

PROGRAM PUASA SUNNAH SENIN KAMIS DALAM PENERAPAN PROJEK PROFIL PELAJAR PANCASILA DI SMP PERGURUAN ISLAM AR-RISALAH

Hidayah Yanti; Rizki Ramadhan Sitepu; Zulkifli Lessy

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

24204012019@student.uin-suka.ac.id; ramadhanrizky102019@gmail.com;

zulkipli.lessy@uin-suka.ac.id

Article History:

Received : 10-06-2025

Revised : 10-09-2025

Accepted : 17-10-2025

Keyword : Voluntary

Fasting, Monday

Thursday, Pancasila

Student Profile

Abstract: *The implementation of the Monday Thursday voluntary fasting program as part of the Pancasila Student Profile Project at SMP Perguruan Islam Ar-Risalah is based on the fact that the students, ranging from grades VII to IX (Phase D), are aged between 13 and 15 years. This study employs a qualitative field research method, which systematically collects data directly from the field. The findings of this study show that, first, the impact of the Monday Thursday voluntary fasting program is the development of faith, piety to God Almighty, and noble character, which serve as a bridge for students to strengthen their spiritual attitudes. This is reflected in their commitment to obey Allah's commands, enthusiasm for studying and understanding religious values, increased patience, and the application of commendable behavior in daily life. Second, the regular and independent practice of the Monday Thursday fasting program helps students develop a sense of personal responsibility, self-control, discipline, and physical health.*

Kata Kunci : Puasa

Sunnah, Senin Kamis,

Profil Pelajar Pancasila

Abstrak: Program puasa sunnah Senin Kamis dalam penerapan proyek profil pelajar pancasila di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah ini dilatarbelakangi karena peserta didik di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah merupakan peserta didik dari kelas VII sampai kelas IX (fase D) yang berkisar antara 13 sampai 15 tahun. Metode dan jenis penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kualitatif *field research* yaitu sebuah penelitian secara sistematis dengan cara mengambil data yang terdapat di lapangan. Metode yang dipakai adalah metode penelitian kualitatif. Adapun hasil penelitian ini sebagai berikut, dampak dari program puasa sunnah Senin Kamis adalah terbentuknya sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia sehingga mampu menjembatani peserta didik dalam mengembangkan sikap spiritualnya, ditandai dengan sikap komitmen terhadap perintah Allah, semangat mengkaji dan memahami nilai-nilai agama, meningkatkan kesabaran dan menerapkan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, dampak program puasa sunnah Senin Kamis secara rutin dan mandiri yaitu dapat menjadikan peserta didik mempunyai sikap rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, mengendalikan diri, sikap disiplin dan menjadikan fisik menjadi sehat.

Pendahuluan

Ibadah adalah semua hal yang disukai dan diridhoi oleh Allah S.W.T baik berupa tindakan, ucapan, maupun suara dalam hati.¹ Ibadah yang dilaksanakan oleh umat Islam terdiri dari *mahdah* atau khusus serta ibadah *amah* atau umum. Ibadah *mahdah* atau khusus merupakan suatu ibadah yang jenis dan tata cara pelaksanaannya ditentukan dalam syara' (ditentukan oleh Allah S.W.T). Sedangkan ibadah *amah* atau umum adalah ibadah yang mencakup segala aspek kehidupan dalam rangka mencari keridhoan Allah S.W.T. Puasa merupakan rukun Islam yang ke empat. Puasa yakni ibadah yang tidak semua orang bisa melakukannya. Ibadah puasa merupakan ibadah yang wajib dilaksanakan. Puasa ini tidak hanya sebatas menahan rasa lapar dan haus, tetapi hal yang terpenting menahan diri dari segala hal yang membuat hati kita menjadi jauh dari Allah SWT.

Seseorang yang melakukan puasa berusaha untuk menjaga diri sesuai dengan aturan, yang meliputi larangan makan, minum dan berhubungan secara seksual dalam waktu yang telah ditentukan.² Aturan ini diikuti tanpa rasa takut akan hukuman atau pahala, tapi benar-benar karena rasa takut dan cinta kepada Allah S.W.T. Allah S.W.T. berfirman mengenai kewajiban berpuasa:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: "Hai orang-orang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa". (Q.S. al-Baqarah:183)

Ayat diatas menjelaskan bahwa puasa diwajibkan untuk seluruh orang-orang yang beriman bukan hanya umat sekarang tetapi juga umat Nabi terdahulu, Akan tetapi waktu dan cara pelaksanaannya yang berbeda.

Selain itu, puasa merupakan ibadah yang dilaksanakan oleh umat Islam yang mempunyai akal sehat dan dalam keadaan suci (tidak *haid* dan *nifas* bagi perempuan) yang diawali dengan niat dan menahan diri dari hal-hal yang dapat membatalkannya.³ Kemudian puasa dibagi menjadi 4 macam, yakni puasa wajib, puasa *sunnah*, puasa *mubah*, dan puasa *makruh*. Puasa wajib merupakan puasa yang harus dijalani oleh setiap muslim yang sudah *baligh*, berakal, mampu serta menyadari waktu pelaksanaannya. Contohnya puasa pada bulan ramadhan, puasa *nadzar* atau janji serta puasa *kafarat* atau denda. Kemudian puasa *sunnah* yaitu puasa yang jika dikerjakan memperoleh pahala namun jika tidak dilaksanakan tidak memperoleh dosa.⁴ Ada berbagai jenis puasa *sunnah*, namun dalam kajian ini, fokus utamanya adalah puasa *sunnah* yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis.

Dengan banyaknya permasalahan terhadap masa remaja, melihat kemajuan zaman saat ini, jelas banyak kasus tindakan buruk dan kejahatan yang terjadi di Indonesia, salah satu penyebab utama adalah karena kurangnya moral dalam diri

¹ Abdul Munib, 'Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep', *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 6.1 (2019), pp. 19-29.

² Munib, 'Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep'.

³ Munib, 'Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep'.

⁴ Munib, 'Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep'.

sesorang. Inilah penyakit batin seseorang yang belum dapat dikuasai oleh dirinya sendiri.⁵ Dalam konteks ini, beberapa cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah yakni menjadikan shalat, puasa, zakat dan ibadah lainnya sebagai obat yang mengendalikan diri dari hal apapun. Dengan itu SMP Perguruan Islam Ar-Risalah mempunyai program yang dapat mengontrol dan menjembatani sikap peserta didik yakni adanya program puasa *sunnah* Senin Kamis. Hadist tentang puasa *sunnah* Senin Kamis yaitu:

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ: سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ فَقَالَ: "ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ"

Artinya: "Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: "Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur'an diturunkan kepadaku". (HR.Muslim) ⁶

Hadist tersebut yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi menyatakan bahwa hari Senin adalah hari kelahiran Nabi SAW, dipilihnya ia sebagai Nabi Allah, dan hari diturunkannya al-Qur'an.⁷ juga menjelaskan bahwa Nabi juga gemar berpuasa di hari Senin. Hari Kamis di ucapkan Rasulullah dalam hadistnya sebagai berikut:

تَفْتَحُ ابْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَ يَوْمَ الْخَمِيسِ فَيَغْفِرُ فِيهَا لِكُلِّ عَبْدٍ لَا يَشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئاً إِلَّا رَجُلٌ أَخِيهِ شَحْنَاءُ فَيَقَالُ انْظُرُوا)كَانَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ أَخِيهِ شَحْنَاءُ فَيَقَالُ انْظُرْ وَ ارْجُلُكَ كَانَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا (رواه مسلم

Artinya: "Pintu-pintu surga di buka 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).

Ditegaskan, dalam hadist tersebut menyatakan bahwa hari Senin Kamis adalah hari dimana amal perbuatan manusia diperiksa. Selain itu juga pada hari tersebut juga Allah S.W.T memberi ampunan terhadap setiap muslim. Karenanya, Rasulullah sangat menganjurkan pada hari tersebut untuk melaksanakan puasa *sunnah* selama hidupnya dan tidak pernah meninggalkan. Hal ini juga disebabkan karena banyaknya keutamaan dari puasa *sunnah* Senin Kamis.

Puasa *sunnah* Senin Kamis bertujuan untuk membangun generasi penuh berkah, berkarakter Qur'ani, berprestasi dan berbudaya lingkungan. Untuk mewujudkan generasi penuh berkah dan berkarakter Qur'ani maka diadakanlah program puasa *sunnah* Senin Kamis.⁸ Adanya program puasa *sunnah* menjadi tempat belajar para peserta didik dalam melatih diri mereka. Mulai dari sikap spiritual, akhlak mulia serta sikap mandiri. Dalam

⁵ Amita Diananda, 'Psikologi Remaja Dan Permasalahannya', *Journal ISTIGHNA*, 1.1 (2019), pp. 116–33, doi:10.33853/istighna.v1i1.20.

⁶ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2* (Pustaka As-Sunnah, 2021).

⁷ Suyadi, (2019, hal. 19)

⁸ Diana Sari, 'Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9.1 (2018), pp. 1–12, doi:10.24036/rapun.v9i1.10375.

konteksnya puasa *sunnah* ternyata juga baik dalam kesehatan tubuh. Sehingga, para peserta didik di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah ini dituntut untuk mengerjakannya.

Menurut salah satu tenaga pendidik yang ada di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah tersebut mengatakan bahwa terdapat perubahan sifat beriman, sikap spiritual dan sikap mandiri peserta didik setelah melaksanakan program puasa *sunnah* Senin Kamis. Peserta didik lebih menghargai waktu dan menghargai kesempatan yang mereka dapatkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program puasa *sunnah* ini dapat menjembatani sebagian peserta didik dalam membentuk karakter spiritual dan karakter mandiri peserta didik yang dapat dilihat dari cara peserta didik dalam menghargai waktu dan kesempatan yang ada. Selain itu, dengan menjalankan puasa *sunnah* pada hari Senin dan Kamis, seseorang bisa menghindari perbuatan yang tidak baik dan menenangkan jiwa. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai program puasa *sunnah* Senin Kamis dalam penerapan projek profil pelajar pancasila.

Diskusi dan Pembahasan

Dampak Program Puasa Sunnah Senin Kamis

Dampak Program Puasa *sunnah* pada hari Senin Kamis dalam pembentukan sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia dapat menjadikan peserta didik lebih dekat dengan Allah S.W.T dengan cara meningkatkan ketakwaan dan ketaatan dalam beribadah. Kemudian dengan adanya program tersebut dapat menjauhkan peserta didik dari hal-hal yang dilarang oleh Allah S.W.T. Selain itu program puasa *sunnah* Senin Kamis juga berdampak pada pengembangan karakteristik siswa di SMP Ar-Risalah. Sebagaimana yang telah dilakukan observasi oleh penulis yaitu, pengembangan karakteristik siswa berupa kecerdasan Intelektual (IQ) Begitu juga dengan pengembangan kecerdasan Emosionalnya (EQ). Dampak dari program puasa *sunnah* Senin Kamis secara rutin dan mandiri peserta didik itu sangat baik dan sangat besar terhadap peserta didik. Karena program puasa *sunnah* Senin Kamis dapat menjadikan peserta didik lebih menghargai waktu yang ada. Selain itu, puasa *sunnah* Senin Kamis juga berpengaruh terhadap tingkat kefokuskan peserta didik dalam belajar. Kemudian, berdampak juga terhadap Kesehatan jasmani dan terhadap mental peserta didik. Berpuasa dapat membantu seseorang meningkatkan fokus dan konsentrasi, yang pada urutannya dapat membantu peserta didik dalam untuk belajar dan mencapai prestasi akademis.

A. Terbentuknya sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia ini ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

Komitmen terhadap perintah Allah adalah suatu sikap dan tindakan yang menunjukkan keseriusan dan kebersungguhan dalam mengikuti perintah-perintah Allah.⁹ Peserta didik yang dapat menjalankan puasa *sunnah* Senin Kamis berarti peserta didik telah memiliki sikap komitmen terhadap perintah Allah. Peserta didik yang telah

⁹ A Dzulfida Razak, Muhammad Nasri Md Hussin, and Abdullah Abdul Ghani, 'Ciri-Ciri Kepimpinan Islam, Hubungannya Terhadap Komitmen Organisasi', *International Journal of Modern Trends in Business Research(IJMTBR)*, 3.13 (2020), pp. 1-15 <javascript:void goToDetailExtend(2567)>.

mampu menjalankan puasa *sunnah* Senin Kamis dalam kehidupan sehari-hari berarti telah tertanam di hati untuk konsisten dalam melaksanakan ibadah yang wajib maupun *sunnah*.¹⁰

Semangat mengkaji nilai-nilai agama merupakan dorongan internal seseorang untuk mendalami, memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran agamanya.¹¹ Semangat ini sangat penting karena agama sering kali menjadi landasan moral, etika dan spiritual bagi banyak orang. Adanya program puasa *sunnah* Senin Kamis dapat menjadikan peserta didik mempunyai sikap semangat dalam mengkaji dan memahami nilai-nilai agama Islam. Peserta didik bukan hanya sekedar menjalankan perintah, namun peserta didik tetap berusaha untuk mengkaji dan memahami perintah apa yang sedang dijalankan. Seseorang yang terus menerus mengkaji dan memahami nilai-nilai agama Islam maka seseorang tersebut akan merasakan kedekatannya kepada Allah semakin meningkat.¹² Dengan itu, rasa iman dan ketakwaan peserta didik akan tetap meningkatkan kesabaran. Seseorang terbiasa menjalankan puasa *sunnah* Senin Kamis akan mampu mengendalikan dirinya terhadap segala godaan yang dapat membatalkan puasa.¹³

Dalam menjalankan puasa *sunnah* pada hari Senin dan Kamis dapat meningkatkan sikap sabar seseorang. Sama halnya di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah, dalam pelaksanaan puasa *sunnah* peserta didik bukan hanya sabar terhadap godaan makanan dan minuman, namun juga harus sabar terhadap masalah yang dihadapi. Orang yang terbiasa melaksanakan puasa *sunnah* Senin Kamis cenderung akan tetap tenang dalam menyelesaikan suatu masalah dan tidak mudah terpancing emosi.¹⁴

Seseorang yang terbiasa menjalankan puasa *sunnah* pada hari Senin Kamis akan dapat menahan dirinya terhadap segala godaan yang dapat membatalkan puasa.¹⁵ Dalam menjalankan puasa *sunnah* Senin Kamis dapat meningkatkan sikap sabar seseorang. Sama halnya di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah, dalam pelaksanaan puasa *sunnah* peserta didik bukan hanya sabar terhadap godaan makanan dan minuman, namun juga harus sabar terhadap masalah yang dihadapi. Orang yang terbiasa melaksanakan puasa *sunnah* Senin Kamis cenderung akan tetap tenang dalam menyelesaikan suatu masalah dan tidak mudah terpancing emosi.¹⁶ Seseorang yang dapat mengatasi suatu masalah dengan sabar akan menghasilkan pilihan yang baik.

¹⁰ Oki Dermawan, 'Pendidikan Karakter Siswa Melalui Ibadah Puasa', *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8.2 (2013), pp. 229–48, doi:10.21043/edukasia.v8i2.752.

¹¹ Nadia Yusri and others, 'Peran Penting Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Pribadi Yang Islami', *Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2024), pp. 1–12, doi:10.47134/pjpi.v1i2.115.

¹² Dewi Shara Dalimunthe and Isda Pohan, 'Transformasi Pendidikan Agama Islam: Memperkuat Nilai-Nilai Spiritual, Etika, Dan Pemahaman Keislaman Dalam Konteks Modern', *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.1 (2023), pp. 75–96, doi:10.62086/al-murabbi.v1i1.426.

¹³ Sitti Khotijah and Via Naila Arica, 'Korelasi Antara Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Stabilitas Emosi Mahasantri Intensif Putri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan', *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 6.3 (2023), pp. 415–28 <<https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/335/157>>.

¹⁴ Sari, 'Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis'.

¹⁵ Khotijah and Arica, 'Korelasi Antara Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Stabilitas Emosi Mahasantri Intensif Putri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan'.

¹⁶ Sari, 'Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis'.

Perilaku terpuji adalah tindakan yang diinginkan oleh setiap orang. Melakukan puasa *sunnah* pada hari Senin dan Kamis secara rutin otomatis akan melahirkan akhlak terpuji seperti kejujuran, kesabaran dan rasa syukur.¹⁷ Peserta didik harus bersabar ketika menghadapi masalah dengan teman atau dengan anggota keluarganya. Dari perilaku jujur dapat menciptakan peserta didik yang patuh pada peraturan. Dengan rasa syukur, jiwa seseorang akan merasa damai sehingga tidak kufur nikmat.¹⁸

B. Dampak yang diperoleh peserta didik setelah melaksanakan puasa *sunnah* Senin Kamis secara rutin dan mandiri yaitu:

1. Mempunyai rasa tanggung jawab

Berpuasa adalah ibadah pribadi yang tidak diawasi oleh orang lain, sehingga mengajarkan seseorang untuk bertanggung jawab atas tindakan dan komitmennya sendiri.¹⁹ Tanggung jawab pribadi ini mendorong sikap mandiri, karena peserta didik belajar untuk mengambil alih dan bertanggung jawab atas tindakannya sendiri. Dengan adanya program puasa *sunnah* Senin Kamis ini, peserta didik dapat melatih sikap tanggung jawab terhadap diri sendiri. Seseorang yang mampu bertanggung jawab terhadap dirinya maka cenderung akan mampu bertanggung jawab terhadap orang lain. Sebaliknya, jika seseorang belum dapat bertanggung jawab terhadap dirinya, maka belum bisa bertanggung jawab terhadap orang lain.

2. Mampu mengendalikan diri

Puasa mengajarkan seseorang untuk mengendalikan dorongan-dorongan dasar seperti lapar dan haus.²⁰ Kemampuan untuk mengendalikan diri ini merupakan pondasi penting dari sikap mandiri, karena seseorang yang mandiri harus mampu mengatur dirinya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Bukan hanya itu saja, peserta didik juga harus mampu mengendalikan diri dari hal-hal yang membawa kemaslahatan terhadap dirinya.

3. Mempunyai sikap disiplin

Melakukan puasa *sunnah* secara rutin setiap Senin dan Kamis memerlukan disiplin yang tinggi. Kebiasaan ini membantu seseorang membangun rutinitas dan struktur dalam hidupnya, yang merupakan komponen kunci dari sikap mandiri.²¹ Peserta didik di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah mempunyai sikap disiplin yang

¹⁷ Muhammad Rifai Harahap, Mhd.Syahdan Lubis, and Ismail Baharuddin, 'Penerapan Akhlak Terpuji Di Lingkungan Sekolah', *Forum Paedagogik*, 13.1 (2022), pp. 117–29, doi:10.24952/paedagogik.v13i1.5285.

¹⁸ Ahmad Sahnun, 'Konsep Akhlak Dalam Islam Dan Kontribusinya Terhadap Konseptualisasi Pendidikan Dasar Islam', *AR-RIAYAH : Jurnal Pendidikan Dasar*, 2.2 (2018), p. 99, doi:10.29240/jpd.v2i2.658.

¹⁹ Anita Widiyastuti Partini and Agus Fakhruddin, 'Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita', *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, 7.1 (2021), pp. 108–20.

²⁰ Khotijah and Arica, 'Korelasi Antara Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Stabilitas Emosi Mahasantri Intensif Putri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan'.

²¹ Muhammad Alfian Ma'ruf and Fahliyuna, 'Kewajiban Berpuasa Di Bulan Ramadhan Dan Manfaat Terhadap Kesehatan', *Jurnal Hukum Islam*, 1.1 (2025), pp. 1–6.

tinggi, sehingga peserta didik mampu mengistiqomahkan puasa *sunnah* setiap hari Senin dan Kamis.

4. Fisik menjadi lebih sehat

Puasa adalah metode yang sangat baik untuk mengeluarkan racun yang terakumulasi di dalam tubuh atau racun yang baru masuk dari makanan yang tidak bersih.²² Saat kita menjalani puasa, zat-zat berbahaya yang tersimpan di dalam tubuh akan berpindah ke hati dalam jumlah yang banyak.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian mengenai program puasa *sunnah* Senin Kamis dalam penerapan projek profil pelajar pancasila di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah, maka beberapa hal yang perlu disimpulkan adalah: Dampak dari program puasa *sunnah* Senin Kamis di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah adalah terbentuknya sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia sehingga mampu menjembatani peserta didik dalam mengembangkan sikap spiritualnya, hal ini yang ditandai dengan sikap komitmen terhadap perintah Allah, semangat mengkaji dan memahami nilai-nilai agama, meningkatkan kesabaran, dan menerapkan perilaku terpuji dalam kegiatan sehari-hari. Dampak program puasa *sunnah* Senin Kamis secara rutin dan mandiri di SMP Perguruan Islam Ar-Risalah yaitu dapat menjadikan peserta didik mempunyai sikap rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, mengendalikan diri, sikap disiplin dan menjadikan fisik menjadi sehat.

Referensi

- Abdul Baqi, Muhammad Fuad, *Shahih Muslim Jilid 2* (Pustaka As-Sunnah, 2021)
- Dalimunthe, Dewi Shara, and Isda Pohan, 'Transformasi Pendidikan Agama Islam: Memperkuat Nilai-Nilai Spiritual, Etika, Dan Pemahaman Keislaman Dalam Konteks Modern', *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.1 (2023), pp. 75–96, doi:10.62086/al-murabbi.v1i1.426
- Dermawan, Oki, 'Pendidikan Karakter Siswa Melalui Ibadah Puasa', *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8.2 (2013), pp. 229–48, doi:10.21043/edukasia.v8i2.752
- Diananda, Amita, 'Psikologi Remaja Dan Permasalahannya', *Journal ISTIGHNA*, 1.1 (2019), pp. 116–33, doi:10.33853/istighna.v1i1.20
- Harahap, Muhammad Rifai, Mhd.Syahdan Lubis, and Ismail Baharuddin, 'Penerapan Akhlak Terpuji Di Lingkungan Sekolah', *Forum Paedagogik*, 13.1 (2022), pp. 117–29, doi:10.24952/paedagogik.v13i1.5285

²² Nabila Shafa Nuraini and others, 'Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam', *JIS: Journal Islamic Studies*, 1.2 (2023), pp. 235–41.

- Khotijah, Sitti, and Via Naila Arica, 'Korelasi Antara Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Stabilitas Emosi Mahasantri Intensif Putri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan', *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 6.3 (2023), pp. 415–28 <<https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/335/157>>
- Ma'ruf, Muhammad Alfian, and Fahliyuna, 'Kewajiban Berpuasa Di Bulan Ramadhan Dan Manfaat Terhadap Kesehatan', *Jurnal Hukum Islam*, 1.1 (2025), pp. 1–6
- Munib, Abdul, 'Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep', *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 6.1 (2019), pp. 19–29
- Nuraini, Nabila Shafa, Fitri Ayu Asari, Rizka Nur'aini, and Siti Sabatul Habibah, 'Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam', *JIS : Journal Islamic Studies*, 1.2 (2023), pp. 235–41
- Partini, Anita Widiyari, and Agus Fakhruddin, 'Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita', *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, 7.1 (2021), pp. 108–20
- Razak, A Dzulfida, Muhammad Nasri Md Hussin, and Abdullah Abdul Ghani, 'Ciri-Ciri Kepimpinan Islam, Hubungannya Terhadap Komitmen Organisasi', *International Journal of Modern Trends in Business Research(IJMTBR)*, 3.13 (2020), pp. 1–15 <[javascript:void goToDetailExtend\(2567\)](#)>
- Sahnan, Ahmad, 'Konsep Akhlak Dalam Islam Dan Kontribusinya Terhadap Konseptualisasi Pendidikan Dasar Islam', *AR-RIYAH : Jurnal Pendidikan Dasar*, 2.2 (2018), p. 99, doi:10.29240/jpd.v2i2.658
- Sari, Diana, 'Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9.1 (2018), pp. 1–12, doi:10.24036/rapun.v9i1.10375
- Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis* (Mitra Pustaka, 2019)
- Yusri, Nadia, Muhammad Afif Ananta, Widya Handayani, and Nurul Haura, 'Peran Penting Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Pribadi Yang Islami', *Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2024), pp. 1–12, doi:10.47134/pjpi.v1i2.115