



Hubungan Antara Pelaksanaan Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan *Self control* Mahasiswa

Aurilia Mika Hasanah¹, Kusnadi², Lena Marianti³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  mikahasanah207@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received
December 09,
2023

Revised
March 26, 2024

Accepted
March 26, 2024

This research is entitled "The Relationship between the Implementation of Sunnah Fasting and the Self-Control of Islamic Counseling Students at Raden Fatah State Islamic University, Palembang". The aim of this research is to determine whether there is a significant correlation between sunnah fasting on Mondays and Thursdays and the self-control of Islamic counseling students. This research takes a quantitative approach with a type of correlational research which aims to find out how two variables are connected or not. The results of this research show, firstly, that the implementation of sunnah fasting on Monday and Thursday among students is classified as moderate, with a percentage of 60% or 18 people. Second, the level of student self-control is also classified as moderate with a percentage of 66% or 20 people. Third, it is known that the result of Asymp sig.(2-tailed) is worth 0.000 so it can be concluded that H_a is accepted, H_0 is rejected, which means there is a relationship between the implementation of sunnah fasting Monday and Thursday and self-control of 0.906.

Key words: *Sunnah Fasting, Self control, Student*

How to cite

Hasanah, A. M., Kusnadi, & Marianti, L. (2023). Hubungan Antara Pelaksanaan Puasa Sunnah dengan *Self control* Mahasiswa. *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari masa remaja. Mahasiswa adalah seorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Tahap ini digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Masa remaja merupakan masa dimana individu memiliki tingkat emosi yang tidak stabil. Pada masa ini, remaja membutuhkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Pada masa remaja menuju masa dewasa, remaja akan mengalami masa kritis dimana mereka mencoba dan berusaha untuk menemukan siapa dirinya. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologisnya (Hidayat, K. B., 2016). Remaja akan banyak mempertanyakan tentang sesuatu yang akan ataupun sedang diperbuat, memikirkan apa yang akan diperbuat, dan cenderung mencoba sesuatu hingga berhasil melakukannya. Salah satu cara untuk dapat mengontrol diri adalah dengan cara berpuasa.

Self control diartikan sebagai kemampuan untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang berdampak positif. *Self control*

merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama menelusuri jalan kehidupan yang telah digariskan dalam takdir setiap individu, termasuk ke dalam kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya (Ghufron, M. N., & Suminta, R. R., 2010). Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang, karena dengan pengendalian diri yang baik perilaku seseorang akan lebih terarah ke arah yang positif, akan tetapi kemampuan ini tidak serta merta terbentuk begitu saja, tetapi harus melalui proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. *Self control* sangat penting dimiliki oleh individu. Sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling berketergantungan satu dengan lainnya. Selain itu setiap individu memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupan baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak kebutuhan manusia yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan, maka *self control* merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap individu. *Self control* memungkinkan remaja berfikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sosial.

Perilaku adalah kegiatan atau aktivitas organisme yang mempunyai bentangan yang sangat luas, termasuk berfikir, persepsi, dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhinya (Utami, 2010). Perilaku negatif adalah perilaku jahat atau kenakalan anak muda, merupakan gejala sakit (patologis) secara sosial pada remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabdian sosial, sehingga mereka mengembangkan bentuk perilaku menyimpang (Rofin, M., 2009). Kenakalan remaja ini sangat mengawatirkan, dimana kejahatan, pencurian, penyalahgunaan obat-obatan, kebiasaan bullying dan tawuran. Akibat yang ditimbulkan cukup serius dan tidak dapat lagi dianggap sebagai suatu persoalan sederhana (Zubaedi, D. P. K., 2011).

Puasa adalah cara menahan dari segala sesuatu, seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya (Sulaiman, R., 2012). Dengan kata lain, puasa dapat menghindarkan dari berbagai maksiat sebab puasa bisa menundukan hawa nafsu yang mendorong tindakan maksiat. Puasa merupakan madrasah moralitas dan dapat dijadikan sarana latihan untuk menemba berbagai sifat terpuji. Puasa adalah jihad melawan hawa nafsu menangkalkan godaan-godaan dan rayuan-rayuan setan. Puasa bisa membiasakan seseorang bersikap sabar terhadap hal-hal yang diharamkan, penderitaan, dan kesulitan yang kadangkala muncul dihadapannya. Puasa senin-kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim sebagai berikut:

تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَيُغْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا
رَجُلًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحْنَاءٌ فَيَقَالُ أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا أَنْظِرُوا هَذَيْنِ
حَتَّى يَصْطَلِحَا أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا

Artinya: "Pintu-pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah SWT dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang di antara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan; "Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai". (HR. Muslim No. 2565)

Pentingnya *self control* sangatlah penting bagi kehidupan sehari-hari. Seperti yang kita ketahui, puasa adalah bermanfaat untuk melatih *self control* yang sempurna. Puasa senin kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang sering dikerjakan oleh Rasulullah SAW (Alhamdu, A., & Sari, D., 2018). Apabila orang melakukan puasa sunnah senin kamis, individu dapat mengendalikan dirinya terhadap penanganan dan berbagai penanggung jawaban dari tingkah lakunya. Dengan demikian individu mampu menahan hawa nafsu yang memaksaka memperoleh keinginan dan mampu menolak gangguan sepanjang waktu. Mengingat puasa erat kaitannya dengan kemampuan mengendalikan diri. Karena pada dasarnya puasa merupakan wahana penempatan mental hingga seorang mampu bertahan menghadapi perjuangan dan pengerbanan yang lebih berat. Puasa juga melatih kedisiplinan mengendalikan diri.

Manfaat kegunaan secara praktis maupun teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai puasa sunnah senin kamis, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *self control* dan juga dapat diterapkan pada mahasiswa mengenai bagaimana strategi yang harus dilakukan untuk mengontrol diri.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu metode yang bertujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, serta penampilan dan hasilnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif yang dimulai dengan pengumpulan data, interpetasi dan kemunculan data serta memerlukan penggunaan angka-angka (Arikunto, S., 2010). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang spesifikasinya sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas, yang dimulai dengan desain penelitian. Penelitian kuantitatif yang dimulai dengan pengumpulan data, interpetasi dan kemunculan data serta memerlukan penggunaan angka-angka.

Metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode penelitian korelasi. Dalam penelitian korelasi yaitu jenis analisis data yang bertujuan agar mengetahui kekuatan atau arah hubungan antara dua variabel serta sejauh mana satu variabel saling mempengaruhi.

Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan informasi yang digunakan untuk mendapatkan data yang nantinya akan digunakan dalam penelitian. Angket berupa lembaran pernyataan / pertanyaan untuk ditanyakan kepada responden.

Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dengan memanfaatkan semua atau Sebagian dari data yang ada dari penelitian. Teknik ini dipakai untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini membahas mengenai korelasi atas hubungan antara dua variabel, variabel puasa sunnah senin kamis (X) dengan variabel *self control* (Y). untuk memperoleh data yang diinginkan, penelitian ini dilakukan beberapa langkah pengujian yakni, uji validitas dan reabilitas setiap variabelnya. Uji kategorisasi dengan menggunakan tinggi, sedang dan rendah (TSR), dan selanjutnya mencari korelasi dengan sederhana *Product Moment*, sebagaimana penjelasan dan pembahasan sebagai berikut:

Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 30 orang, dan pernyataan yang diberikan sebanyak 17 item untuk dijawab oleh responden. Pada uji kategorisasi puasa sunnah senin kamis

terdapat nilai tinggi sebanyak 5 responden atau sebesar 17%, nilai sedang sebanyak 18 responden atau sebesar 60%, dan nilai rendah sebanyak 7 responden atau sebesar 23%. Dalam hal ini kategori puasa sunnah senin kamis tergolong kategori yang sedang. Sedangkan kategori *self control* memperoleh nilai yang tidak jauh berbeda dengan puasa sunnah senin kamis. *Self control* terdapat 17 item pernyataan yang harus dijawab oleh responden, dalam hal ini *self control* memperoleh nilai tinggi sebanyak 5 responden atau sebesar 17%, nilai sedang sebanyak 20 responden atau sebesar 66%, nilai rendah sebanyak 5 responden atau sebesar 17%. Tidak jauh berbeda dengan puasa sunnah senin kamis, *self control* tergolong dalam kategori sedang.

Selanjutnya, uji korelasi yang meliputi prasyarat yakni: Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesis. Dalam penelitian uji normalitas pada puasa sunnah senin kamis dengan *self control* bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu $,730 \geq 0,05$ maka dapat diartikan bahwa residualnya berdistribusi normal. Uji linearitas memperoleh nilai sig. Deviation from Lineary sebesar $,106 \geq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel yakni variabel puasa sunnah senin kamis dengan *self control*. Dan terakhir uji Hipotesis dengan menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut korelasi atau berhubungan.

Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistic Package for Sosial Science* (SPSS) 20. Memperoleh hasil nilai tabel *Correlation Product Moment*, bahwa nilai korelasi person sebesar $,906$ dan nilai Sig. (2-tailed) $,000$ yang termasuk signifikan. Dalam pengujian korelasi adalah jika $r \text{ Hitung} \geq r \text{ Tabel}$ maka H_a dapat diterima, dari hasil analisis *correlation* ini nilai $r \text{ Hitung}$ $,906 \geq ,361$ yang merupakan $r \text{ Tabel}$, pada tabel diatas nilai korelasi ini termasuk golongan dan makna $r \text{ Hitung}$ yang telah diperoleh yakni $,906$ yang termasuk dalam tingkatan kuat dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini dapat diartikan bahwasanya kedua variabel memiliki hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi nilai puasa sunnah senin kamis maka semakin tinggi pula *self control* yang didapat. Adapun hipotesa yang dibuat sebelumnya, yakni ada hubungan antara dua variabel tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa uji hipotesa ini terbukti.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor puasa sunnah senin kamis dan *self control* saling berkaitan. Menurut Yusuf Qardawi, puasa sunnah senin kamis adalah aktivitas menahan dan menjauhi dari dorongan perut dan kemaluan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu puasa senin dan kamis ialah pengendali segala hawa nafsu manusia. Kebanyakan orang belum mengetahui esensi puasa sunnah, padahal puasa sunnah sangat melekat dengan umat Islam. Puasa memiliki banyak keistimewaan, salah satunya adalah sebagai faktor pengendalian diri (*self control*) yang tinggi sehingga mampu mengarahkan dan mengatur perilaku negatif.

Secara umum individu yang memiliki *self control* yang tinggi akan menggunakan pikirannya secara sehat untuk melakukan hal-hal yang positif seperti halnya mematuhi perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Suatu perilaku terkadang menghasilkan hal yang positif akan tetapi juga kemungkinan menghasilkan hal yang negatif pula. Individu atau mahasiswa yang memiliki *self control* rendah akan sulit untuk mengatur perilakunya. Berdasarkan uraian ini, tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pelaksanaan puasa sunnah dengan *self control* pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari Hubungan Puasa Sunnah Dengan *Self control* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil analisis menggunakan tinggi sedang dan rendah (TSR) untuk

mencari gambaran puasa sunnah dengan responden 30 dan pernyataan 17. Gambaran puasa sunnah senin kamis memperoleh nilai (TSR) tinggi sebanyak 5 responden atau sebesar 17%, nilai sedang sebanyak 18 responden atau sebesar 60%, dan nilai rendah sebanyak 7 responden atau sebesar 23%. Dalam hal ini kategori puasa sunnah senin kamis tergolong kategori yang sedang. Dalam mencari gambaran *self control* juga menggunakan tinggi, sedang dan rendah (TSR). Gambaran prestasi kerja terdapat 17 item pernyataan yang harus dijawab oleh responden, dalam hal ini *self control* memperoleh nilai tinggi sebanyak 5 responden atau sebesar 17%, nilai sedang sebanyak 20 responden atau sebesar 66%, nilai rendah sebanyak 5 responden atau sebesar 17%. Tidak jauh berbeda dengan puasa sunnah senin kamis, *self control* tergolong dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil korelasi yang telah dilakukan rumus korelasi sederhana *product moment* mendapat kan hasil analisis tersebut dengan program *Statistic Package for Sosial Science (SPSS)* 20. Memperoleh nilai tabel *Correlation Product Moment*, bahwa nilai korelasi pearson sebesar ,906 dan nilai Sig. (2-tailed) ,000 yang termasuk signifikan. Dalam pengujian korelasi adalah jika $r_{\text{Hitung}} \geq r_{\text{Tabel}}$ maka H_a dapat diterima, dari hasil analisis correlation ini nilai $r_{\text{Hitung}} ,906 \geq ,361$ yang merupakan r_{Tabel} . Dan seperti yang sudah dijelaskan pada tabel nilai korelasi diatas dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi ini termasuk golongan dan makna dari r_{Hitung} yang telah diperoleh sebesar,906 yang termasuk pada tingkatan tinggi/kuat dalam penelitian ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi pelaksanaan puasa sunnah senin kamis maka semakin tinggi pula *self control* yang didapat. Adapun hipotesa yang sudah dibuat sebelumnya, yakni ada hubungan antara dua variabel tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa uji hipotesa ini terbukti.

REFERENSI

- Alhamdu, A., & Sari, D. (2018). Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10375>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Asy'ari, K. M. H. (2015). *Risalah Aswaja: Dari Pemikiran, Doktrin hingga Model Ideal Gerakan Keagamaan*. Ar-Ruzz Yogyakarta. [Google Scholar](#)
- Azwar, S. (2007). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. [Google Scholar](#)
- Departemen Agama RI, 2020, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: Pustaka Al-Hanan.
- Ghufroon, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi. [Google Scholar](#)
- Julianto, V., & Muhopila, P. (2015). Hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan. *Psymphatic: jurnal ilmiah psikologi*, 2(1), 32-40. [Google Scholar](#)
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). Psikologi perkembangan. *Pengantar dalam Berbagai Perkembangannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Perss. [Google Scholar](#)
- Muhyi, S. (2017). Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 317-338. [Google Scholar](#)
- Rofin, M. (2009). *Remaja dalam Pelukan Dosa*. Jombang: Darul Hikmah. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S. Pd. ALFABETA, cv. [Google Scholar](#)
- Sulaiman, R. (2012). *Fiqh Islam (hukum fiqh lengkap)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. [Google Scholar](#)

- Syamsu, Y. & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: Rosdakarya. [Google Scholar](#)
- Utami, H. (2010). *Teori dan pengukuran Pengetahuan, sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika. [Google Scholar](#)
- Zubaedi, D. P. K. (2011). *Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana. [Google Scholar](#)
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1(1), 28-33. [Google Scholar](#)
-

Copyright Holder :

© Hasanah, A. M., Kusnadi, & Marianti, L. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

