

BAB IV

PERANAN PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP AL ITTIFAQIAH DALAM PANDANGAN FILSAFAT ETIKA

A. Puasa Sunnah Senin Kamis

1. Pengertian Puasa Sunnah Senin Kamis

Secara bahasa arab Puasa ialah *shaum* dan bentuk pluralnya ialah *shiyam* secara bahasa, shaum sering di artikan dengan yang berarti menahan. Dalam Al-Qur'an, kata shaum menunjukkan arti yang lebih umum darishaum, yang sebenarnya sering di gunakan untuk merujuk pada arti yang lebih spesifik, yaitu puasa dengan tak makan atau minum. Allah berfirman dalam surah Maryam ayat 26:

فُلَيْ وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فِيمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya: “maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: *Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini*”. (QS: Maryam: 26).¹

Sedangkan secara istilah syariat, shaum itu ialah menahan diri dari segala yang membatalkannya dengan cara tertentu. Ada juga definisi lain yang lebih lengkap yakni, menahan diri pada siang hari dari hal-hal yang membatalkan puasa dengan niat.

¹Ahmad Sarwat, *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm.2

Ibadah dari matahari terbit sampai terbenam. Puasa ialah amalan yang sangat penting. Dengan berpuasa seseorang terbebas dari godaan hawa nafsu di dunia dan terbebas dari siksa neraka di akhirat. Ada juga puasa wajib dan sunnah. Setelah menyelesaikan kewajiban, alangkah baiknya jika kita bisa menyempurnakannya melalui amalan sunnah. Sebab, menurut ajaran Islam, sunnah ialah bagian dari ibadah sunnah, yang dilakukan untuk menerima cinta atau kasih sayang dari Allah SWT..

Dengan berpuasa sesuai sunnah, seseorang dapat memperoleh manfaat karena dicintai oleh Allah dan menerima banyak pahala. Dengan berpuasa sunnah seseorang bisa menjadi sehat dan kuat. Menurut Nabi Muhammad SAW, Allah menyukai orang-orang mukmin yang sehat dan kuat dari pada mukmin yang lemah. Salah satu puasa sunnah yang dikenal dalam ajaran Islam ialah puasa sunnah, seperti puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis pada saat puasa sunnah. Pada hari Senin dan Kamis niat harus ditetapkan untuk menerima cinta Allah dan puasa sunnah, yang juga dilakukan atas dasar cinta kepada Allah. Orang yang mengerjakan puasa sunnah berdasarkan keinginannya sendiri ketika ingin berpuasa dan ketika tak dapat membatalkannya meskipun tak terhalang. Puasa sunnah lebih sulit dari puasa wajib. Karena puasa sunnah seringkali membuat kita merasa terpanggil untuk melakukannya.²

²https://id.m.wikipedia.org/wiki/Puasa_Sunnah, di akses Pada Tanggal 25 Desember 2020

Mantan Presiden Republik Indonesia BJ Habibi mengatakan, inilah orang yang merasakan manfaat puasa Senin dan Kamis. Puasa bisa membuat dia kuat, dia bisa mengendalikan emosinya, pikirannya selalu segar, dan tubuhnya menjadi sehat.³ Puasa sunnah senin dan kamis merupakan puasa sunnah yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia dan memiliki beberapa manfaat..

Beberapa manfaat puasa pada hari Senin dan Kamis ialah adanya media yang memantau kegiatan sehari-hari selama seminggu. Dua hari sebagai pengamat selama tujuh hari berikutnya dengan interval rata-rata, yaitu Kamis, merupakan dorongan strategis untuk mendekati Allah SWT. Dalam hal ini puasa pada hari senin dan kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang di anjurkan oleh Rasulullah dan di laksanakan setiap minggu pada hari senin dan kamis. Selain itu, puasa Senin dan Kamis mengendalikan semua keinginan manusia. Karena Adab berpuasa, maka segala perbuatan dan perkataannya selama puasa akan jauh dari segala kebisingan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang ikhlas mencari ridha Allah SWT. Selama puasa, dia akan selalu tutup mulut sebelum berkata kotor dan prasangka buruk. Begitu pula orang yang berpuasa akan selalu menjaga perbuatan dan perbuatannya dari segala bentuk kezaliman, dan tipu daya.

Puasa Senin dan Kamis juga bisa di jadikan sebagai motivator terhebat di setiap langkah yang kita ambil untuk mencapai tujuan hidup kita. Perut yang lapar bukan berarti kita kehabisan energi untuk melakukan tindakan. Sebaliknya,

³http://www.nu.or.id/post/read/57647/Menguak_Makna_Puasa_Dalam_Islam Diakses Pada Tanggal 25 Desember 2020

kegiatannya menjadi lebih kreatif dan inovatif. Selain itu, harapan sukses dalam segala hal yang di perjuangkannya dalam puasa sangat bertolak belakang dengan putus asa dan pantang menyerah. Ia menganggap setiap keberhasilan sebagai limpahan kasih karunia Tuhan. Terhadapnya, dan kegagalan apa pun ialah ujian Allah atau kesuksesan yang tertunda. Dengan demikian, kesabaran, bukan keputusan, akan menyatu dalam hatinya. Puasa senin dan kamis semakin di kaitkan dengan adanya puasa ini, dapat membersihkan hati dan membersihkan jiwa dari segala keburukan..

Klaim Allah atas pahala puasa tak terbantahkan. Puasa ini ialah ibadah kepada Allah, bukan orang yang berpuasa itu sendiri, dan hanya Allah yang akan membalas puasa orang tersebut dan bukan melalui malaikat atau makhluk lainnya. Janji Allah, jika di perhatikan dengan seksama, mengandung harapan agar manusia berpuasa bertentangan dengan janji pahala langsung Allah, yang membuat hati peka terhadap apa yang di larang oleh Allah SWT. Puasa ialah alat untuk menguji ketaatan dan kehandalan seorang muslim. Tapi hanya Tuhan dan dia sendiri yang tahu. Jika dia bisa melakukan pekerjaan itu, dia akan menjadi salah satu pelayan yang akan menerima hadiah khusus darinya. Namun, jika dia gagal, itu berarti dia telah mengkhianati dunia dan akhirat.⁴ Puasa dapat memperkuat dan memupuk rasa kasih sayang, atau menumbuhkan empati terhadap orang lain, karena saat berpuasa, Anda bisa merasakan panasnya rasa lapar. Puasa pada hari Senin dan Kamis dapat meningkatkan amalan kita. Biasanya

⁴Robiyati, Skripsi : *“Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Mengahapal Al-qur’an di pondok Al-fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Pesisir Barat”* (Lampung : UIN Raden Fatah Lampung, 2019), hlm. 41

orang yang kenyang dan nyaman cenderung malas beribadah. Puasa membuat kita lebih produktif dalam beribadah karena posisi kita tak lagi nyaman, orang yang berpuasa juga cenderung lebih banyak beribadah.

Puasa juga bisa melembutkan hati. Ini karena ketika kita berpuasa, kita cenderung lebih berempati dengan orang yang kurang beruntung dari kita. Oleh karena itu, puasa membuat kita semakin dekat dan taqwa kepada Tuhan, puasa sebenarnya bertujuan untuk membangun kekuatan kontrol dalam diri kita, menolak perbuatan hujat dan menolak seruan yang merendahkan martabat manusia ketika ada yang mencoba melakukannya atau ketika ada sesuatu yang mendesak dalam hidup. Kekuatan batin yang di peroleh dari puasa menjadi mekanisme pengendalian diri pelaku, memungkinkan pelaku melakukan apa yang harus di lakukan atau di tinggalkan, tak peduli seberapa kuat faktor penghalang yang membuat sulit untuk berpuasa jika seseorang tak terlatih dalam puasa ini atau tidak. Jika jiwa manusia sudah memiliki kemampuan untuk mengendalikan apa yang harus di lakukan dan apa yang harus di tinggalkan, maka ia tak akan begitu saja melepaskan martabat kemanusiaannya di tengah godaan dan godaan yang di bencinya. Dengan naiknya orang yang berpuasa ke tingkat penolakan dari perbuatan keji dan berkat mekanisme pengendalian internal yang terbentuk di dalam dirinya, otomatis ia bergabung dengan orang yang shalat, yang berkat pertemuannya dengan Allah SWT dalam dirinya sendiri.⁵

⁵ M. Anwar Rosyadi, Skripsi : *“Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Emotional Spiritual Quotion Santri Pondok Pesantren Manba’ Ul Hikmah Putat Tanggulang Sidoarjo”* (Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 24

2. Sejarah Puasa Senin Kamis

Salah satu jenis puasa sunnah yang sering di gunakan dan di ilustrasikan oleh Nabi (damai dan berkah Allah besertanya) ialah puasa pada hari Senin dan Kamis. Puasa Senin sampai Kamis ialah salah satu puasa sunnah yang berlangsung Senin sampai Kamis dan merupakan puasa sunnah yang di sepakati oleh para ulama Syekh Wahbah Az Zuhayli, puasa sunnah yang di setuju para ulama yang termasuk puasa pada hari Senin. dan kamis. Puasa di lakukan setiap minggu pada hari Senin dan Kamis. Puasa sunnah ini dapat menghapus cacat dan menaikkan derajat, dan memang selama dua hari ini amalan naik di hadapan Allah, maka sangat baik berpuasa pada saat ini. oleh dan setelah contoh Nabi Muhammad. Karena Nabi ialah contoh langsung dari hal ini, umat Islam harus berpuasa secara teratur pada hari Senin dan Kamis.⁶¹

Puasa Senin hingga Kamis ialah salah satu periode puasa yang paling populer dan sering di lakukan oleh umat Islam yang ingin berpuasa setiap hari. Berkat puasa dari Senin hingga Kamis ini, Anda dapat berpuasa setiap hari sepanjang tahun tanpa batasan. Seperti namanya, orang berpuasa pada hari Senin dan Kamis pada hari Senin dan Kamis. Kemudian ada kisah puasa senin dan kamis yang merupakan prasyarat ibadah puasa yang sangat di anjurkan atas nama Nabi. Seperti yang Anda ketahui, Rasulullah SAW berpesan kepada para sahabat dan umat Islam untuk berpuasa pada hari Senin dan Kamis ini. Tentu anda akan heran mengapa puasa sunnah senin sampai kamis ini di anjurkan oleh Rasulullah SAW. Adapun latar belakang peristiwa dan apa yang terjadi pada hari Senin dan

⁶¹<https://arahkata.pikiran-rakyat.com/ragam/pr-1282369898/ini-lho-sejarah-puasa-senin-kamis-dan-manfaatnya-bagi-tubuh>, diakses pada tanggal 20 juni 2021

Kamis, puasa pada dua hari tersebut sangat di anjurkan. Suatu ketika Rasulullah di tanya oleh salah satu kaumnya atau salah seorang sahabatnya. Untuk itu, beliau sangat menganjurkan puasa pada hari Senin dan Kamis. Nabi kemudian menjawab bahwa puasa di lakukan dari hari senin sampai kamis, karena hari senin dan kamis ialah hari yang sangat mulia. Dan hari yang lebih baik dari hari lainnya. Sejak Nabi Muhammad lahir pada hari Senin, hari ini ialah hari yang sangat mulia. Sementara itu, Kamis ialah hari Nabi Muhammad menerima wahyu pertama dan di angkat sebagai Nabi Akhir Zaman. Nabi Muslim terakhir yang menyempurnakan agama Islam di muka bumi ini.⁷

3. Pandangan ulama terhadap puasa senin kamis

Puasa Senin sampai Kamis merupakan salah satu sunnah yang sering di praktikkan oleh Nabi Muhammad. Sepanjang hidupnya, Rasulullah selalu berpuasa pada hari Senin dan Kamis, meskipun sangat jarang, sengaja, karena kekuatan dan kelebihan yang besar. Senin dan Kamis ialah hari istimewa di mata Rasulullah, oleh karena itu Nabi Muhammad SAW selalu menjaga sunnah pada hari ini. Namun, ketika amalan sunnah kemudian di wajibkan, maka secara tak langsung membebani orang yang melakukannya. Menurut Ahmad, Ats-Tsauri, Syafi'I dan Ishaq berpendapat bahwa seseorang tak di wajibkan berpuasa sunnah dan berhak mengambil keputusan atau membatalkannya. Jika seseorang ingin berpuasa, sangat di anjurkan agar mereka makan untuk menghentikan puasa, tetapi jika mereka membatalkannya, mereka tak berkewajiban untuk mengqadha. dikatakan bahwa Ibn Umar dan Ibn Abbas berpuasa di pagi hari,

⁷<https://blogspot.com/sejarah-puasa-senin-kamis>, Sahabat Muslim, di akses Pada Tanggal 20 Juni 2021

tetapi mereka segera membatalkan puasa mereka. Ibnu Umar berkata, "Tidak apa-apa jika tak membatalkan sumpah atau make-up cepat di bulan Ramadhan."⁸

Ibnu Abbas menambahkan, "Apabila seseorang melakukan puasa sunnah, kalau dia ingin membatalkan atau memutuskan maka ia boleh membatalkannya.

Beliau juga dengan shalat sunnah, jika ia mau memutuskan shalatnya, maka ia boleh melakukannya."

Puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis ialah motivasi terbesar untuk setiap langkah menuju pencapaian tujuan hidup Anda. Jika keadaan lapar, bukan berarti seseorang kehabisan tenaga untuk melakukan tindakan apapun. Nafsu untuk bertindak menjadi lebih kreatif dan inovatif, terutama saat Anda lapar. Orang yang berpuasa harus memiliki keengganan yang kuat untuk putus asa dan tak boleh menyerah. Namun fenomena yang di amati di berbagai daerah banyak yang masih berpuasa, namun mengeluh ketika mendapat pekerjaan tambahan, dan putus asa ketika apa yang di inginkan tak sesuai dengan harapan. Jika puasa Senin sampai Kamis bukan ibadah, tindakan menahan lapar dan haus mungkin tak ada artinya. Pada saat yang sama, saat berpuasa, dia tak boleh marah, apalagi mengeluh ketika mendengar panggilan atau ajakan. Puasa dari Senin hingga Kamis tak hanya dangkal, tak terbatas pada menahan lapar, haus, dan hubungan intim. Yang terpenting ialah pikiran. Proses pembinaan akhlak untuk mencapai tingkat Taqwa, tingkat yang di mulai dari Allah swt. Lebih tepatnya, puasa dari dosa dan maksiat. Memang, berapa banyak orang yang berpuasa, tetapi yang mereka dapatkan hanyalah rasa lapar dan haus.

⁸ di ana Sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional", Jurnal RAP UNP, Vol 9 No 1, Juni 2018, hlm 5

Demikian pula pendapat para ulama yang mengatakan bahwa masih banyak yang berpuasa pada hari senin dan kamis, namun tak dapat terhindar dari maksiat dan dosa bahasa, sering mengucapkan kata-kata kotor, gosip, fitnah, saling pukul, dan sebagainya. Mata sering melihat yang terlarang. Telinga masih digunakan untuk mendengar apa yang di haramkan Allah. Namun dalam praktiknya, ia secara tak langsung menghancurkan semangat puasa dan melemahkan kekuatannya.

Puasa senin kamis merupakan ibadah sunnah bagi umat muslim adapun puasa senin kamis menurut ulama Wahbah Az-Zujaili. Dalam beribadah umat muslim tak hanya terbatas melakukan segala sesuatu perbuatan yang telah diwajibkan kepadanya. Salah satu bentuk ibadah selain fardhu dan mafhuh umat muslim kerjakan ialah puasa senin kamis. Banyak yang mempercayai kalau hari senin dan kamis memiliki suatu keistimewaan tersendiri di bandingkan di hari lainnya. Al-Qur'an maupun As-sunnah pada sejatinya telah menjelaskan secara Terang atau nyata akan keutamaan niat berpuasa senin kamis.⁹

Karena itu, kita orang Indonesia mazhab Syafi'iyah tentu lebih baik mengikuti pendapat mazhab Imam Syafi'I. Misalnya, dalam deklarasi mazhab Syafi'it, suami tak akan bahagia sama sekali pada hari Senin atau Kamis malam. Nah, ternyata ketika tak ada waktu. di kemudian mengetahui bahwa istrinya berpuasa pada hari Senin atau Kamis, jadi dia ingin berpuasa pada hari Senin atau Kamis pagi ini juga. Seperti amalan lainnya, sunnah puasa senin dan kamis menuntut agar niat di puaskan dengan yang lebih bermakna dan di ridhoi Allah

⁹.<https://akttual.com/yuk-ikuti-sunnah-rasulullah-saw-puasa-senin-dan-kamis-1/>Diakses Pada Tanggal 19 Febuari 2021

SWT, karena niat yang shalih juga merupakan salah satu syarat di terimanya amalan kita. Dan puasa pada hari senin dan kamis ialah dua ibadah yang terpisah, sehingga berbeda niatnya. Hal ini menunjukkan bahwa tak ada ikatan atau kewajiban bahwa puasa yang satu harus di ikuti dengan puasa yang lain, sehingga terkadang kita hanya bisa berpuasa selama seminggu pada hari Senin atau Kamis. Ulama Syafi'i mengurutkan puasa sunnah Senin setelah puasa sunnah Kamis dari lima belas jenis puasa sunnah yang sangat di anjurkan dalam Islam.¹⁰

Dari sini dapat di simpulkan bahwa puasa sunnah pada hari Senin sangat di anjurkan karena ringannya hadits Nabi Muhammad, baik kauli maupun fi'li. Ulama Syafi'i menganggap puasa sunnah senin menempati urutan pertama karena manfaat dari beberapa keistimewaan hari senin di antara semua jenis puasa sunnah yang di rekomendasikan dalam Islam. Menurut Syekh Wahbah Al-Zuhayli, puasa pada hari Senin dan Kamis di sepakati oleh para ulama..

B. Faktor-Faktor Yang Mendorong Santri AL-ITTIFAQIAH Berpuasa Senin Kamis

Dalam islam, puasa dianggap sebagai salah satu ibadah yang penting karena puasa merupakan ibadah langsung antara hamba dengan tuhan, hal ini karena ibadah puasa adalah ibadah yang hanya diketahui oleh pelakunya dan tuhan, dimana ketaatan menjalankan ritual keagamaan dapat menjadi salah satu indikator tingginya spiritualitas seseorang. Puasa merupakan jalan menuju takwa dengan berupaya mendekatkan diri kepada tuhan, dengan cara menahan diri dari hawa nafsu jasmani dan rohani sesuai waktu yang ditentukan. Bahkan

¹⁰<https://akttual.com/yuk-ikuti-sunah-rasulullah-saw-puasa-senin-dan-kamis-1/> di akses Pada Tanggal 19 Febuari 2021

banyak lembaga pendidikan islam seperti pondok pesantren yang menganjurkan tanpa adanya paksaan kepada para santri untuk melakukan puasa senin kamis.

Berikut ini adalah beberapa faktor-faktor yang mendorong santri melakukan puasa sunnah senin kamis

1. Menjaukan diri dari segala bentuk perbuatan dosa

Melakukan puasa sunnah senin kamis akan menghindari diri dari mengerjakan hal yang tak disetujui oleh syariat islam. Terutama bagi kaum muda seperti santri yang nafsu dalam dirinya sangat besar maka puasa, seperti puasa senin kamis dapat membantunya untuk menjaga kesucian dirinya dari perbuatan maksiat. Seperti yang dikatakan oleh Afriza : “ketika saya lagi berpuasa saya menghindari yang namanya hal negatif yang bisa membatalkan puasa saya, biasanya ketika saya berpuasa saya rutinitas ke masjid melakukan shalat dhuha membaca Al-qur’an”.²

Hal senada yang disampaikan oleh Muhammad: “jadi pada saat puasa saya melakukan hal-hal positif seperti melakukan baca buku doa sehari-hari dan membaca Al-Qur’an ke masjid karena kita tau pada saat itu lagi puasa, menghindari yang namanya perbuatan yang membatalkan puasa apalagi perbuatan dosa”³

Sebagai manusia kita tidak luput dari khilaf dan dosa. Namun, sebagai muslim kita harus berusaha menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dapat menjerumuskan kita dalam perbuatan dosa. Karena, jika kalau

²Wawancara dengan Afriza Handika, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

³Wawancara dengan Muhammad Rahim Raihan, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

tidak berhati-hati maka jiwa bisa lemah dan akhirnya semakin jauh dari Allah swt. Untuk itu dengan melakukan puasa, yaitu puasa sunnah senin kamis maka dapat mengontrol diri dan terhindar dari perbuatan dosan dan maksiat.

2. Menjadi manusia yang bertakwa

Perintah bertakwa melakukan perintah Allah serta meninggalkan larangan-Nya merupakan periyangntah yang sudah ada sejak generasi awal manusia sampai sekarang dengan segala keistemewaan yang diberikan kepada orang bertakwa, baik ketika masih didunia maupun sampai akhirat.

Manjadi insan yang bertakwa itu tidak instan, tetapi merupakan proses menjadi yang harus dicapai melalui jalan spiritual yang terjal. Artinya, berpuasa tidak serta membuat para shaimin (pelaku puasa) menjadi insan yang bertakwa. Karena itu, bertakwa kepada Allah itu harus autentik, sungguh-sungguh. Seperti yang dikatakan oleh Dzaky: “ketika berpuasa senin kamis itu rasa nya sangat berat tetapi niat memang karena Allah melakukan puasa membuat hati saya tenang dan menjadi kebiasaan saya melakukannya”.⁴

Hal senada yang disampaikan oleh Fahri: “puasa sunnah ini bukan hanya sekedar menahan haus dan lapar saja tetapi ketakwaan kepada Allah swt ketika dengan menjalankan apa yang diperintahkan oleh Allah saat saya berpuasa walaupun waktu itu ada rasa terpaksa menjalankannya seperti shalat 5 waktu dan mengaji ketika saya terbiasa melakukan puasa

⁴Wawancara dengan Dzaky Adip Al-bukhori, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

sunnah ini pikiran saya menjadi jernih dan tanpa paksaan melakukan hal yang diperintahkan oleh Allah swt.⁵

Jadi sebagai seorang muslim dituntut untuk bertakwa pada Allah swt. Ketakwaan merupakan tujuan hidup bagi setiap muslim. Setiap orang harus menjalankan segala perintah Allah dan menjauhi segenap larangannya semata hanya mengharapkan ridho-Nya.

3. Mendapatkan pahala

Puasa senin kamis hukumnya sunnah. Pahalanya adalah surga. Tidak hanya itu amal kebajikan manusia dihadapkan oleh malaikat ke hadapan Allah swt pada hari senin dan kamis. Maka setiap amalan kebaikan yang dilakukan oleh manusia akan dilipat gandakan pahalanya.

Puasa senin kamis termasuk puasa sunnah yang dapat dilakukan umat islam dalam jeda waktu yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh pula, sehingga puasa senin kamis ini bisa dijadikan latih bagi umat islam yang ingin melaksanakan puasa sunnah. Seperti yang dikatakan oleh Habibirohman: “puasa senin kamis ini memiliki keutamaan dan keistimewaan yang dijelaskan olehh ustaz, apalagi membuat kita mengendalikan diri dari hal yang negative karenanya puasa senin kamis bagus selain mendapatkan pahala ini bisa dijadikan latihan kita dalam mengendalikan diri dari hal yang negatif saat kita berpuasa”.⁶

⁵Wawancara dengan Muhammad Fahri Shirozi, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

⁶Wawancara dengan Habibirohman, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

Hal senada yang disampaikan oleh Rahmat: “mendapat motivasi dari ustaz yang pernah memberi nasihat tentang keutamaan puasa senin kamis sehingga saya dapat dorongan buat puasa senin kamis ini walaupun saya terkadang melakukan puasa senin kamis masih bolong. Karen semangat menurun. Tapi saya kadang masih tetap melakukannya karena puasa senin kamis selain mendapatkan pahala juga membatu saya dalam mengontrol diri dari rasa marah”.⁷

Selain itu puasa senin kamis ini memiliki keistimewaan tersendiri seperti penjelasan sebelumnya hari senin dan kamis adalah hari ketika amal para hamba diperiksa. Pada tiap sepekannya, amal-amal itu akan diperiksa pada hari senin dan kamis. Karena itu selayaknya bagi seorang muslim untuk melakukan kebaikan dalam kehidupan sehari-harinya. Karena amal manusia akan diperiksa dan dipertanggung jawaban, maka dari itu hendaknya melakukan puasa.

4. Lebih irit pengeluaran

Untuk hidup super hemat dan irit selama satu bulan biar kantong tidak cepatt bolong. Tentu saja santri ini jago kesedehanaan menghemat uang meski pas-pasan. Mereka tentu memiliki cara-cara bagaimana agar uang jajan bisa cukup sebelum tanggal kiriman dating. Biar menghemat pengeluaran bulanan, santri biasanya mencoba sering-sering puasa yaitu dengan melakukan puasa senin kamis. Puasa sunnah senin kamis selain

⁷Wawancara dengan Rahmat Hidayat, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

untuk bertujuan sebagai ibadah juga bisa digunakan sebagai sarana menghemat pengeluaran. Seperti yang dikatakan oleh Farhan: “saya puasa senin kamis ya ajuran dari ustaz dan juga atas kemauan dari diri sendiri, alasan saya mengamalkannya pertama karena ingin mendapat pahala, kedua agar dapat mengendalikan hawa nafsu, ketiga supaya lebih irit hidup dipondok maksudnya lebih irit pengeluarannya”.⁸

Anak pesantren biasanya juga menyiasati hidup hemat dan irit melalui puasa yang sudah diajarkan oleh guru atau ustaznya. Selain untuk menghemat ini merupakan pendidikan secara luar dan dalam untuk menjadikan santri yang benar-benar berkualitas.

Maka dari keempat faktor yang mendorong santri melakukan puasa senin kamis. Puasa senin kamis merupakan patokan didikan moral menghindari perbuatan yang dilarang Allah dan agama menjadi lebih kuat. Karena masa remaja dimana masa yang penuh gejolak dimana ia rentan pada hal-hal yang tidak baik, keinginannya untuk mengetahui, mempraktekkan segala sesuatu itu sangat kuat bagi seorang yang beriman, pemenuhan kebutuhan dapat dipuaskan diri sendiri dan dengan bantuan orang lain.

Hanya dengan jalan mendekati diri kepada Allah orang akan memperoleh suatu belaian kasih sayang, rasa aman tentram, dan rasa terlindungi, sehingga ketika ia tengah menghadapi gelombang kehidupan penuh duka dan derita tidak merasa getar, takut dan ragu-ragu. Maka dengan menjalankan puasa

⁸Wawancara dengan Farhan Dwi Saputra, *Santri Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

senin kamis salah satu jalan untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan bisa mengendalikan diri agar bisa membuat diri selalu merasa bahagia dan aman. Puasa senin kami situ sebagai sarana menguatkan iman dan takwa terhadap perilaku sehari-hari. Karena sudah jelas puasa memiliki banyak manfaat bagi manusia terutama santri seusia remaja yang memerlukan bimbingan untuk menghadapi segala persoalan hidup agar memotivasi santri munculnya dorongan untuk melakukan puasa tersebut. Dengan puasa umat islam dilatih dan dibiasakan Untuk dapat menahan diri agar tidak mudah dijajah oleh hawa nafsu, termasuk hawa nafsu dendam dan amarah.

C. Analisis Peranan Puasa Senin Kamis Dalam Pandangan Filsafat Etika Terhadap Perilaku Santri Yang Berpuasa

Etika di mulai ketika orang mencerminkan unsur-unsur etika dalam pendapat spontan mereka. Kita akan merasa perlu untuk refleksi, juga karena pandangan etis kita sering berbeda dari orang lain. Untuk itu di perlukan etika, yaitu memahami apa yang harus di lakukan orang. Secara metodologis, tak semua setiap sesuatu yang dilakukan menilai perbuatan dapat dikatakan sebagai etika. Etika membutuhkan pemikiran kritis, metodis dan sistematis. Oleh karena itu, etika ialah ilmu. Sebagai ilmu, subjek etika ialah perilaku manusia. Namun, tak seperti ilmu-ilmu lain yang juga mempelajari perilaku manusia, etika memiliki sudut pandang normatif. Artinya etika melihat baik buruknya perbuatan manusia.

Sebagai cabang filsafat yang membahas tentang perilaku manusia, etika memberikan standar atau ukuran bagi perilaku tersebut. Kehidupan manusia tak lepas dari etika. Etika ialah aturan perilaku yang tumbuh, berkembang, dan

berlangsung dalam masyarakat; aturan tersebut berkaitan dengan norma agama atau norma sosial. Jadi etika ialah ajaran yang mudah atau mudah di ikuti dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang melakukan perbuatan buruk, dia tak di anggap sebagai orang yang tak etis dari sudut pandang etis, oleh karena itu penilaian etis terkait erat dengan prinsip kebebasan. Ada aturan dalam kehidupan manusia, yaitu etika. Kehidupan yang baik harus menjadi prinsip manusia. Hampir tak mungkin manusia tak di hadapkan pada dua landasan kehidupan, yaitu dari mana mereka berasal dan ke mana mereka harus pergi. Orang yang merayakan panutan atau role model sebenarnya memiliki etika yang matang.¹⁸

Mengenai puasa senin sampai kamis, dalam kaitannya dengan filosofi etika, sebagian nilai filosofis yang terkandung dalam puasa ialah sebagai berikut.¹⁹

- i. Kembangkan kesabaran. Kesabaran ialah sifat yang sangat terpuji, orang yang sabar ialah orang yang mampu mengekang hawa nafsu demi memuaskan keinginannya. Kesabaran dalam hidup di wujudkan tak hanya pada saat terjadi musibah, tetapi juga dalam arti sebuah anugerah.
- ii. Mengembangkan rasa peduli terhadap orang miskin. Ketika seorang muslim berpuasa, ia akan mengalami rasa lapar, haus, dan ketidakberdayaan yang di alami orang miskin setiap hari. Dengan berpuasa, Anda akan memahami bahwa rasa lapar, haus, dan lemas ialah perasaan yang benar-benar tak nyaman. Oleh karena itu, melalui puasa di

¹⁸Jurnal Pendidikan Islam- Al-Tadzkiyyah Vol 1. No.1 2020 di akses Pada Tanggal 24 Febuari 2021

¹⁹Wartoyo , "*Transformasi Nilai-Nilai Filosofis Ibadah Dala Ekonomi Syariah.*" Jurnal NIZHAM, Vol.o6, No.o2 di akses pada tanggal 16 agustus 2021

harapkan mereka lebih sadar dan siap untuk peduli, berbagi dan membantu orang yang membutuhkan.

- iii. Jujur. Puasa ialah ibadah yang tak di ketahui oleh siapapun kecuali orang-orang yang berpuasa di sisi Tuhannya. Karena ada kalanya orang bertindak cepat, tetapi tak berpuasa. Disini spiritualitas spiritual kita seorang Muslim sejati di uji sehingga tak ada perhatian, pengamatan dan peringatan dari orang lain.

Berdasarkan uraian di atas bahwa dapat di simpulkan, filsafat etika membicarakan nilai-nilai moral atau etika dari sudut pandang perilaku yang baik dan buruk. Untuk membentuk perilaku yang baik dan menghindari perilaku yang menyimpang, maka dengan melakukan sesuatu yang baik atau hal-hal yang positif baik itu dari segi agama maupun lingkungan sekitar. Seperti halnya puasa senin kamis ini selain mendapatkan pahala, puasa senin kamis juga bisa membantu dalam mengendalikan diri. Sehingga dengan melakukan pembiasaan puasa senin kamis, maka perilaku yang buruk dapat terhindar dan membentuk perilaku yang lebih baik khususnya bagi santri yang menjalankan puasa senin kamis.

Dari hasil wawancara yang di sampaikan oleh Arsal selaku ustaz: “puasa senin kamis merupakan Sebagai ajaran pelatihan agar dalam pelaksanaan puasa sunnah senin kamis santri tak mengalami keberatan karena memang terkadang santri melakukan puasa ini mengeluh saat berpuasa. Selain itu dengan melakukan puasa sunnah senin dan kamis dapat menahan hawa nafsunya dan menanamkan

kejujuran baik pada diri sendiri, sang pencipta dan pada orang lain”.²⁰

Hal senada juga di sampaikan oleh ustaz Hadi: “Pada saat puasa santri lebih mudah di arahkan untuk di siplin mengikuti kegiatan dan peraturan pondok pesantren. Dengan berpuasa perilaku santri lebih dapat terkendali yang terlihat dari kesopanan saat bergaul, baik dengan sesama santri maupun pengurus atau ustadz. Selain itu, santri yang berpuasa lebih dapat bersabar dan mengendalikan emosi, sehingga pergaulan dan interaksi santri di asrama lebih kondusif”.²¹

Dari penjelasan beberapa ustadz yang di wawancarai di atas, dapat di simpulkan bahwa puasa pada hari senin dan kamis merupakan kegiatan yang secara sadar dan bertanggung jawab memenuhi kewajiban etika, terutama kewajiban yang timbul dari ajaran agama. Oleh karena itu, puasa ialah salah satu kewajiban etis karena puasa bermanfaat dan menjadikannya nyata. Ia menyadari bahwa puasa itu baik untuk di rinya sendiri, orang lain, dan baik di hadapan Tuhan. Untuk itu santri di Pondok Pesantren Al-Ittfakiya rutin melaksanakan puasa sunnah pada hari senin dan kamis.

Maka dapat di simpulkan bahwa puasa sunnah senin kamis mempunyai peranan yang sangat penting dalam merubah santri membentuk karakter yang lebih baik. Dengan berpuasa senin kamis perilaku santri lebih dapat terkendali yang terlihat dari kesopanan saat bergaul, baik dengan sesama santri maupun pengurus ataupun ustadz. Selain itu, santri yang berpuasa lebih dapat bersabar dalam mengendalikan emosi, terlihat lebih rajin beribadah dan membatasi diri

²⁰Wawancara dengan Arsal Paridi, *Ustaz Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

²¹Wawancara dengan Hadi Sucipto, *Ustaz Pondok Pesantren Al-ittifaqiah Indralaya*, Tanggal 10 Januari 2021

dalam aktivitas bermain di asrama pondok. Puasa sunnah senin kamis juga menumbuhkan kedipsilinan yang tinggi pada santri serta menanamkan rasa tanggung jawab.