

Manfaat Puasa Senin Kamis dalam Pembentukan Karakter Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kranggan, Temanggung

Iqbal Bakhits Taufiqurrohman *¹

Siti Suryaningsih ²

Nurul Mubin³

^{1,2,3} Program Studi hukum Ekonomi syari'ah, Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Sains Al Qur'an di Wonosobo

*e-mail : ibell1437@gmail.com¹ ssrynsh09@gmail.com² mubin@unsig.ac.id³

Abstrak

Puasa Senin-Kamis adalah salah satu bentuk ibadah yang dianjurkan dalam Islam dan memiliki banyak manfaat, baik dalam aspek spiritual, psikologis, maupun pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat manfaat dari puasa Senin-Kamis bagi para santri di Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kranggan, Temanggung, terutama dalam membentuk karakter, mengendalikan diri, meningkatkan kecerdasan emosional, serta menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Untuk mengumpulkan data, dilakukan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, yang melibatkan santri yang selalu menjalani puasa Senin-Kamis serta para pengelola pesantren yang bertugas memberikan bimbingan keagamaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menjalani puasa Senin-Kamis secara rutin memberikan dampak positif dalam pengembangan kemampuan mengendalikan diri, mengelola emosi, meningkatkan rasa empati, dan menjaga kesejahteraan mental para santri. Selain itu, puasa juga berfungsi sebagai alat efektif dalam membangun pendidikan spiritual yang mendukung pembentukan karakter secara menyeluruh di lingkungan pesantren. Dengan demikian, puasa Senin-Kamis bukan hanya sekadar ritual ibadah, tetapi juga menjadi sarana pendidikan yang strategis di sekolah berasrama berbasis Islam.

Kata kunci: Puasa Senin-Kamis, santri, pendidikan karakter, pengendalian diri, kecerdasan emosional, kesehatan mental.

Abstract

Monday-Thursdays fasting is a recommended sunnah practice in Islam that carries significant spiritual, psychological, and educational values. This study aims to examine the benefits of Monday-Thursdays fasting for students (santri) at Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kranggan, Temanggung, particularly in relation to character building, self-control, emotional intelligence, and mental health. This research employed a qualitative descriptive approach. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, involving santri who consistently practiced Monday-Thursdays fasting as well as pesantren administrators responsible for religious guidance. The findings indicate that the consistent practice of Monday-Thursdays fasting contributes positively to the development of self-control, emotional regulation, empathy, and mental well-being among santri. Furthermore, fasting serves as an effective medium for spiritual education that supports the holistic character development of santri in the pesantren environment. Therefore, Monday-Thursdays fasting is not only a ritual act of worship but also a strategic educational practice in Islamic boarding schools.

Keywords: Monday-Thursdays fasting, santri, character education, self-control, emotional intelligence, mental health

PENDAHULUAN

Puasa sunnah Senin Kamis merupakan salah satu bentuk ibadah yang dianjurkan dalam Islam dan memiliki nilai spiritual, psikologis, serta edukatif yang tinggi. Praktik puasa ini tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan jiwa (riya d ah al-nafs) yang berfungsi untuk melatih pengendalian diri, kesabaran, dan kestabilan emosi. Dalam konteks pendidikan Islam, khususnya di lingkungan pondok pesantren, pembiasaan ibadah sunnah seperti puasa Senin Kamis menjadi bagian penting dari proses pembentukan karakter santri.

Hasil penelitian ilmiah menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis memiliki pengaruh positif terhadap kecerdasan emosional. Reza et al. (2025) menemukan bahwa pelaksanaan puasa pada hari Senin dan Kamis secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional pada pemuda Muslim, terutama dalam aspek pengendalian emosi dan kesadaran diri¹. Kecerdasan emosional ini merupakan modal penting bagi santri dalam menjalani kehidupan pesantren yang menuntut kedisiplinan, kesabaran, serta interaksi sosial yang harmonis.

Selain itu, konsistensi puasa Senin Kamis juga berkaitan erat dengan kemampuan self-control. Penelitian yang dilakukan oleh Nisrina et al. (2025) menunjukkan bahwa individu yang rutin menjalankan puasa Senin Kamis memiliki tingkat kontrol diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melaksanakannya². Kontrol diri ini mencakup kemampuan menahan dorongan negatif, mengelola emosi, serta menjaga perilaku sesuai dengan norma dan nilai agama, yang semuanya merupakan tujuan utama pendidikan pesantren.

Dari perspektif kesehatan mental, puasa Senin Kamis juga berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis. Studi Apriyani et al. (2025) menyimpulkan bahwa praktik puasa Senin Kamis memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, karena membantu individu mengelola stres, meningkatkan ketenangan batin, dan menumbuhkan sikap sabar serta ikhlas³. Dalam kehidupan santri yang padat dengan aktivitas belajar dan ibadah, kesehatan mental menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji manfaat puasa Senin Kamis bagi santri Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kranggan, Temanggung, dengan menitikberatkan pada aspek pembentukan karakter, pengendalian diri, kecerdasan emosional, serta kesehatan mental santri. Kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah mengenai pentingnya pembiasaan puasa sunnah dalam sistem pendidikan pesantren.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam makna, pengalaman, serta manfaat puasa Senin Kamis yang dirasakan oleh santri dalam kehidupan pesantren. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti

menggali realitas sosial dan religius secara alamiah berdasarkan sudut pandang subjek penelitian⁴.

Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena pelaksanaan puasa Senin Kamis dan dampaknya terhadap pembentukan karakter, pengendalian diri, serta kesehatan mental santri tanpa melakukan manipulasi variabel. Metode ini sesuai untuk penelitian yang berfokus pada pemaparan kondisi dan pengalaman subjek secara sistematis dan faktual⁵.

¹ Reza, I. F., Magfiroh, M., Novianto, A., Ilham, A., Ningsih, E. A., Pratiwi, F. R., & Permatasari, R. T. (2025). *Fasting on Mondays and Thursdays as a factor increases the emotional intelligence of young Moslem*. *Studia Insania*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3149>

² Nisrina, G., Hidayati, W., Iftitanina, I., Anwar, D. F. M., & Hateem, R. (2025). *Consistency of fasting Monday–Thursday on self-control*. *Proceedings of the Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 158–165. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.158>

³ Apriyani, E. T., Farahiyah, F., Hazrati, O., Aeni, Q., & Fajrussalam, H. (2025). *Hubungan antara puasa Senin Kamis dalam mengontrol kesehatan mental*. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 45–58. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i2.821>

⁴ Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications

⁵ Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada adanya pembiasaan puasa Senin Kamis sebagai bagian dari pembinaan ibadah santri.

Subjek penelitian dalam artikel ini terdiri atas santri yang secara konsisten melaksanakan puasa Senin Kamis serta ustadz atau pengurus pesantren yang terlibat langsung dalam pembinaan ibadah santri.

Penentuan subjek dilakukan dengan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena tidak semua santri memiliki pengalaman yang sama dalam menjalankan puasa Senin Kamis secara konsisten⁶.

C. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang komprehensif, penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku santri selama menjalankan puasa Senin Kamis, termasuk kedisiplinan, aktivitas harian, dan interaksi sosial. Observasi dipilih karena memungkinkan peneliti memahami konteks sosial secara nyata dan alamiah⁷.

2. Wawancara Mendalam

Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada santri dan pengurus pesantren guna memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan manfaat puasa Senin Kamis. Wawancara dipilih karena efektif dalam menggali makna subjektif yang tidak dapat diperoleh melalui observasi saja⁸.

3. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, seperti jadwal kegiatan pesantren, tata tertib santri, serta dokumen pembinaan ibadah. Teknik ini berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara⁹.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Model ini dipilih karena mampu menganalisis data kualitatif secara berkelanjutan dan sistematis sejak awal pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan akhir¹⁰.

E. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penggunaan triangulasi bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas data dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga temuan penelitian lebih dapat dipercaya¹¹.

⁶ Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods (4th ed.)*. Sage Publications.

⁷ Marshall, C., & Rossman, G. B. (2016). *Designing qualitative research (6th ed.)*. Sage Publications.

⁸ Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing (3rd ed.)*. Sage Publications.

⁹ Bowen, G. A. (2009). *Document analysis as a qualitative research method*. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>

¹⁰ Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.

¹¹ Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Daarul Musthofa

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kranggan, Temanggung, dilaksanakan secara rutin dan bersifat anjuran kuat bagi santri. Santri yang menjalankan puasa tetap mengikuti seluruh aktivitas pesantren seperti mengaji, sekolah diniyah, dan kegiatan kebersamaan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak menjadi penghalang bagi produktivitas santri, melainkan menjadi bagian dari pembiasaan ibadah yang terintegrasi dengan kehidupan pesantren.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Reza et al. (2025) yang menyatakan bahwa puasa Senin Kamis dapat dijalankan secara konsisten tanpa mengganggu aktivitas harian, bahkan berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri dan kedisiplinan¹². Pembiasaan ini menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis berfungsi sebagai media pendidikan spiritual yang aplikatif dalam kehidupan santri.

B. Manfaat Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri

Hasil wawancara menunjukkan bahwa santri yang rutin menjalankan puasa Senin Kamis merasakan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan emosi, menjaga lisan, serta mengontrol perilaku. Santri menjadi lebih sabar dalam menghadapi konflik kecil, lebih mampu menahan amarah, dan lebih berhati-hati dalam bertindak.

Temuan ini menguatkan hasil penelitian Nisrina et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa konsistensi puasa Senin Kamis memiliki hubungan positif dengan peningkatan self-control¹³. Dalam konteks pesantren, kemampuan pengendalian diri sangat penting karena santri hidup dalam lingkungan komunal yang menuntut toleransi, kedisiplinan, dan kepatuhan terhadap aturan.

C. Puasa Senin Kamis dan Peningkatan Kecerdasan Emosional

Selain pengendalian diri, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa puasa Senin Kamis berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional santri. Santri lebih mampu memahami kondisi emosinya sendiri dan orang lain, serta menunjukkan sikap empati dan kepedulian sosial yang lebih baik. Rasa lapar dan haus yang dialami selama berpuasa menjadi sarana refleksi diri dan pembelajaran empati terhadap sesama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Reza et al. (2025) yang menemukan bahwa puasa Senin Kamis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional, terutama pada aspek pengelolaan emosi dan kesadaran diri¹⁴. Dalam pendidikan pesantren, kecerdasan emosional menjadi fondasi penting bagi pembentukan akhlak santri.

D. Dampak Puasa Senin Kamis terhadap Kesehatan Mental Santri

Dari aspek kesehatan mental, santri yang rutin menjalankan puasa Senin Kamis mengungkapkan perasaan lebih tenang, fokus dalam belajar, serta memiliki ketahanan mental yang lebih baik. Puasa membantu santri mengelola stres akibat aktivitas pesantren yang padat dan tuntutan belajar yang tinggi.

¹² Reza, I. F., Magfiroh, M., Novianto, A., Ilham, A., Ningsih, E. A., Pratiwi, F. R., & Permatasari, R. T. (2025). *Fasting on Mondays and Thursdays as a factor increases the emotional intelligence of young Moslem*. *Studia Insania*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3149>

¹³ Nisrina, G., Hidayati, W., Iftitana, I., Anwar, D. F. M., & Hateem, R. (2025). *Consistency of fasting Monday–Thursday on self-control*. *Proceedings of the Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 158–165. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.158>

¹⁴ Reza, I. F., et al. (2025). *Fasting on Mondays and Thursdays as a factor increases the emotional intelligence of young Moslem*. *Studia Insania*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3149>

Temuan ini relevan dengan penelitian Apriyani et al. (2025) yang menyatakan bahwa puasa Senin Kamis berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental melalui penguatan kesabaran, ketenangan batin, dan stabilitas emosional¹⁵. Dengan demikian, puasa Senin Kamis tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai strategi non-medis dalam menjaga kesehatan mental santri.

E. Relevansi Puasa Senin Kamis dalam Pendidikan Karakter Pesantren

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa puasa Senin Kamis memiliki relevansi yang kuat dalam pendidikan karakter santri. Puasa berperan sebagai media pembinaan akhlak, penguatan kontrol diri, peningkatan kecerdasan emosional, serta pemeliharaan kesehatan mental.

Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam pembentukan insan kamil. Puasa Senin Kamis menjadi praktik konkret dari nilai-nilai tersebut dalam kehidupan pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa puasa Senin Kamis memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan karakter spiritual santri di Pondok Pesantren Daarul Musthofa Nguwet, Kranggan, Temanggung. Puasa Senin Kamis tidak hanya berfungsi sebagai ibadah sunnah, tetapi juga menjadi sarana pendidikan jiwa yang efektif dalam melatih pengendalian diri, kesabaran, dan kedisiplinan santri dalam kehidupan pesantren.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan puasa Senin Kamis secara konsisten mampu meningkatkan kemampuan self-control santri, yang tercermin dalam sikap lebih sabar, mampu mengelola emosi, serta menjaga perilaku sesuai dengan norma dan nilai-nilai pesantren. Selain itu, puasa Senin Kamis juga berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional santri, khususnya dalam aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta empati terhadap sesama.

Dari aspek kesehatan mental, puasa Senin Kamis memberikan dampak positif berupa meningkatnya ketenangan batin, fokus belajar, dan ketahanan mental santri dalam menghadapi aktivitas pesantren yang padat. Dengan demikian, puasa Senin Kamis dapat dipandang sebagai praktik ibadah yang memiliki manfaat holistik, mencakup aspek spiritual, psikologis, dan sosial.

Oleh karena itu, pembiasaan puasa Senin Kamis di lingkungan pesantren perlu dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari strategi pendidikan karakter santri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan Islam dalam mengintegrasikan ibadah sunnah sebagai media pembinaan karakter dan kesehatan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, E. T., Farahiyah, F., Hazrati, O., Aeni, Q., & Fajrussalam, H. (2025). *Hubungan antara puasa Senin Kamis dalam mengontrol kesehatan mental*. Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 2(2), 45–58. <https://doi.org/10.59059/altarbiyah.v2i2.821>
- Bowen, G. A. (2009). *Document analysis as a qualitative research method*. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

¹⁵ Apriyani, E. T., Farahiyah, F., Hazrati, O., Aeni, Q., & Fajrussalam, H. (2025). *Hubungan antara puasa Senin Kamis dalam mengontrol kesehatan mental*. Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 2(2), 45–58. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i2.821>

- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2016). *Designing qualitative research (6th ed.)*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldan a, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Nisrina, G., Hidayati, W., Iftitanina, I., Anwar, D. F. M., & Hateem, R. (2025). *Consistency of fasting Monday–Thursday on self-control. Proceedings of the Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 158–165. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.158>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods (4th ed.)*. Sage Publications.
- Reza, I. F., Magfiroh, M., Novianto, A., Ilham, A., Ningsih, E. A., Pratiwi, F. R., & Permatasari, R. T. (2025). *Fasting on Mondays and Thursdays as a factor increases the emotional intelligence of young Moslem*. *Studia Insania*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3149>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.