

IMPLEMENTASI PROGRAM PUASA SENIN KAMIS DALAM MENINGKATKAN RELIGIUSITAS SANTRI PONDOK MODERN ASY- SYIFA BALIKPAPAN

Rasya Fahreza¹, Sa'dullah²

^{1,2}Sekolah Tinggi Agama Islam Balikpapan, rasyafahreza12345@gmail.com¹,
vadellah699@gmail.com²

ABSTRACT

Islamic boarding schools have been known as educational institutions that are effective in shaping the level of religiosity of their students through various religious activities scheduled as a routine, by consistently instilling religious values in the students. Islamic boarding schools hope that every student not only has a good understanding and knowledge of religious values, but is also able to practice these teachings in everyday life. Religiosity can be defined as a deep appreciation of the values of religious teachings that have been internalized within individuals, which are then realized through their daily actions and behavior. Pondok Modern Asy-Syifa Balikpapan is an Islamic boarding school that has implemented a Monday and Thursday fasting program. Where we know that Islamic boarding schools are a place for students to improve and develop religious values. The implementation of the Monday and Thursday fasting program carried out by Pondok Modern Asy-Syifa Balikpapan in increasing the religiosity of students, including getting closer to Allah and carrying out the Sunnah of the Prophet, Monday and Thursday fasting also trains patience, sincerity and istiqomah in carrying out worship, apart from that it can also form attitudes. discipline, maintaining health and maintaining solidarity between students.

Keywords: *religiosity, islamic boarding schools, fasting monday and thursday.*



PENDAHULUAN

Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional yang dirancang untuk pengkajian, pemahaman, pendalaman, internalisasi, dan pengamalan ajaran Islam, dengan menekankan pentingnya nilai-nilai agama sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Istilah “tradisional” dalam konteks ini menunjukkan bahwa pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam telah berdiri selama 300-500 tahun dan telah mengakar kuat dalam kehidupan sebagian besar penduduk Islam di Indonesia. Ini telah mengalami perubahan seiring berjalannya waktu, menyoroti bahwa "tradisional" tidak berarti keadaan statis tanpa transformasi.¹

Secara tegas, pondok pesantren dapat diidentifikasi sebagai lembaga pendidikan tradisional Islam yang bertujuan menyebarkan, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran-ajaran agama Islam (*tafaqquh fiddin*). Pada intinya, fungsi pondok pesantren adalah sebagai tempat pengajaran ajaran Islam bagi santri, dengan penekanan khusus pada pentingnya moral agama Islam sebagai panduan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya, institusi pendidikan ini berbentuk asrama yang membentuk sebuah komunitas tersendiri di bawah kepemimpinan kiai dan ulama, dengan bantuan seorang atau beberapa ulama atau pembantu ustaz yang tinggal bersama santri. Di lingkungan ini, masjid atau surau menjadi pusat kegiatan peribadatan keagamaan, gedung sekolah atau ruang belajar menjadi pusat kegiatan belajar mengajar, dan pondok-pondok berfungsi sebagai tempat tinggal bagi para santri.²

Pesantren telah dikenal sebagai institusi pendidikan yang efektif dalam membentuk tingkat religiusitas para santrinya melalui berbagai kegiatan keagamaan yang dijadwalkan sebagai rutinitas, dengan penanaman nilai-nilai agama secara konsisten pada para santri. Pondok pesantren berharap agar setiap santri tidak hanya memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik tentang nilai-nilai agama, melainkan juga mampu mengamalkan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Manifestasi dari hal ini dapat dilihat dalam kebiasaan melaksanakan sholat lima waktu secara berjamaah di masjid, membaca Al-Qur'an saat menunggu waktu sholat, menunaikan sholat tahajud, menjalankan puasa sunnah dan wajib, serta mengikuti tausiyah yang diadakan oleh pondok pesantren.³

Religiusitas, dalam konteks keberislaman, tidak terbatas pada tindakan-tindakan ritual seperti salat dan berdoa saja. Ia mencakup keseluruhan perilaku manusia yang terpuji,

¹ Sutejo Ibnu Pakar, *Pendidikan dan Pesantren*, (Cirebon: Elsi Pro, 2020), h. 55.

² Neliwati, *Pondok Pesantren Modern Sistem Pendidikan, Manajemen, dan Kepemimpinan*, (Depok: Rajawali Press, 2019), h. 4.

³ Dina Rahmawati, “Kegiatan Imaarotus Syu,unith Tholibah (IST) Dalam Meningkatkan Religiusitas Santriwati Pondok Pesantren Islam AL-Kumin Ngruki Tahun Pelajaran 2017-2018, dalam *Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2018, h. 3.

dijalankan dengan tujuan memperoleh keridhaan Allah SWT.⁴ Religiusitas Islam melibatkan segala aspek tingkah laku manusia dalam menjalani kehidupan, di mana perilaku tersebut membentuk integritas manusia yang bermoral tinggi berdasarkan keyakinan kepada Allah dan tanggung jawab pribadi di masa mendatang (akhirat).⁵

Dalam proses pembentukan dan peningkatan religiusitas yang melibatkan berbagai dimensi ini, tugasnya tidak dapat diatribusikan hanya kepada satu lingkungan pendidikan saja. Sebaliknya, berbagai pihak perlu bekerja sama dalam membentuk dan mengembangkan religiusitas anak atau santri.⁶

Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas tidak hanya memiliki pengetahuan tentang norma-norma agamanya, tetapi juga menunjukkan ketaatan dengan melaksanakan segala perintah agama dan menghindari larangannya. Religiusitas dapat diartikan sebagai penghayatan yang mendalam terhadap nilai-nilai ajaran agama yang telah terinternalisasi dalam diri individu, yang kemudian diwujudkan melalui tindakan dan perilaku sehari-hari mereka.⁷

Sebagaimana dengan penjelasan sebelumnya bahwa pesantren merupakan tempat dimana para santri belajar dan menerapkan ilmu-ilmu yang telah diberikan melalui berbagai kegiatan keagamaan. Hal ini juga dilakukan oleh Pondok Modern Asy-Asyifa Balikpapan, berbagai program telah dilaksanakan salah satunya program puasa senin kamis. Perintah puasa senin kamis dapat dilihat dari hadis berikut :

كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ رَسُولَ اللهِ

Artinya: "Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan puasa pada hari senin dan kamis".⁸

Kehidupan rohaniyah umat Islam diorganisir secara terpadu melalui pelaksanaan ibadah praktis, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Keempat kewajiban ini memiliki kaitan sebab-akibat dengan aspek akidah dan muamalah (urusan sosial dan kemasyarakatan). Dari rangkaian kewajiban ibadah tersebut, kita akan mendalami lebih jauh tentang praktik ibadah puasa. Puasa, sebagai rukun Islam ketiga, merupakan salah satu ibadah penting umat Islam yang mengandung makna menahan diri dari segala hal yang dapat membatalkan

⁴ Moch Rizal Fuadiy and Siti Novia Rohmah, "Relationship of the Islamic-Religious-Education Subjects and Covid-19 Pandemic Atmosphere To Student'S Religiosity," *Transformasi* 14, no. 2 (2021): 85–94, <https://ejournal.stainupacitan.ac.id/index.php/Transformasi/article/view/153>.

⁵ Makherus Sholeh, "Implementation of Prophetic Education in Primary Education Institutions," *Edukasi: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2018): 227–46.

⁶ Subiyantoro, *Meningkatkan Religiusitas Pada Anak: Kajian Sosiologi Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Samudra Biru, 2018), h. 63

⁷ Said Alwi, *Perkembangan Religiusitas Remaja*, (Lhokseumawe: Kaukaba Dipantara, 2014), h. 1

⁸ Muhammad Abduh Tausikal, *Puasa Senin Kamis*, dalam muslim.or.id/17854-puasa-senin-kamis.html. Di akses pada tanggal 11 Desember 2023.

puasa. Ini termasuk pengendalian hawa nafsu, makanan, dan urusan kemaluan, mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, dengan diawali niat khusus.⁹

Puasa adalah salah satu bentuk ibadah yang sangat istimewa karena ganjarannya dinilai langsung oleh Allah. Biasanya, pahala suatu ibadah dapat dilipat gandakan oleh Allah hingga seratus kali lipat. Namun, dalam puasa, hanya Allah yang mengetahui seberapa besar pahala yang akan diperoleh oleh seorang hamba, dan tidak ada batasan nilai asalkan puasa itu dilakukan dengan baik dan dengan niat yang tulus untuk mendapatkan ridho Allah SWT.

Puasa sunah Senin Kamis juga memiliki banyak manfaat, baik dari segi kesehatan tubuh, kesehatan mental, maupun perilaku spiritual pelakunya. Menurut penjelasan Ibnu Qoyyim al-Jauziyah yang dikutip dari kitab Ridwan Malik, puasa ini efektif dalam memberikan perlindungan terhadap tubuh, baik secara fisik maupun internal. Dengan berpuasa, tubuh dapat mencegah kerusakan akibat timbunan materi yang sudah busuk, menetralkan racun dan bakteri, serta mencegah perkembangan penyakit yang dapat terjadi akibat makan berlebihan.¹⁰

Puasa sunah merujuk kepada puasa yang dianjurkan atau disunahkan dalam Islam, namun bukan termasuk dalam kewajiban utama seperti puasa Ramadan. Ini adalah bentuk ibadah yang dianjurkan dan diberi nilai pahala oleh Allah, tetapi tidak wajib untuk dilaksanakan. Puasa sunah dapat dilakukan pada berbagai waktu dan dalam bentuk yang berbeda.

Puasa sunah memberikan peluang bagi umat Islam untuk mendapatkan tambahan pahala dan mendekatkan diri kepada Allah. Meskipun tidak wajib, pelaksanaannya dianjurkan sebagai bentuk ibadah sukarela yang dapat meningkatkan spiritualitas dan ketaqwaan seseorang.

Pondok Modern Asy-syifa Balikpapan merupakan pondok pesantren yang telah mengimplementasikan program puasa senin kamis. Dimana kita ketahui bahwa pesantren merupakan wadah untuk para santri untuk meningkatkan dan mengembangkan nilai-nilai religiusitas. Selain itu, pemilihan pondok modern Asy- syifa Balikpapan, karena lokasi ini belum ada melakukan penelitian yang serupa, dan penelitian-penelitian sebelumnya belum ada secara khusus meneliti mengenai fokus penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melaksanakan system pendidikan dalam pondok pesantren guna meningkatkan nilai-nilai religiusitas para santri. Penelitian ini juga diharapkan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan program-program pondok pesantren yang ada di berbagai daerah Indonesia.

⁹ Zakiah Ulfah, "Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan", dalam *Skripsi*, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sumatera Utara, 2016, h. 3

¹⁰ A'lal Aulia M.Zain, "Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Spritual Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta", dalam *Skripsi* Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022, h. 1.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka penulis tertarik untuk menganalisis mengenai “Implementasi Program Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Religiusitas Santri Pondok Modern Asy-Syifa Balikpapan”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis suatu fenomena, peristiwa, aktivitas social, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran orang secara individu maupun kelompok.

Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian adalah penelitian lapangan (field research), yaitu penelitian ini dilakukan dengan cara penulis menemui langsung para informan yang ditetapkan sebagai subjek penelitian untuk meneliti dan menggali data mengenai implementasi program puasa senin kamis dalam meningkatkan religiusitas santri pondok pesantren modern Asy-Syifa Balikpapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menjalani puasa pada hari Senin dan Kamis dapat membawa manfaat kesehatan seperti detoksifikasi, pengendalian berat badan, manajemen gula darah, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan kesadaran makanan. Namun, perlu diingat bahwa efek puasa bisa berbeda-beda untuk setiap orang, dan tidak semua orang akan merasakan manfaat yang sama. Sebelum memulai berpuasa atau mengubah pola makan, bijaksanalah untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan guna memastikan bahwa itu aman dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan. Selain itu, selama berpuasa, penting untuk tetap terhidrasi dan tidak berlebihan agar terhindar dari masalah Kesehatan.¹¹

Puasa Senin-Kamis dapat menjadi wadah untuk merenung dan mensyukuri nikmat-nikmat Allah SWT. Santri yang menjalankan puasa ini mungkin lebih menyadari berbagai nikmat yang diberikan oleh Allah dan meresapi kehidupan dengan rasa syukur.

Amalan tambahan seperti puasa Senin-Kamis dapat membawa dampak positif pada kualitas ibadah lainnya, seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an. Santri yang memiliki keterlibatan aktif dalam amalan-amalan kecil ini dapat merasakan peningkatan dalam ibadah harian mereka. Hal serupa juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahfuzah Ersya Matondang, bahwa terdapat hubungan positif antara penerapan kebiasaan berpuasa pada hari seni kamis dan peningkatan tingkat religiusitas. Semakin baik penerapan kebiasaan berpuasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Hujjaturrahmah Desa Pekubuan, semakin tinggi pula tingkat religiusitas para santri di pondok pesantren tersebut. Sebaliknya, jika penerapan kebiasaan berpuasa Senin Kamis di Pondok Pesantren

¹¹ Fasya Dzulhija et al., “Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan”, dalam *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, Vol. 01, No. 05, 2023, h. 308.

Hujjaturrahmah Desa Pekubuan tidak baik, maka tingkat religiusitas para santri di pondok pesantren tersebut juga akan menurun.¹²

Jika puasa Senin-Kamis dilakukan bersama-sama oleh santri dalam lingkungan pesantren, hal ini dapat memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara mereka. Praktik keagamaan yang dilakukan bersama-sama dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual. Puasa membawa dimensi horizontal yang kaya akan nuansa kehidupan sosial, seperti berderma, menyantuni orang dhuafa, dan bersabar dalam menghadapi cobaan. Sudah sepatutnya jika momen puasa Ramadan dapat diteruskan di lingkungan sekolah/pesantren setelah bulan Ramadan untuk membentuk karakter santri melalui kegiatan puasa sunnah berjamaah dua kali dalam seminggu pada hari Senin-Kamis, atau memberikan kebebasan kepada mereka untuk musyawarah menentukan seberapa sering puasa sunnah berjamaah diadakan, baik itu setiap minggu atau bulan. Ide puasa sunnah berjamaah ini diyakini akan memberikan pengaruh yang sangat efektif terhadap pembentukan karakter santri.¹³

Penting untuk diingat bahwa tingkat religiusitas seseorang tidak hanya dilihat dari amalan-amalan tertentu, tetapi juga dari keseluruhan perilaku dan sikap hidup sehari-hari. Oleh karena itu, puasa Senin-Kamis sebaiknya dijalankan dengan niat yang tulus dan diintegrasikan dalam konteks keseluruhan pembinaan spiritual di pesantren.

Hal ini sebagai mana yang diungkapkan pengasuh pesantren Ustadz Busralana S.Pd pada wawancaranya sebagai berikut:

“Ya tentang sikap disiplin kadang harus kita pupuk dari hati, apalagi di dalam manfaat puasa senin dan kamis memang menundukkan hawa nafsu kita dalam ranah apapun. Membiasakan itu dari kecil sampai dia lulus, ikhtiar untuk mendapatkan Ridho.”

Dan juga menurut Ustadz Fakhiri:

“Untuk implementasi yang sudah terlihat dari mereka adalah sikap mereka terhadap Tuhan makin meningkat, masjid selalu full dari pagi sampai sore untuk beribadah sunnah ataupun wajib.”

KESIMPULAN

Implementasi program puasa senin kamis yang dilakukan oleh Pondok Modern Asy-Syifa Balikpapan dalam meningkatkan religiusitas santri, diantaranya yaitu mendekatkan diri kepada Allah dan menjalankan Sunnah Nabi, puasa senin kamis juga melatih kesabaran, keikhlasan dan istiqomah dalam menjalankan ibadah, selain itu juga dapat membentuk sikap disiplin, menjaga kesehatan serta menjaga solidaritas antar santri.

¹² Mahfuzah Ersa Matondang, “Pengaruh Penerapan Pembiasaan Puasa Senin Kamis Terhadap Peningkatan Religiusitas Santri Pondok Pesantren Hujjaturrahmah Desa Pekubuan, dalam *Jurnal Millia Islamia*, Vol. 02, No. 01, 2023, h. 203.

¹³ Oki Dermawan, “Pendidikan Karakter Melalui Ibadah Puasa”, dalam *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 08, No. 02, 2013, h. 244-245.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Said. *Perkembangan Religiusitas Remaja*, Lhokseumawe: Kaukaba Dipantara, 2014
- Dermawan, Oki. "Pendidikan Karakter Melalui Ibadah Puasa", dalam *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 08, No. 02, 2013, h. 244-245.
- Dzulhija, Fasya et al., "Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan", dalam *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, Vol. 01, No. 05, 2023, h. 308.
- Fuadiy, Moch Rizal, and Siti Novia Rohmah. "Relationship of the Islamic-Religious-Education Subjects and Covid-19 Pandemic Atmosphere To Student'S Religiosity." *Transformasi* 14, no. 2 (2021): 85–94. <https://ejournal.stainupacitan.ac.id/index.php/Transformasi/article/view/153>.
- Lestari, Mega Ayu. "Adversity Quotient Ditinjau dari Pelaksanaan Puasa Sunnah Senin Kamis Pada Santri Putri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan Penengahan Lampung Selatan), UIN Raden Intan Lampung, 2022
- M.Zain, A'lal Aulia. "Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Spritiual Pada
- Matondang, Mahfuzah Ersya. "Pengaruh Penerapan Pembiasaan Puasa Senin Kamis Terhadap Peningkatan Religiusitas Santri Pondok Pesantren Hujjaturrahmah Desa Pekubuan, dalam *Jurnal Millia Islamia*, Vol. 02, No. 01, 2023, h. 203.
- Muhammad, Muchlis Solehudin Abdullah. "Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Kedisiplinan Santri Putra Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat", dalam *Intiha: Islamic Education Journal*, Vol. 02, No.01, 2023, 16-17.
- Neliwati, *Pondok Pesantren Modern Sistem Pendidikan, Manajemen, dan Kepemimpinan*, Depok: Rajawali Press, 2019
- Pakar, Sutejo Ibnu. *Pendidikan dan Pesantren*, Cirebon: Elsi Pro, 2020
- Rahmawati, Dina. "Kegiatan Imaarotus Syu,unith Tholibah (IST) Dalam Meningkatkan Religiusitas Santriwati Pondok Pesantren Islam AL-Kumin Ngruki Tahun Pelajaran 2017-2018, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018)
- Sholeh, Makherus. "Implementation of Prophetic Education in Primary Education Institutions," *Edukasi: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2018): 227–46.
- Subiyantoro, *Meningkatkan Religiusitas Pada Anak: Kajian Sosiologi Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Samudra Biru, 2018
- Tausikal, Muhammad Abduh. *Puasa Senin Kamis*, dalam muslim.or.id/17854-puasa-senin-kamis.html.
- Ulfah, Zakiah. "Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan", UIN Sumatera Utara, 2016