecerdasan spiritual. Nilai-nilai kecerdasan spiritual yang digunakan adalah kemampuan bersikap fleksibel dan tanggap, memiliki kesadaran diri yang tinggi, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mampu bersikap jujur, sabar, dermawan, kasih/sayang, cinta damai, sederhana, dan memiliki empati. Peranan pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa adalah: a) menumbuhkan sikap fleksibel dan tanggap, b) meningkatkan rasa ingin tahu, c) menumbuhkan kesadaran diri, d) meningkatkan sikap jujur, e) meningkatkan sikap sabar, f) menumbuhkan sikap kasih/sayang, g) meningkatkan sikap cinta damai, h) meningkatkan sikap sederhana, i) meningkatkan sikap berjiwa besar/dermawan j) menumbuhkan sikap empati.

3. Pembiasaan berpuasa sunnah di kalangan santri putra Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu sudah dilaksanakan melalui kegiatan tidak terprogram meliputi kegiatan pembiasaan secara rutin seperti melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis, kegiatan pembiasaan secara spontan seperti pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dan kemudian kegiatan secara keteladanan seperti pelaksanaan melalui keteladanan yaitu suatu cara dimana santri dapat meniru baik dari segi perkataan, perbuatan maupun cara berfikir dengan yang lainnya dari seseorang yang dinggap suri tauladan dalam hal ini adalah pengasuh. Disini pengasuh termasuk seseorang yang mengawali pembiasaan puasa sunnah senin dan kamis

4. Adapun penghambat dari pelaksanaan pembiasaan puasa sunnah adalah tidak adanya anjuran yang khusus dari pengasuh untuk santri melaksanakan puasa sunnah secara bersama-sama, jadi hanya santri tertentu yang mampu melaksanakan secara continue, bahkan ada beberapa santri yang sama sekali belum pernah melaksanakan puasa sunnah. Namun, terdapat upaya yang dilakukan untuk mengatasi faktor penghambat tersebut yaitu perlu adanya peran dari pengurus baik pengurus Pondok

5. Pembiasaan puasa sunnah yang sudah dilaksanakan santri putri Pondok Pesantren Al Hasanah mampu menumbuhkan nilai-nilai religius santri diantaranya Disiplin, Sabar, tawakal, Jujur dan Syukur



## **B.SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pembiasaan berpuasa sunnah di kalangan santri Pondok pesantren al hasanah bengkulu masih perlu adanya saran yang membangun. Adapun saran-saran tersebut diantaranya:

1. Kepada Pondok Pesantren Al Hasanah bengkulu hendaknya tetap mempertahankan segala usaha dan upaya yang telah dilakukan dalam proses pembiasaan berpuasa sunnah di kalangan santri Pondok Pesantren Al Hasanah.
2. Kepada seluruh santri putra Pondok Pesantren Al Hasanah agar berusaha untuk istiqomah melaksanakan amalan-amalan sunnah yang lain, bukan hanya puasa, sholat sunnah maupun amalan kesunahan yang lain untuk menunjang dan membantu proses menuntut ilmu di Pondok Pesantren Al Hasanah

## **DAFTAR FUSTAKA**

- A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014)
- Alif Mu'arifah dan Sri Mulyani Martaniah, "Hubungan Keteraturan Menjalankan Sholat Dan Puasa Senin Kamis Dengan Agresivitas," *Humanitas: Indonesian Psychological* 1, no. 2 (agustus)
- Babun Suharto, *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantrendi Era Globalisasi* (Surabaya : Imtiyas, 2011)
- Chairil Anwar, *Islam dan Tantangan Kemanusiaan XXI*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000)
- Handari Nabawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta : Gajah Mada Pres, 2005)
- Imam, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, (Mitra Pustaka, 2004)
- Mifta Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007)
- Romadhon, Indra Wahyudi, dan Eni Rohyati, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan Pada Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman, Jurnal Psikologi," *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (September 2019)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung:

Alpabheta, 2007)  
Yasmadi, Modernisasi Pesantren: *Kritik Nurkholis Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional* (Jakarta: CiputaT Press,2005).