

Pendidikan Spiritual Siswa Melalui Puasa Senin-Kamis Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Kartasura

Muhammad Faruq Abbad Rosidi*, Hakimuddin Salim

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*g000210098@student.ums.ac.id

Abstract

Spiritual education has an important role in shaping the character of students, especially at the junior high school level. One of the efforts to strengthen spiritual education in schools is through the implementation of the Monday-Thursday Fasting program. This study aims to determine the implementation of the Monday-Thursday Fasting program and its impact on the development of students' spiritual character at SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. This research uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through direct observation, interviews with teachers and students, and analysis of relevant documents. The results showed that this program has been running effectively and structured. The Monday-Thursday Fasting program succeeded in increasing discipline, patience, emotional control, sincerity, and forming social solidarity among students. Observations showed a decrease in negative verbal behavior and increased spiritual awareness. Despite obstacles such as limited control outside the school environment and decreased student stamina, the school was able to make adjustments through special policies such as compressed class schedules and student health support. Program evaluation is carried out on an ongoing basis through teacher observation and regular communication with parents. These findings support Bronfenbrenner's theory on the importance of school and family interactions in shaping student character as well as ta'dib theory in Islamic education. In conclusion, the Monday-Thursday Fasting program contributes greatly to building a religious school environment, improving students' spiritual intelligence, and becoming a strategic model in the development of character education based on Islamic values in schools.

Keywords: Spiritual Education; Sunnah Fasting; Character Development at School

Abstrak

Pendidikan spiritual memiliki peran penting dalam membentuk karakter peserta didik, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama. Salah satu upaya untuk memperkuat pendidikan spiritual di sekolah adalah melalui implementasi program Puasa Senin-Kamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi program Puasa Senin-Kamis serta dampaknya terhadap pengembangan karakter spiritual siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi langsung, wawancara kepada guru dan siswa, serta analisis dokumen yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini telah berjalan secara efektif dan terstruktur. Program Puasa Senin-Kamis berhasil meningkatkan kedisiplinan, kesabaran, pengendalian emosi, keikhlasan, serta membentuk solidaritas sosial di kalangan siswa. Observasi menunjukkan adanya penurunan perilaku verbal negatif dan peningkatan kesadaran spiritual. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan kontrol di luar lingkungan sekolah dan penurunan stamina siswa, pihak sekolah mampu melakukan penyesuaian melalui kebijakan khusus seperti pemadatan jadwal pelajaran dan dukungan kesehatan siswa. Evaluasi program dilaksanakan secara berkelanjutan melalui observasi guru dan komunikasi rutin dengan orang tua. Temuan ini mendukung teori Bronfenbrenner tentang pentingnya interaksi

sekolah dan keluarga dalam membentuk karakter siswa serta teori ta'dib dalam pendidikan Islam. Kesimpulannya, program Puasa Senin-Kamis berkontribusi besar dalam membangun lingkungan sekolah yang religius, meningkatkan kecerdasan spiritual siswa, dan menjadi model strategis dalam pengembangan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai keislaman di sekolah.

Kata Kunci: Pendidikan Spiritual; Puasa Sunnah; Pembinaan Karakter di Sekolah

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan oleh manusia untuk membentuk kepribadian yang lebih baik melalui berbagai latihan, baik secara fisik maupun moral, yang mengandung penanaman nilai-nilai ajaran Islam di dalamnya (Faozi & Himmawan, 2023). Pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter dan pengembangan aspek spiritual. Dengan demikian, pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan seseorang dapat memperoleh ilmu, membentuk karakter, serta mengembangkan potensi diri secara optimal.

Pendidikan yang efektif adalah pendidikan yang mampu melahirkan individu yang cerdas secara intelektual, kreatif, serta memiliki akhlak mulia dan rasa tanggung jawab sosial (Mahdiya et al., 2021). Dalam perspektif Islam, pendidikan bertujuan untuk mengintegrasikan unsur akal, hati, dan perilaku sebagai satu kesatuan yang utuh. Sejalan dengan pandangan Al-Attas (2021) pendidikan Islam bertujuan menanamkan adab dan membentuk manusia paripurna (insan kamil). Salah satu komponen penting dalam pendidikan Islam adalah pendidikan spiritual. Pendidikan spiritual merupakan proses pembelajaran yang berkaitan dengan pembentukan sikap, pendalaman jiwa, dan penyucian batin agar seseorang lebih dekat kepada Allah SWT (Sayyidah, 2024).

Pendidikan spiritual bertujuan untuk menjernihkan hati, mensucikan jiwa, dan memperkuat akal sehat sebagai landasan perilaku. Pendidikan spiritual merupakan proses pembelajaran yang berkaitan dengan pembentukan sikap, kondisi mental, batin, perasaan, serta pendalaman jiwa terhadap suatu hal. Tujuan utama dari pendidikan ini adalah mencapai kemurnian batin dan mengembangkan kecerdasan spiritual agar seseorang dapat semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT (Sayyidah, 2024). Konsep spiritual selalu berhubungan dengan hati, jiwa, dan akal, yang ketiganya saling berkaitan. Pendidikan spiritual bertujuan untuk menjernihkan hati, mensucikan jiwa, serta menyempurnakan akal dari berbagai gangguan atau penyakit hati.

Oleh karena itu, pendidikan spiritual berperan dalam membantu seseorang mengatasi serta membersihkan diri dari berbagai gangguan batin yang dapat menghambat proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari (Faozi & Himmawan, 2023). Salah satu bentuk praktik dalam pendidikan spiritual adalah dengan menjalankan ibadah, seperti puasa. Amalan puasa tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga berperan dalam membentuk kesadaran spiritual, mengendalikan hawa nafsu, serta meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT (Syarifudin, 2024). Amalan puasa adalah salah satu dari rukun Islam, yakni rukun Islam yang ke tiga. Puasa merupakan amalan yang sangat istimewa karena banyaknya manfaat dari melakukan puasa (Azizi et al., 2023).

Banyak penelitian yang sudah mengungkapkan bahwa puasa memiliki banyak manfaat yang melimpah. Menurut Sri Astutik Zulianti, yang melakukan penelitian tentang manfaat puasa dan mengungkapkan bahwa puasa memiliki manfaat bagi fisik dan psikis kita, seperti mencegah penyakit jantung, dapat menambah sel darah putih, dapat terhindar dari resiko penyakit kanker, dapat mengendalikan hawa nafsu dan emosi, dapat meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT, dan juga dapat meningkatkan kecerdasan (Ma'ruf & Fahliyuna, 2023).

Allah berfirman dalam quran surat Al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Terjemahannya:

Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa (Q.S. Al Baqarah: 183).

Ibnu Qayyim al-Jauziyah telah mendeskripsikan bahwa puasa sangat efektif dalam melindungi bagian dalam ataupun luar tubuh. Puasa juga dapat mencegah kerusakan akibat penumpukan sisa-sisa pembusukan dalam tubuh, beserta menyingkirkan racun dan bakteri yang bisa membahayakan kesehatan (Handayani, 2021). Selain itu, puasa merupakan obat untuk penyakit-penyakit yang muncul akibat rasa kenyang yang berlebihan. Memahami berbagai manfaat dari berpuasa, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, tidak hanya berarti melakukan ibadah puasa semata demi mendapatkan manfaat-manfaat tersebut, tetapi seharusnya menjadi dorongan bagi kita untuk melaksanakan puasa.

Pada saat yang sama, kita harus menguatkan niat berpuasa kita untuk meraih keridhaan Allah, karena hanya Allah-lah yang mengetahui hakikat sepenuhnya dari pahala puasa (Auliya et al., 2025). Selain manfaat spiritual, puasa juga memberikan manfaat kesehatan fisik dan psikis. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Ma'ruf & Fahliyuna (2023) menunjukkan bahwa puasa mampu mencegah penyakit jantung, meningkatkan sel darah putih, serta membantu pengendalian emosi dan nafsu. Penelitian Armal et al., (2023) tentang hubungan antara glukosa darah puasa, insulin, dan indeks massa tubuh pada pasien diabetes mellitus tipe 2, yang menunjukkan bahwa puasa mempengaruhi kadar insulin dan indeks massa tubuh, dua faktor penting dalam metabolisme tubuh.

Di antara jenis puasa sunnah yang sangat dianjurkan adalah Puasa Senin-Kamis. Nabi Muhammad SAW mencontohkan puasa ini karena pada hari Senin dan Kamis amal manusia dilaporkan kepada Allah. Dalam hadis disebutkan:

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأَجِبُ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Terjemahannya:

Amal-amal dilaporkan pada hari Senin dan Kamis, Dan aku ingin amalku dilaporkan ketika aku tengah berpuasa (Dari Abu Hurairah, HR Tirmidzi).

Puasa Senin-Kamis tidak bersifat wajib, namun memiliki keutamaan besar baik dalam aspek spiritual maupun karakter (Nurgi et al., 2021). Penelitian oleh Permana (2022) membuktikan bahwa pelaksanaan puasa ini berkontribusi terhadap kecerdasan emosional dan spiritual siswa, seperti mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan kejujuran, kesabaran, empati, dan kedisiplinan. Penelitian lain oleh Miftah et al., (2023) mengungkapkan bahwa pembiasaan puasa sunnah berpengaruh positif terhadap aspek ruhaniyah dan jasmaniah peserta didik.

Penelitian oleh Lu'lu Ul Khoiriyatun Agnesti (2022) di Pondok Pesantren Anwarush Sholihin juga menunjukkan bahwa pembiasaan Puasa Senin-Kamis yang dilakukan secara sukarela mampu meningkatkan kecerdasan spiritual santri. Santri menjadi lebih sadar diri, lebih fleksibel dalam bersikap, serta lebih konsisten dalam menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Melihat pentingnya pendidikan spiritual melalui praktik ibadah seperti Puasa Senin-Kamis, banyak sekolah berbasis Islam mulai menerapkan program ini.

Hal ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keimanan siswa, tetapi juga sebagai bagian dari strategi pembentukan karakter yang holistik. Sebagaimana Arumsari et al., (2025) menekankan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan karakter sangat penting untuk membentuk generasi yang berintegritas tinggi. SMP

Muhammadiyah 1 Kartasura menjadi salah satu lembaga yang menerapkan program pembiasaan Puasa Senin-Kamis sebagai bagian dari pendidikan karakter Islami. Program ini dirancang untuk memperkuat pembinaan spiritual siswa sekaligus membentuk karakter yang mulia di tengah tantangan zaman modern.

Melalui pembiasaan ini, diharapkan siswa mampu menginternalisasi nilai-nilai keimanan dan ketakwaan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana implementasi program Puasa Senin-Kamis di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura serta menganalisis dampak program tersebut terhadap perkembangan aspek spiritual siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai praktik pendidikan spiritual berbasis ibadah dalam membentuk karakter Islami siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

Metode

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan sebuah informasi tentang pengembangan pendidikan spiritual siswa melalui Puasa Senin-Kamis. Penulis menggunakan pendekatan bersifat deskriptif dengan metode mengkaji dan menjelaskan temuan yang telah didapat untuk dideskripsikan. Menjelaskan dan menggambarkan seluruh data yang didapatkan dalam kegiatan yang dilakukan. Sumber data dari penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi pengamatan, dan analisis dokumen. Pengumpulan data wawancara melalui narasumber yang tepat dengan judul penelitian Pendidikan Spiritual Siswa Melalui Puasa Senin-Kamis Di Smp Muhammadiyah 1 Kartasura yaitu dengan guru Pendidikan Agama Islam. Pengumpulan data dari penelitian ini penulis menggunakan teknik observasi pengamatan, yaitu melihat secara langsung kondisi lapangan yang ada sehingga penulis dapat melihat fakta yang terjadi. Proses pengumpulan data yang ada melalui studi literatur yaitu, mengambil referensi yang ada pada jurnal. Teknik analisis data dalam konteks penelitian pendidikan spiritual siswa melalui Puasa Senin-Kamis Di Smp Muhammadiyah 1 Kartasura ini menggunakan teori Miles dan Huberman memberikan pendekatan yang terstruktur untuk memahami perubahan kecerdasan spiritual siswa dengan mendalam. Langkah awal dalam analisis melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber, seperti wawancara dengan siswa dan guru Pendidikan agama islam. Data kemudian diorganisir dan direduksi ke dalam kategori-kategori yang relevan. Analisis lebih lanjut dilakukan dengan memvisualisasikan pola-pola yang muncul untuk mengeksplorasi hubungan antara berbagai variabel. Interpretasi temuan dilakukan dengan mengaitkan hasil analisis dengan teori-teori yang relevan tentang pendidikan spiritual dan Puasa Senin-Kamis, serta konteks sosial dan budaya sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, terlihat adanya perkembangan yang signifikan pada aspek spiritual siswa setelah adanya program puasa senin-kamis. Siswa yang sebelumnya banyak berkata kasar dan kurang adanya pengendalian diri tentang emosi siswa menjadi lebih bisa mengontrol emosi dan juga mengurangi perkataan kasar. Hartini (2023) menyatakan bahwa puasa berperan sebagai pelatihan pengendalian emosi melalui dukungan sosial dan suasana kebersamaan yang meningkatkan keimanan dan membentuk perilaku positif. Program Puasa Senin-Kamis ini juga mendapatkan dukungan dari pihak sekolah seperti pemadatan jadwal pelajaran agar siswa dapat pulang lebih awal. Hal ini bertujuan untuk menjaga stamina siswa agar tetap optimal dalam menjalankan aktivitas belajar meskipun sedang berpuasa. Selain itu, kantin sekolah ditutup dan sekolah berkoordinasi dengan penjual di luar gerbang agar tidak berjualan selama program berlangsung.

1. Pelaksanaan Puasa Senin-Kamis DI SMP Muhammadiyah 1 Kartasura

Program Puasa Senin-Kamis di sekolah ini diadakan sebagai bagian dari pendidikan spiritual dengan tujuan membiasakan siswa menjalankan ibadah sunnah. Selain sholat Dhuha yang telah dilaksanakan sebelumnya, program ini juga memiliki manfaat bagi kesehatan. Harapannya, setiap siswa dapat melaksanakan ibadah puasa setidaknya sebulan sekali. Meskipun puasa ini bersifat sunnah, sekolah tetap mewajibkan siswa untuk menjalankannya selama berada di lingkungan sekolah. Namun, ada sebagian siswa yang hanya berpuasa selama di sekolah dan membatalkannya setelah pulang.

Program ini menekankan bahwa pembiasaan ibadah bukan sekadar rutinitas formal, melainkan bagian dari internalisasi nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana diungkapkan oleh Miftah et al., (2023) pelaksanaan puasa Senin-Kamis mampu meningkatkan aspek ruhaniyah (ketaqwaan) dan aspek jasmaniah (kesehatan), yang secara keseluruhan membentuk akhlak mulia. Program Puasa Senin-Kamis menjadi salah satu kegiatan rutin bulanan yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura dan ditujukan untuk seluruh warga sekolah, khususnya para siswa.

Sementara itu, para guru diwajibkan ikut serta dalam program ini sebagai bentuk keteladanan, agar dapat memotivasi siswa untuk lebih antusias dalam menjalankan ibadah puasa sunnah tersebut. Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, program ini awalnya diterapkan melalui peran aktif guru mata pelajaran yang mengingatkan siswa di akhir pelajaran hari Rabu agar berpuasa pada hari Kamis, serta mengingatkan kembali pada hari Sabtu untuk berpuasa di hari Senin. Dalam rangka mendukung kelancaran program Puasa Senin-Kamis, sekolah menetapkan aturan bahwa seluruh siswa tidak diperkenankan membawa bekal makanan selama hari pelaksanaan puasa.

Kebijakan ini diberlakukan untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa dalam menjalankan ibadah sunnah tersebut, sekaligus mencegah terjadinya godaan atau gangguan bagi siswa lain yang sedang berpuasa. Namun demikian, sekolah tetap memperhatikan kondisi siswa secara individual, terutama bagi siswa yang sedang dalam masa menstruasi atau siswa yang memiliki masalah kesehatan tertentu, seperti gangguan pencernaan. Sekolah memberikan kebijakan khusus dengan menyediakan ruang makan yang lebih privat dan nyaman, seperti di Unit Kesehatan Sekolah (UKS), agar siswa tetap dapat memenuhi kebutuhan fisik tanpa merasa terasing atau tidak nyaman di tengah lingkungan sekolah yang sedang menjalankan program puasa.

Kebijakan ini dapat dikaitkan dengan teori kebijakan pendidikan yang menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan responsif terhadap kebutuhan individu siswa. Misalnya, teori evaluasi kebijakan William Dunn menekankan efektivitas dan responsivitas dalam pelaksanaan kebijakan, di mana sekolah tidak hanya menetapkan aturan umum tetapi juga memberikan kebijakan khusus bagi siswa dengan kondisi tertentu seperti menstruasi atau gangguan kesehatan agar kebutuhan fisik siswa tetap terpenuhi tanpa mengganggu program puasa (Azizah, 2023). Dalam pelaksanaan suatu program, tentu tidak terlepas dari berbagai kendala dan tantangan yang dihadapi. Demikian pula dalam program Puasa Senin-Kamis yang diterapkan di lingkungan sekolah. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah kurangnya kontrol terhadap siswa setelah meninggalkan lingkungan sekolah. Meskipun selama berada di sekolah siswa diarahkan untuk menjalankan ibadah puasa dengan tertib dan penuh kesadaran, pihak sekolah tidak memiliki kewenangan atau kemampuan untuk memantau aktivitas siswa setelah pulang. Hal ini menjadi tantangan tersendiri, karena sebagian siswa diketahui membatalkan puasanya sesampainya di rumah tanpa alasan yang jelas, mengingat puasa ini bersifat sunnah. Permasalahan kurangnya kontrol terhadap siswa setelah meninggalkan lingkungan sekolah mencerminkan tantangan dalam implementasi kebijakan publik yang sering ditemukan dalam penelitian implementasi kebijakan.

Teori implementasi kebijakan menurut George C. Edward III menyoroti pentingnya komunikasi, sumber daya, dan sikap pelaksana dalam keberhasilan pelaksanaan kebijakan. Dalam konteks ini, meskipun sekolah telah mengarahkan siswa selama di sekolah, keterbatasan kewenangan dan komunikasi dengan lingkungan rumah menjadi hambatan yang mengurangi efektivitas program puasa sunnah tersebut (Nurachma, 2024). Selain itu, tantangan lainnya adalah adanya keluhan dari sebagian siswa yang merasa kurang bertenaga saat berpuasa. Kondisi ini tentu dapat memengaruhi konsentrasi dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas.

Meskipun pihak sekolah telah melakukan penyesuaian seperti memadatkan jadwal pelajaran dan mempercepat jam pulang, tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi tambahan dan dukungan yang lebih luas dari orang tua serta lingkungan rumah agar program ini dapat berjalan lebih optimal dan memberikan dampak positif yang menyeluruh bagi perkembangan spiritual dan karakter siswa. Tantangan ini juga menguatkan pandangan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979) yang menyatakan bahwa perkembangan karakter anak sangat dipengaruhi oleh interaksi antara lingkungan rumah (*mikrosistem*) dan sekolah (*mesosistem*).

Keterlibatan orang tua dalam mendukung kebiasaan berpuasa di rumah menjadi faktor penting dalam mempertahankan nilai-nilai yang telah ditanamkan di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, evaluasi terhadap program Puasa Senin-Kamis di sekolah ini dilaksanakan dengan pendekatan yang cukup sederhana namun efektif. Guru agama dan wali kelas menjadi pihak utama yang berperan dalam proses evaluasi ini, yaitu dengan melakukan observasi langsung terhadap perilaku siswa selama program berlangsung.

Guru memperhatikan apakah terdapat perubahan sikap positif pada siswa, seperti meningkatnya kesabaran, menurunnya frekuensi konflik antar siswa, serta adanya peningkatan dalam kedisiplinan, baik dalam hal kehadiran maupun dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain observasi harian, evaluasi program juga dilakukan secara formal di awal tahun ajaran, tepatnya pada awal semester ganjil, melalui rapat internal yang melibatkan wali kelas dan orang tua siswa. Dalam rapat tersebut, pihak sekolah menyampaikan berbagai program pembiasaan yang akan diterapkan selama satu tahun ke depan, termasuk di dalamnya program Puasa Senin-Kamis.

Melalui forum ini, sekolah tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membuka ruang bagi para wali murid untuk memberikan dukungan dan masukan demi kelancaran pelaksanaan program. Evaluasi yang dilaksanakan secara sederhana namun berkesinambungan ini bertujuan untuk memastikan bahwa program benar-benar memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter dan spiritualitas siswa. Pola evaluasi ini sejalan dengan teori Bronfenbrenner (1979) tentang pentingnya keterpaduan antara sistem *mesosistem* (sekolah dan keluarga) dalam mendukung perkembangan karakter anak.

2. Dampak Puasa Senin-Kamis DI SMP Muhammadiyah 1 Kartasura

Secara umum, program Puasa Senin-Kamis memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung pembentukan karakter spiritual siswa di lingkungan sekolah. Melalui pembiasaan ibadah sunnah ini, siswa dilatih untuk menahan diri, melatih kesabaran, dan meningkatkan kesadaran diri terhadap nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun terdapat sebagian siswa yang masih menjadikan kondisi berpuasa sebagai alasan untuk merasa lemah atau tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, sekolah telah mengambil langkah antisipatif dengan memadatkan jadwal pelajaran.

Upaya ini terbukti cukup efektif dalam mengurangi dampak kelelahan fisik yang dirasakan oleh siswa selama berpuasa, serta menjaga efektivitas proses belajar mengajar. Menurut Trivia (2020) intensitas puasa sunnah Senin Kamis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kejujuran dan kesabaran siswa, dengan kontribusi variabel puasa terhadap kesabaran mencapai 17%. Menurut Husna (2025) mengemukakan bahwa puasa memiliki dimensi sosial yang kuat, mengajarkan kesabaran, kejujuran, solidaritas, dan kepekaan sosial yang efektif membentuk karakter siswa. Seiring dengan berjalannya program ini, terlihat adanya perubahan perilaku yang positif di kalangan siswa.

Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah berkurangnya kebiasaan berkata kasar di antara siswa. Para siswa menjadi lebih mampu mengendalikan ucapan dan lebih sadar dalam menjaga etika komunikasi, baik dengan sesama teman maupun dengan guru. Perubahan perilaku siswa dalam hal verbal dan emosi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari interiorisasi nilai melalui pengalaman spiritual kolektif. Ketika siswa menjalankan ibadah secara bersama-sama dalam konteks yang dikawal dan diarahkan, siswa tidak hanya menghafal ajaran, tapi juga mengalami dan merasakan manfaatnya secara psikologis.

Hal ini diperkuat oleh temuan Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa puasa Senin Kamis berperan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa, yang berimplikasi pada peningkatan prestasi belajar dan perilaku positif seperti disiplin dan kejujuran. Program Puasa Senin-Kamis ini tidak hanya membentuk kebiasaan ibadah siswa, tetapi juga mengembangkan karakter spiritual mereka. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Gowasa et al., (2024) pembiasaan ibadah rutin seperti puasa sunnah mampu membentuk kepekaan sosial, kesabaran, dan kejujuran pada peserta didik. Demikian pula Aulia & Saputra (2021) dalam Jurnal Tarbawi menekankan bahwa integrasi ibadah dalam program sekolah memperkuat spiritualitas sekaligus meningkatkan prestasi akademik siswa. Adapun indikator dampak positif dari program ini meliputi:

- a. Meningkatkan kesadaran akan hubungan dengan Allah SWT
- b. Menanamkan kesabaran dan pengendalian diri
- c. Membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab
- d. Melatih empati terhadap sesama
- e. Mendorong kebersamaan dan solidaritas
- f. Melatih keikhlasan dan kesungguhan
- g. Mengurangi perilaku negatif

Dalam penerapannya, program Puasa Senin-Kamis sekolah juga menerapkan sanksi bagi siswa yang terbukti tidak menjalankan puasa tanpa alasan yang dapat dibenarkan. Sanksi yang diberikan bersifat edukatif, yaitu dengan meminta siswa menulis lafadz istighfar dalam Bahasa Arab sebanyak 200 kali. Tujuannya adalah agar siswa merenungi perbuatannya dan lebih termotivasi untuk memperbaiki diri. Penerapan sanksi ini merupakan pendekatan *ta'dibiyah* yang bertujuan untuk membangkitkan kesadaran, bukan sekadar menghukum. Sanksi ini juga merupakan bentuk *reinforcement afektif* yang mendorong refleksi moral siswa terhadap tanggung jawab ibadah.

Namun demikian, penerapan sanksi ini juga memiliki tantangan tersendiri, karena bisa berdampak pada waktu belajar siswa yang menjadi berkurang akibat harus menyelesaikan tugas sanksi tersebut di luar jam pelajaran. Meskipun begitu, pendekatan ini tetap dianggap sebagai cara yang efektif untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin dalam menjalankan ibadah, sekaligus memperkuat aspek pembinaan karakter spiritual secara menyeluruh. Jika dibandingkan dengan temuan Permana (2022) di SMA Negeri 5 Cimahi, terlihat konsistensi bahwa pembiasaan puasa Senin-Kamis mampu memperkuat kecerdasan emosional dan spiritual siswa secara simultan, mengembangkan kesabaran, kejujuran, dan empati.

Penelitian Nurgi et al., (2021) juga memperlihatkan pengaruh signifikan praktik puasa ini terhadap pembentukan karakter religius dan pengendalian diri di kalangan siswa SMP. Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa program Puasa Senin-Kamis di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura tidak hanya berkontribusi pada pembentukan karakter individu yang religius, disiplin, dan empatik, tetapi juga membangun ekosistem sekolah yang mendukung perkembangan spiritual dan akhlak mulia peserta didik secara berkelanjutan. Keberhasilan ini sangat ditentukan oleh konsistensi implementasi, keteladanan guru, kebijakan yang adaptif, serta kolaborasi erat antara sekolah dan orang tua.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program Puasa Senin-Kamis di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura efektif dalam memperkuat pendidikan spiritual siswa melalui pembiasaan ibadah sunnah yang terstruktur. Program ini berhasil mengembangkan karakter religius, meningkatkan kedisiplinan, kesabaran, keikhlasan, serta membentuk sikap sosial yang positif di kalangan siswa. Dukungan kebijakan internal sekolah, keteladanan guru, dan komunikasi aktif dengan orang tua menjadi faktor kunci keberhasilan pelaksanaan program ini. Meskipun dihadapkan pada kendala seperti keterbatasan kontrol di luar sekolah dan penurunan energi siswa saat berpuasa, adaptasi kebijakan dan pendekatan berbasis kebutuhan siswa memungkinkan program tetap berjalan efektif. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya model pendidikan karakter berbasis spiritualitas Islam di tingkat sekolah menengah pertama, dengan menegaskan bahwa integrasi pembiasaan ibadah sunnah secara sistematis dapat menjadi strategi efektif dalam membangun lingkungan pendidikan yang religius, disiplin, dan beretika.

Daftar Pustaka

- Armal, H. L., Annisa, I., Nurcahya, H., & Wiryanti, I. (2023). Korelasi Glukosa Darah Puasa Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Mengalami Obesitas Terhadap Kadar Amilase, Insulin dan Indeks Massa Tubuh. *Anakes: Jurnal Ilmiah Analisis Kesehatan*, 9(1), 70-78.
- Arumsari, T., Nasution, J. E., Widiyan, T., Kridayani, G., Resdianto, J., & Apriliani, Y. (2025). Integrasi Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an Dalam Pengelolaan Kurikulum Di Lembaga Pendidikan. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(1), 23-33.
- Azizah, L. (2023). Evaluasi Kebijakan Dana Bantuan Operasional Sekolah (BOS) Melalui Teori William Dunn (Studi Kasus Pada Sdn Lidah Kulon I/464 Surabaya). *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 11(2).
- Azizi, N. H., Izzaturrahman, F., & Yassir, M. (2023). Fenomologi Puasa Senin Kamis Di Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember. *Al-Majaalis: Jurnal Dirasat Islamiyah*, 10(2), 263-280.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology Of Human Development: Experiments By Nature And Design*. Harvard University Press.
- Faozi, A., & Himmawan, D. (2023). Nilai-Nilai Pendidikan Spiritual Menurut Syekh Zainal Abidin Abdul Karim Al Husaini dalam Kitab Al Barzanji. *Journal Islamic Pedagogia*, 3(1), 90-97.
- Gowasa, H., Tampubolon, H., & Simbolon, B. R. (2024). Analisis Dampak Pendidikan Karakter Dalam Pembentukan Moral Anak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1111-1120.

- Handayani, D. T. U. (2021). *Pembinaan Kecerdasan Spiritual Melalui Puasa Senin Kamis Santri Madrasah Diniah Darul Muta'awwiyin Ardisaeng Pakem Bondowoso Tahun Pelajaran 2020/2021*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Hartini. (2023). *Manfaat Puasa Untuk Pengendalian Emosi*. *Kominfo Jatim*. <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/manfaat-puasa-untuk-pengendalian-emosi>
- Husna, N. (2025). Inovasi Model Pembelajaran Puasa Untuk Meningkatkan Karakter Religius dan Sosial Siswa. *Khidmat: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 142-148.
- Lu, L. U., & Khoiriyatun, U. L. (2022). *Implementasi Pembiasaan Puasa Sunnah Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Santri Program Studi Pendidikan Agama Islam Purwokerto*. Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- Ma'ruf, M. A., & Fahliyuna. (2023). Kewajiban Berpuasa Di Bulan Ramadhan Dan Manfaat Terhadap Kesehatan. 1-6.
- Mahdiya, A., Nurwachidah, U., & Hanist, M. (2021). Konsep Kepemimpinan Pendidikan Islam: Definisi, Fungsi, dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(7), 1146-1156.
- Miftah, Z., Burhanuddin, H., & Lastutik, S. (2023). Implikasi Puasa Senin Kamis Bagi Akhlak Siswa Di MA Darussalam Deru Bojonegoro. *At-Tuhfah*, 12(2), 53-65.
- Nurgi, P. A., Hayati, F., & Afrianti, N. (2021). Pengaruh Program Keagamaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual. *Prosiding Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 114-117.
- Nurachma, D., & Arenawati, A. (2024). Implementasi Program Sekolah Penggerak Dalam Kebijakan Merdeka Belajar Di Kabupaten Pandeglang. *NIAGARA Scientific Journal*, 16(1), 43-49.
- Permana, I. S. (2022). Puasa Senin Kamis Dan Korelasinya Dengan Kecerdasan Emosional-Spiritual Siswa (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Cimahi). *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20(1), 37-46.
- Sayyidah, P. (2024). *Dampak Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa (Studi di SMP IT Luqmanul Hakim, Lamtheun, Kec Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar)*. Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry.
- Shofwatu, A. A., Sujatma, N., & Nuzulla, A. I. (2025). Studi Kualitatif tentang Dampak Dimensi Psikologis dan Spiritual dalam Puasa. *Khulasah: Islamic Studies Journal*, 7(1), 120-136.
- Syarifudin. (2024). Puasa Sebagai Komunikasi Spiritual Dan Sosial : Membangun Hubungan Dengan Allah Dan Sesama. *Al Kareem Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 2(2), 69-75.
- Trivia, M. Y. (2020). *Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Kejujuran Siswa Di Ma Nudia Semarang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Wahyuni, N. (2022) *Peran Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas X Agama Putri Madrasah Aliyah Al-Amiriyah Blokagung Banyuwangi*. Undergraduate thesis, UIN kiai Haji Achmad Siddiq Jember.