



## Puasa Senin Kamis dan Korelasinya dengan Kecerdasan Emosional-Spiritual Siswa (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Cimahi)

Irfan Setia Permana<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Politeknik TEDC, Bandung

\* Correspondence E-mail: [irfanspw@poltektedc.ac.id](mailto:irfanspw@poltektedc.ac.id)

### ABSTRACTS

*One of the acts of worship that Allah commands Muslims through as exemplified by Muhammad SAW is fasting. Fasting is ordered to make humans more pious. Fasting can make the soul stable and able to control it self and not easily hit by mental shocks. The approach used is a qualitative type, namely the elaboration of data in the field in the form of data descriptions through sentence structure and does not use mathematical calculations. The location of the object under study is the state high school 5 Cimahi with research time in the 2019/2020 school year period. The data collection technique used was observation. Based on the discussion and analysis of observational data and interviews obtained regarding the correlation of fasting Monday Thursday in developing the emotional and spiritual intelligence of students in high school 5 Cimahi, It can be concluded that Monday fasting has a very important role in developing students' emotional intelligence and spiritual intelligence, which is to develop high self-awareness, develop honesty, patience, form empathy and can train discipline.*

### ABSTRAK

Salah satu ibadah yang diperintahkan Allah kepada umat muslim melalui yang dicontohkan Muhammad SAW adalah puasa. Puasa diperintahkan untuk menjadikan manusia agar lebih bertaqwa. Puasa dapat membuat jiwa stabil dan mampu mengendalikan diri dan tidak mudah diterpa goncangan jiwa. Pendekatan yang digunakan adalah jenis kualitatif yaitu penggambaran data dilapangan dalam bentuk deskripsi data melalui susunan kalimat dan tidak menggunakan hitungan matematis. Adapun lokasi dari objek yang diteliti adalah sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi dengan waktu penelitian pada periode tahun ajaran 2019/2020. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi. Berdasarkan pembahasan dan analisis dari data observasi maupun wawancara yang didapat mengenai korelasi puasa senin kamis dalam mengembangkan kecerdasan emosional maupun spiritual siswa di sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi, didapatkan simpulan bahwa puasa senin kamis mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual siswa yaitu dapat mengembangkan kesadaran diri yang tinggi, mengembangkan sikap jujur, sabar, membentuk sikap empati serta dapat melatih sikap disiplin.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 03 Januari 2022

Revised 10 Februari 2022

Accepted 11 Februari 2022

Available online 01 Maret 2022

#### Keyword:

Puasa,  
Kecerdasan,  
Emosional,  
Spiritual

## 1. PENDAHULUAN

Manusia ditempatkan di muka bumi oleh Allah dengan tujuan yang mulia yaitu sebagai khilafah. Tugas dari khilafah adalah untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangannya. Di antara perintah dari Allah yang harus ditunaikan manusia agar manusia senantiasa dekat kepada sang pencipta diantaranya adalah dengan berpuasa (Khairunnas Rajab: 2009). Setiap ibadah termasuk puasa yang disyariatkan Allah kepada 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 (Miftah Farid: 2007). Secara filosofis, ibadah dalam Islam tidak semata-mata bertujuan untuk menyembah Allah (Hilmi al-Khuli: 2007). Esensi ketuhanan-Nya tidak akan berkurang meskipun seluruh manusia dan yang ada di jagad raya ini tidak menyembah-Nya. Ibadah merupakan upaya manusia untuk mendekati diri kepada Allah.

Salah satu ibadah yang diperintahkan Allah kepada umat muslim melalui yang dicontohkan Muhammad SAW adalah puasa. Puasa diperintahkan untuk menjadikan manusia agar lebih bertaqwa. Dengan berpuasa seseorang akan selalu dididik untuk selalu bertaqwa kepada Allah SWT dimanapun seseorang itu berada, baik ketika ada orang lain ataupun saat seseorang itu sendiri. Seseorang yang berpuasa, tidak akan mudah terombang ambing oleh godaan dan rayuan kemewahan dunia karena seseorang yang berpuasa telah dibentengi oleh iman dan taqwa. Orang yang 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 tulus dan ikhlas hanya karena mengharap ridha dari Allah SWT semata. Orang yang bertaqwa akan selalu menghiiasi pribadinya oleh cahaya iman, amaliah dan gaya hidup sehari-hari dengan akhlak terpuji.

Puasa itu dapat membuat jiwa stabil dan mampu mengendalikan diri dan tidak mudah diterpa goncangan jiwa. Kemampuan mengendalikan diri sangat penting dalam kehidupan manusia. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi dorongan dan kebutuhannya dengan cara yang baik dan wajar, ia dapat menghadapi kesulitan, misalnya melanggar kaidah-kaidah agama, ketentuan hukum, hak orang lain, merugikan diri sendiri, bahkan lebih dari itu, dapat menimbulkan bencana perkelahian, peperangan, dan permusuhan dengan yang lainnya.

Puasa dibedakan ke dalam 4 macam, yaitu puasa wajib, sunnah, makruh dan haram. Puasa sunnah yaitu puasa yang apabila dilakukan maka orang yang melakukannya mendapatkan pahala namun apabila ditinggalkan maka orang yang meninggalkannya tidak mendapat dosa. Di antara puasa-puasa sunnah yang dicontohkan Nabi Muhammad yaitu puasa senin-kamis (Zulkifli : 2016).

Puasa senin-kamis mempunyai hikmah yang besar, diantaranya adalah pembersihan, penggemblengan, dan penyucian jiwa dari akhlak tercela dan sifat-sifat yang buruk, untuk kemudian dibiasakan dengan akhlak mulia seperti sabar, santun, dermawan, rendah hati, dan pengerahan jiwa untuk menjalankan segala hal yang diridhai Allah dan dapat mendekati kepada-Nya. Sebagaimana hadist Rasulullah SAW: "Lakukanlah puasa karena dapat menimbulkan kesehatan dan menghilangkan kesulitan." Maka dari itu tidaklah salah apabila

dikatakan bahwa puasa senin kamis dapat memberikan ketenangan jiwa atau bathin (Yazid al-Busthomi : 2014).

## 2. KAJIAN LITERATUR

Puasa secara bahasa artinya menahan, seperti makanan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut istilah yaitu menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat (Sulaiman Rasid: 2012). Puasa senin dan kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan nabi Muhammad dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad, dipilihnya ia sebagai Nabi Allah, dan hari diturunkannya al-Qur'an. Oleh karenanya Nabi gemar berpuasa dihari senin (Suyadi: 2007).

Umat Islam meyakini bahwa puasa sunah senin kamis memiliki keutamaan tersendiri sehingga sangat baik untuk dilaksanakan. Keutamaan tersebut diantaranya sebagaimana yang tertulis dalam sebuah hadits berikut: "Pintu-pintu surga dibuka pada hari senin dan kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan: Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai" (HR.Muslim). Puasa senin kamis juga diyakini berbagai manfaat lain diantaranya adalah dapat menyehatkan jiwa dan fisik, memperkuat fungsi otak sehingga dapat memperbaiki daya pikir, juga dapat meningkatkan pahala yang dapat dijadikan tabungan di akhirat (Ahmad Tubagus: 2010).

Dari sudut pandang ilmu sosiologi, terdapat berbagai jenis kecerdasan, diantaranya adalah kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual titik tekan utamanya yaitu mengarah kepada hubungan manusia dengan Tuhannya. Sedangkan untuk ranah kecerdasan emosional mengacu kepada hubungan social, seperti hubungan individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok. Dalam ranah kecerdasan emosional juga membahas tentang kondisi hati seseorang, apakah kondisinya baik atau buruk, hitam atau putih, dan sebagainya

Kecerdasan emosional adalah merupakan cara untuk mengukur tingkat solidaritas maupun sikap simpati dan kepedulian seseorang terhadap orang lain, namun demikian sampai saat ini belum ada perangkat yang baku yang dipakai dalam pengukuran tersebut sebagai alat dalam mengetahui tingkat kecerdasan emosional seseorang, sehingga lebih banyak masih berupa nilai kepedulian-kepedulian saja. Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang dimiliki setiap manusia sehingga ia mampu mengendalikan emosinya bahkan menguasainya. Orang yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual dan emosional yang baik, ditandai dengan kehidupan yang penuh motivasi, menyadari kemampuan dan kelemahan diri, selalu berempati dan simpatik, memiliki solidaritas tinggi dan syarat dengan kehangatan emosional dalam pergaulan.

Adapun kecerdasan spiritual menurut Danah Zohar ialah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Kecerdasan yang dimaksudkan disini yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih

bermakna dibandingkan dengan yang lain (Danah Zohar: 4). Dalam penelitiannya disebutkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan paling tinggi dibandingkan dengan dua kecerdasan yang telah ditemukan sebelumnya yaitu kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Puasa sebagai bentuk menahaan dari berbagai pantangan dapat digunakan sebagai metode dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual. Manusia yang berusaha menahan diri dari makan dan minum yang merupakan sesuatu yang halal baginya, tentu manusia demikian memiliki kedudukan mulia disisi Tuhan.

Untuk melahirkan manusia yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual yang tinggi dibutuhkan usaha yang optimal dan usaha tersebut dapat difasilitasi melalui lembaga pendidikan. Lembaga pendidikan tidak hanya memperhatikan kecerdasan intelektual saja namun juga kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Dengan demikian, diharapkan akan lahir dari lembaga-lembaga pendidikan manusia yang benar-benar utuh (Desmita: 2017).

### **3. METODE PENELITIAN**

Tulisan ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yaitu penggambaran data dilapangan dalam bentuk deskripsi data melalui susunan kalimat dan tidak menggunakan hitungan matematis. Adapun lokasi dari objek yang diteliti adalah sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi dengan waktu penelitian pada periode tahun ajaran 2019/2020. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi yaitu dengan mengamati langsung objek yang diteliti dan juga dengan menggunakan wawancara semi terstruktur.

### **4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Pelaksanaan puasa senin kamis di sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi**

Sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kota Cimahi yang menerapkan pembiasaan puasa senin kamis kepada para siswanya. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan guru pendidikan agama Islam yang peneliti lakukan pada tahun ajaran 2019-2020 diketahui bahwa pembiasaan puasa senin kamis ini sudah diberlakukan sejak tahun 2016 yang dalam pengembangannya didasarkan pada kurikulum yang berbasis kompetensi dan karakter.

Kurikulum yang dibangun pada sekolah ini mengacu pada penyeimbangan *soft skills* dengan *hard skills* siswa agar mampu mengembangkan pengetahuanya serta menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan nilai-nilai karakter dan akhlak mulia. Kurikulum ini dirancang untuk mengarahkan pembentukan budi pekerti dan akhlak mulia peserta didik secara utuh, terpadu dan seimbang sesuai dengan standar kelulusan dalam setiap satuan pendidikan. Dengan kata lain kurikulum tiga belas merupakan implikasi pembentukan budi pekerti dan akhlak mulia.

Pembiasaan puasa senin kamis ini menjadi salah satu program mingguan sekolah yang ditujukan bagi semua warga sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi terutama para siswa, dalam praktiknya kebanyakan dilakukan oleh siswa kelas XII, hal ini dikarenakan dikelas XII

semester ganjil terdapat materi tentang puasa dan siswa dianjurkan untuk mempraktikannya secara langsung. Proses pelaksanaannya yaitu dengan mewajibkan setiap siswa kelas XII untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Program pembiasaan puasa senin kamis di sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi ini awalnya diterapkan dengan cara para guru mata pelajaran yang mengajar pada hari rabu di akhir pembelajaran dengan senantiasa mengingatkan siswanya untuk berpuasa sunnah besok harinya dan mengingatkan ketika hari jumat untuk berpuasa sunnah di hari senin. Akan tetapi pada perjalanan pelaksanaannya pengingatan yang dilakukan oleh guru di setiap akhir pelajaran tersebut tidak berlangsung lama, sehingga pada saat ini hanya guru pengampu mata pelajaran pendidikan agama islam yang masih mengingatkan terkait puasa senin kamis terhadap para siswa.

#### **4.2. Evaluasi**

Sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi melakukan evaluasi terhadap berjalannya program puasa senin kamis yang dilaksanakan oleh guru mata pelajaran pendidikan agama pada akhir semester yaitu dengan memberikan tugas akhir kepada para siswa dengan membuat laporan akhir tidak terstruktur terkait pembiasaan puasa senin kamis yang didalamnya dimasukkan juga pernyataan dari orang tua setiap siswa bahwa anak mereka tersebut telah benar-benar melaksanakan puasa senin kamis.

Menurut guru pendidikan agama, bahwa siswa yang rajin berpuasa senin kamis dengan yang jarang melaksanakan terlihat berbeda dalam beberapa hal diantaranya terkait penguasaan emosi siswa misalnya, siswa yang rajin melaksanakan puasa senin kamis lebih dapat mengontrol emosi mereka ketika sedang marah serta lebih rajin dalam melaksanakan ibadah sunnah lainnya seperti shalat duha, membaca al-qur'an dan juga dalam *qiyamul-lail*. Siswa yang rajin berpuasa senin kamis juga berefek terhadap pelanggaran aturan sekolah yaitu siswa yang secara kontinu melaksanakan puasa senin kamis sangat jarang melanggar larangan yang telah ditetapkan sekolah.

Berbagai agenda kegiatan yang direncanakan oleh para siswa pun ketika mereka berpuasa berjalan seperti biasa dimulai dari kegiatan pembiasaan 3 S (senyum, salam, sapa) yang dilakukan ketika siswa sampai disekolah, berjabat tangan terhadap guru piket di halaman depan sekolah sebelum bel jam pertama dimulai, dilanjutkan dengan tadarus al-qur'an 10 menit sebelum pembelajaran jam pertama, dan pembacaan *asmaul husna* selama 5 menit, kemudian melaksanakan shalat duha, semua ini berjalan dengan lancar. Adapun kegiatan sholat dhuha berlaku sunnah sedangkan untuk sholat dzuhur wajib berjamaah.

#### **4.3. Analisis**

Berdasarkan data lapangan di sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi melalui pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara, maka selanjutnya dilakukan analisis terhadap data yang telah dihimpun. Dalam hal ini hasil analisis akan menjawab rumusan masalah yang diajukan yaitu bagaimana pengaruh puasa senin kamis dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual siswa sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi.

Kemampuan pengelolaan terhadap kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dapat membuat pola berfikir menjadi holistik sehingga dapat memaknai kehidupan dengan baik.

Terdapat berbagai tanda bahwa seseorang memiliki kecerdasan emosional dan spiritual yang baik diantaranya memiliki kemampuan bersikap secara fleksibel, tingkat kesadaran diri yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kecenderungan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan holistik), kecenderungan nyata untuk bertanya “mengapa atau bagaimana jika” untuk mencari jawaban-jawaban mendasar (kemampuan refleksi tinggi), menjadi apa yang disebut oleh para psikolog sebagai “bidang mandiri” yaitu memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi.

Toto Tasmara menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual memiliki 8 ciri diantaranya adalah memiliki visi, merasakan kehadiran Tuhan, rajin berdzikir dan berdu'a, memiliki kesabaran yang baik, cenderung pada kebaikan, memiliki empati, berjiwa besar, serta bersikap bahagia dalam melayani.

Adapun hasil yang didapatkan melalui deskripsi yang telah dipaparkan dalam penyajian data sebelumnya sebagaimana kedua teori diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa peran puasa senin kamis dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual siswa sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi dalam menumbuhkan kesadaran diri yang tinggi, mengembangkan sikap jujur, sabar, empati yang tinggi dan sikap disiplin, dengan penjelasan sebagai berikut:

#### **4.3.1. Menumbuhkan kesadaran diri**

Puasa yang dilaksanakan di sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi banyak yang melakukan berdasarkan kerelaan pribadi, yang artinya bukan karena system yang dibangun di sekolah tersebut. Banyak dari para siswa yang mengerjakan puasa senin kamis merasa lebih memahami posisi dirinya dihadapan Tuhannya, menurut mereka, dengan berpuasa akan semakin memperkuat hubungan dengan sang Pencipta. Hal tersebut juga diperkuat oleh guru mata pelajaran agama yang menjelaskan bahwa puasa yang dilakukan oleh para siswa merupakan sebuah rutinitas yang selain menjadi anjuran juga dilandasi kesadaran mandiri, sehingga mereka tetap semangat dalam menjalankannya, bukan kemudian merasa lemas dan membuat siswa dalam mengikuti KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) terganggu, akan tetapi mereka tetap semangat seperti biasa.

Bentuk dari sikap kesadaran diri yang tinggi pada siswa sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi juga dapat dilihat dari tingkat kerajinan mereka dalam beribadah. Siswa yang mempunyai kesadaran diri yang tinggi akan senantiasa mengerjakan setiap ibadah sebagai bentuk dari penghambaan seorang hamba terhadap Rabnya. Hal ini membuat semangat beribadah para siswa seperti sholat malam, sholat dhuha, dan membaca al-qur'an mereka bertambah

#### **4.3.2. Mengembangkan Sikap Jujur**

Kejujuran merupakan hal yang sangat penting dari kecerdasan emosional dan spiritual. Puasa sebagai suatu ibadah yang menitikberatkan pada pengelolaan emosi dan hubungan khusus dengan Tuhan sangat berfungsi dalam penguatan sikap jujur ini. Manusia yang

berpuasa akan lebih dapat berbuat jujur dari yang tidak berpuasa, hal ini karena dimensi hubungan dengan Tuhannya yang kuat. Pada hakikatnya puasa merupakan ibadah yang hanya orang tersebut dan Allah saja yang mengetahui, terkait bagaimana sikap mereka ketika di depan orang tidak dapat menjamin bahwa orang tersebut benar-benar berpuasa. Jika orang yang mengaku berpuasa tidak jujur, maka bisa saja mereka makan atau minum di tempat yang tidak terlihat oleh orang lain. Namun bagi orang yang kecerdasan spiritualnya tinggi dan berkembang dengan baik maka ia sadar akan hakikat puasa itu sendiri baik itu dilihat manusia ataupun tidak.

Dari hasil observasi didapatkan bahwa siswa sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi yang rajin melaksanakan puasa senin kamis memiliki kejujuran yang lebih baik dibandingkan dengan yang jarang berpuasa sunah senin kamis. Dengan demikian, dapat disebutkan bahwa kebiasaan puasa senin kamis dapat memperkuat sikap jujur seseorang.

#### **4.3.3. Menumbuhkan Kesabaran**

Berpuasa melatih sikap sabar. Sifat ini dapat dilihat dari sikap siswa ketika ada teman sekelas mereka yang mengajak mereka bertengkar namun mereka tidak menanggapi. Hal ini juga selaras dengan pernyataan dari guru mata pelajaran PAI mereka Bapak Masum Hidayat bahwa bedanya antara anak yang rajin berpuasa adalah lebih bisa mengontrol emosi diri mereka, menjadikan mereka tidak mudah marah dikarenakan anak yang rajin berpuasa sudah terbiasa untuk menahan diri baik itu berupa tidak makan, tidak minum, dan melakukan hal-hal yang membatalkan puasa. Seperti halnya apa yang Dyah Rizqi Nandari lakukan, siswa kelas XII IPA 7 ini terlihat sangat sabar sekali ketika beberapa teman kelasnya mengajak berdiskusi saat sedang ulangan, dari sikap Dyah ini dapat dipahami bahwa kecerdasan spiritual anak ini telah berkembang dengan baik.

Sabar menjadi salah satu ciri dari kecerdasan spiritual yang diungkapkan oleh Toto Tasmara. Melalui berpuasa sunnah Senin Kamis ini seseorang akan dilatih untuk bersabar dalam menyikapi segala hal. Hal ini menandakan bahwa puasa Senin Kamis ini memiliki peranan dalam mengembangkan kecerdasan spiritual siswa yaitu berupa kesabaran.

#### **4.3.4. Membentuk sikap empati yang tinggi**

Puasa dapat memperkokoh dan mendidik rasa kasih sayang karena pada saat berpuasa seseorang akan merasakan keadaan orang yang lapar dalam jangka waktu yang lama yaitu lebih dari 12 jam. Pada akhirnya kepekaan seseorang atas nikmat baik berupa makanan dan sebagainya yang dibeikan oleh Allah akan meningkat, sehingga menjadi lebih mudah bersyukur. Adapun bentuk rasa syukur seorang hamba ini bisa diwujudkan melalui rasa kasih sayang kepada fakir miskin yaitu dengan berbagi rizki kepada mereka yang membutuhkan. Melalui hal ini, rasa empati sosial yang tinggi pada diri seseorang akan tumbuh.

Berpuasa menjadikan seseorang dapat merasakan apa yang dirasakan orang-orang yang kurang beruntung (kaum dhuafa) yaitu sama-sama merasakan lapar, hal inilah yang mendorong mereka mudah untuk menyedekahkan sebagian hartanya baik itu dalam bentuk uang, makanan ataupun pakaian. Selain itu, dengan berpuasa juga pengeluaran uang mereka tidak terlalu banyak dan uang jajan mereka bisa disimpan dan disedekahkan untuk yang lain

sebagaimana penjelasan dari Bapak Masum Hidayat yang menuturkan bahwa anak akan lebih mudah untuk berinqaf ketika anak itu dalam kondisi sedang berpuasa. Dengan demikian, berpuasa berperan dalam menumbuh kembangkan empati yang tinggi dari seseorang sesuai teori yang dikemukakan oleh Toto Tasmara.

#### **4.3.5. Menumbuhkan sikap disiplin**

Dalam berpuasa seseorang diajarkan untuk disiplin baik itu disiplin waktu maupun aturan. Seseorang yang akan berpuasa baik itu puasa wajib ataupun sunnah, secara tidak langsung akan belajar disiplin, disiplin dalam waktu berbuka maupun waktu sahur. Setiap masing-masing waktu ada batasnya disesuaikan dengan ketentuan agama, adapun terkait aturan berpuasa, puasa memiliki beberapa aturan mulai dari rukun, syarat wajib berpuasa, dan hal-hal yang membatalkan puasa. Orang yang berpuasa harus mengikuti beberapa aturan yang ada agar puasanya sah menurut ajaran agama.

Puasa menjadikan pelakunya memiliki sikap disiplin yang tinggi karena dalam berpuasa banyak hal yang dapat membentuk kedisiplinan atau keteraturan contoh seperti halnya harus bangun di akhir malam untuk sahur, anjuran shalat tahajud, aturan menahan diri dari hal-hal yang membatalkan sejak terbitnya fajar sampai datangnya waktu maghrib, kemudian dilanjutkan dengan melakukan ibadah kesunnahan lain yang dilakukan ketika sedang berpuasa. Jika hal-hal tersebut dilakukan secara konsisten maka akan membentuk sebuah kepribadian dengan disiplin yang tinggi. Kedisiplinan menjadi salah satu bentuk kecerdasan spiritual siswa berupa kecendrungan kepada kebaikan sebagaimana teori yang diungkapkan oleh Toto Tasmara.

### **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan dan analisis dari data observasi maupun wawancara yang didapat mengenai korelasi puasa senin kamis dalam mengembangkan kecerdasan emosional maupun spiritual siswa di sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi, dapat disimpulkan bahwa puasa senin kamis mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual siswa yaitu dapat mengembangkan kesadaran diri yang tinggi, mengembangkan sikap jujur, sabar, membentuk sikap empati serta dapat melatih sikap disiplin.

### **6. REFERENSI**

- Al-Busthomi, Yazid. 2014. *Puasa Senin Kamis itu Aajib*, Jogjakarta: Diva Press.
- Al-Khuli, Hilmi. 2007. *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Shalat*, Jogjakarta: Diva Press.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Faridl, Miftah. 2007. *Puasa: Ibadah Kaya Makna*, Jakarta: Gema Insani.
- Ibnu Al-Hajaj, Muslim. 1987. *Shahih Muslim*, Beirut: Dar Al kutub.
- Jurnal Sosio-Religia, Vol. 8, No.1, Februari 2009.
- Rasid, Sulaiman. 2012. *Fiqih Islam*, Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suyadi. 2007. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Tubagus Kaysan, Ahmad. 2010. *Dahsyatnya dibalik Puasa Senin Kamis*, Yogyakarta: Multi Press.

Zulkifli. 2016. *Fiqh Ibadah*, Yogyakarta: Kalimedia.