

# PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP KEDISIPLINAN SANTRI PUTRA PONDOK PESANTREN DARUL FALAH BANDUNG BARAT

**Muhammad Muchlis Solehudin Abdullah**

Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah

[mukhlisbreketek@gmail.com](mailto:mukhlisbreketek@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kedisiplinan santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif Deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan puasa Senin Kamis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Darul Falah, hal ini dibuktikan dengan persamaan regresi  $72.635 + 0.629X$ , koefisien korelasi sebesar 0,629 dan koefisien determinan sebesar 38%. Demikian puasa Senin Kamis memberikan pengaruh sebesar 38% terhadap kedisiplinan santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah, sementara 62% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak teliti dalam penelitian ini. Diperoleh hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , atau  $7,295 > 2,051$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa Kedisiplinan santri Putra dipengaruhi secara signifikan oleh puasa Senin Kamis. Untuk itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif bagi pengurus dalam meningkatkan kedisiplinan santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat.

**Kata Kunci:** Puasa Senin Kamis, Kedisiplinan, Santri, Pesantren

## ABSTRACT

*The purpose of this research is to determine the influence of fasting on Mondays and Thursdays on the discipline of male students at Darul Falah Islamic Boarding School. This research is quantitative in nature with a descriptive quantitative research design. The method used is a survey method, and the data collection technique utilized is a questionnaire. The results of this research show that the implementation of fasting on Mondays and Thursdays has a significant impact on the discipline of students at Darul Falah Islamic Boarding School. This is demonstrated by the regression equation  $72.635 + 0.629X$ , a correlation coefficient of 0.629, and a determinant coefficient of 38%. Thus, fasting on Mondays and Thursdays has a 38% influence on the discipline of male students at Darul Falah Islamic Boarding School, while 62% is influenced by other factors not studied in this research. The obtained  $t$ -value  $> t$ -table, or  $7.295 > 2.051$ , therefore,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, indicating significance. In conclusion, the discipline of male students is significantly influenced by fasting on Mondays and Thursdays. Therefore, it is hoped that this research will have a positive impact on the administrators in enhancing the discipline of male students at Darul Falah Islamic Boarding School in West Bandung.*

**Keywords:** Monday-Thursday Fasting, Discipline, Student, Islamic Boarding School

## PENDAHULUAN

Praktik keagamaan yang umum dilakukan oleh umat Islam salah satunya adalah puasa Senin dan Kamis (Wabula & Surur, 2018). Puasa ini merupakan sunnah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw, dan banyak diikuti oleh masyarakat Muslim, termasuk santri di pondok pesantren. Puasa Senin Kamis diyakini memiliki manfaat spiritual dan fisik, diantaranya meningkatkan ketekunan dalam ibadah, membersihkan jiwa serta, kesehatan tubuh serta meningkatkan kedisiplinan dalam hukum. Melalui puasa seorang manusia harus disiplin terhadap hukum atau aturan yang berlaku ketika melaksanakan puasa sehingga perilaku yang dilarang tersebut dapat kita jauhi atau tidak dilakukan, oleh karena itu berpuasa dapat menjadi barometer untuk mengukur sampai mana tingkat ketaqwaan kita karena berpuasa juga merupakan kewajiban setiap umat Muslim agar kita bertaqwa sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Q.S Surah Al-Baqarah: 183.

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

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu”.

Sebagaimana yang telah dijelaskan melalui dalil tersebut puasa adalah salah satu rukun yang wajib kita laksanakan sebagai seorang muslim yang bertaqwa, disisi lain puasa juga banyak bermanfaat bagi yang melaksanakannya khususnya dalam hal kedisiplinan karena, salah satu nilai penting yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari adalah disiplin. Di lingkungan pondok pesantren atau lembaga pendidikan agama Islam, para santri diharapkan mampu mengembangkan kedisiplinan yang kuat dengan melaksanakan rutin kegiatan-kegiatan yang sudah diatur oleh Pesantren karena ini menjadi faktor penentu seorang santri dalam mencapai tujuan akademik dan sebagai pembentukan karakter mereka. Kebiasaan rutin yang teratur sangat penting dalam membentuk kedisiplinan dan kesuksesan (Karim & Masrukin, 2020; Zaini & Maula, 2022).

Berkaitan dengan hal tersebut berpuasa akan meningkatkan dan membentuk kedisiplinan bagi seorang muslim. Sebagaimana yang telah disyariatkan Allah swt pada saat mulainya terbit fajar hingga terbenamnya matahari umat muslim yang berpuasa diwajibkan untuk menahan hawa nafsu, lapar dan dahaga, maka setiap hamba yang melaksanakan ibadah puasa tidak akan berani untuk membatalkan puasanya sebelum waktu berbuka tiba. Jika kita hamba yang bertaqwa. Sehingga ini membuktikan bahwa dengan berpuasa manusia akan lebih bertanggung jawab terhadap apa yang dia laksanakan. Sehingga jika puasa ini dilaksanakan secara rutin dan teratur maka sudah semestinya seseorang tersebut menjadi disiplin dan bertanggung jawab sekaligus menjadikan seseorang tersebut menjadi insan yang bertaqwa (Rasyadi et al., 2022).

Walaupun demikian masih banyak santri khususnya di Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat yang belum sadar akan pentingnya melaksanakan kewajiban secara tepat waktu, masih banyak santri yang melanggar peraturan, dan santri yang berleha-leha dalam melaksanakan perintah dari pengurus. Hal ini dapat dibuktikan melalui data yang penulis dapatkan dari Ketua IKSAN Divisi Keamanan Ust. Hadi Maulana yang mana data tersebut berisikan daftar santri yang melanggar peraturan-peraturan pesantren seperti terlambat atau tidak mengikuti shalat Maghrib berjamaah, tidak mengikuti kelas pengajian, merokok di luar atau di dalam lingkungan Pondok

Pesantren, membawa telepon genggam dan masih banyak lagi pelanggaran-pelanggaran yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Padahal Jika kita kaitkan dengan berpuasa, puasa dapat berpengaruh besar terhadap tingkat kedisiplinan dan tanggung jawab kita sebagai manusia sebagaimana yang telah di jelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 183.

Dalam kasusnya peneliti juga melihat adanya perbedaan terhadap santri yang rutin berpuasa dan yang tidak melaksanakan puasa. Hal ini dapat terlihat ketika peneliti ikut membangunkan santri yang sedang tidur ketika hendak melaksanakan shalat Subuh berjamaah, rata-rata santri yang rutin melaksanakan puasa khususnya puasa sunnah senin kamis cenderung lebih mudah untuk dibangunkan dibandingkan dengan santri yang jarang melaksanakan ibadah sunnah tersebut. Banyak santri yang malah tertidur lagi ketika sudah dibangunkan oleh pengurus yang bertugas hal ini menyebabkan terlambatnya santri tersebut untuk mengikuti shalat Subuh berjamaah di masjid dikarenakan bangun kesiangannya lebih parah lagi ada santri yang sampai tidak sholat dikarenakan dia tidak bangun (As' ari & Zulfah, 2020; Asroruddin, 2020; Putra & Mujiburrohman, 2023).

Hal ini juga dapat menjadi bukti masih kurangnya kesadaran santri tentang kedisiplinan dan bertanggung jawab dalam melaksanakan kewajiban. Tetapi jika ditelusuri lebih lanjut masih ada masalah diantara santri yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis seperti ada salah satu santri yang melaksanakan kegiatan sunnah tersebut namun tidak terlihat sikap yang mencerminkan bahwa santri tersebut disiplin dan bertanggung jawab. Pola kehidupan yang dijalani santri tersebut tidak jauh berbeda dengan yang dijalani oleh santri yang tidak melaksanakan ibadah sunnah puasa senin dan kamis. Oleh karena itu ini menjadi alasan dan landasan penulis untuk meneliti pengaruh puasa senin kamis terhadap kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Darul Falah.

Namun meskipun puasa memiliki potensi positif dalam kedisiplinan seorang santri. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengungkap pengaruhnya terhadap santri khususnya di Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan pengetahuan ini dan menyediakan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh antara puasa dan kedisiplinan pada santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh antara puasa dan kedisiplinan, diharapkan santri dapat lebih optimal dalam mengembangkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga menjadi individu yang lebih baik dalam konteks agama, masyarakat, dan keluarga. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih mendalam dan mengangkat perkembangan masalah dengan judul penelitian tentang "Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Kedisiplinan Santri Putra Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat".

Melalui latar belakang penelitian diatas, maka peneliti sudah merumuskan tujuan penelitian yang mana diantaranya yaitu: untuk menganalisis gambaran tentang puasa sunnah senin kamis pada santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah, untuk menganalisis gambaran tentang kedisiplinan santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah, Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap kedisiplinan pada santri putra Pondok Pesantren Darul Falah. Dengan tujuan-tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh puasa terhadap kedisiplinan pada santri putra. Hasil ini

dapat digunakan untuk meningkatkan program pembelajaran dan pengembangan akhlak di Pondok Pesantren Darul Falah khususnya dalam konteks kedisiplinan santri, serta memberikan sumbangan pada pengetahuan akademis dalam bidang studi agama dan psikologi.

## **METODE PENELITIAN**

Sugiyono (2015) menuliskan metode kuantitatif digunakan Bila ada masalah yang merupakan titik tolak penelitian sudah jelas. Masalah adalah merupakan penyimpangan antara yang seharusnya dengan yang terjadi, antara aturan dengan pelaksanaan, antara teori dengan praktek, antara rencana dengan pelaksanaan. Dalam Menyusun proposal penelitian, masalah ini harus ditunjukkan dengan data, baik data hasil penelitian sendiri maupun dokumentasi. Misalnya akan meneliti untuk menemukan pola pemberantasan kemiskinan, maka data orang miskin sebagai masalah harus ditunjukkan, Bila peneliti ingin mendapatkan informasi yang luas dari suatu populasi metode penelitian kuantitatif yang cocok digunakan untuk mendapatkan informasi yang luas tetapi tidak mendalam.

Bila populasi terlalu luas, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Bila ingin diketahui pengaruh perlakuan/treatment tertentu terhadap yang lain, untuk kepentingan ini metode eksperimen paling cocok digunakan. Misalnya pengaruh jamu tertentu terhadap derajat kesehatan. Bila peneliti bermaksud menguji hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian dapat berbentuk hipotesis deskriptif, komparatif dan asosiatif. Bila peneliti ingin mendapatkan data yang akurat, berdasarkan fenomena yang empiris dan dapat diukur. Misalnya ingin mengetahui IQ anak-anak dari masyarakat tertentu, maka dilakukan pengukuran test IQ. Bila ingin menguji terhadap adanya keragu-raguan tentang validitas pengetahuan, teori dan produk tertentu (Al Ayyubi & Rohmatulloh, 2023).

Maka sebagaimana yang telah dituturkan diatas penulis memutuskan untuk menggunakan metode Kuantitatif karena penulis ingin mengetahui pengaruh dari puasa sunnah Senin Kamis terhadap tingkat kedisiplinan Santri Putra di Pondok Pesantren Darul Falah dan juga ingin menguji hipotesis penelitian yang sudah penulis jelaskan dan asumsikan sebelumnya. Dan juga untuk mempermudah penulis dalam mencari informasi yang luas namun tidak terlalu mendalam dengan cepat, dan tepat. Adapun jika dilihat dari hasil pengamatan penulis terlihat adanya penyimpangan yang terjadi terkait pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap tingkat kedisiplinan santri yang mana ini sudah dijelaskan di latar belakang penelitian.

Metode analisis deskriptif survei merupakan suatu metode penelitian yang melalui proses pengambilan sampel dari sebuah populasi melalui pengumpulan data dengan kuisisioner. Data dari informasi yang terkumpul dari sampel didapatkan dengan hasil respon mereka terhadap kuisisioner yang diberikan. Burhan Nurgiyantoro dkk menyebutkan Statistika inferensial adalah statistic yang berkaitan dengan analisis data (sampel) untuk kemudian dilakukan penyimpulan penyimpulan (inferensi) yang digeneralisasikan kepada seluruh subyek tempat data diambil (populasi).

Oleh karena itu penulis memutuskan bahwa penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif analisis deskriptif yang mana teknik pengumpulan informasi dari populasi terkait dengan judul penelitian ini akan menggunakan angket atau kuisisioner yang akan dibagikan kepada sampel atau populasi sehingga hasil atau kumpulan jawaban tersebut akan di uji hipotesisnya atau akan diuji pengaruh antar variabelnya.

Adapun beberapa Teknik pengumpulan data yang dapat dilakukan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan Teknik pengumpulan data dengan cara membagikan angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Penulis memilih Teknik ini dikarenakan penulis sudah mengetahui variabel yang akan diukur sehingga metode pengumpulan ini bisa dianggap lebih efisien. Selain itu dikarenakan jumlah responden yang terbilang cukup banyak sehingga tidak memungkinkan apabila harus melalui wawancara langsung.

Berdasarkan bentuknya kuesioner terbagi dua, yakni kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Secara dasarnya kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memberikan kebebasan kepada objek penelitian untuk menjawab. Sementara itu, Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang telah menyediakan pilihan jawaban untuk dipilih oleh objek penelitian. Sebagaimana yang telah dituliskan dan dijelaskan dalam definisi oprasional variabel penulis akan menggunakan kuesioner tertutup menggunakan skala Likert. Lexy J. Moleong (2014) mengemukakan bahwa analisis data merupakan kegiatan analisis dalam sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara memeriksa seluruh data dari berbagai instrument penelitian seperti catatan, dokumen, hasil tes, rekaman, dan lain sebagainya.

Teknik atau cara peneliti untuk mengumpulkan data-data yang terkait dengan permasalahan yang akan diteliti adalah dengan cara penyederhanaan data yang awalnya lembaran kertas kuesioner menjadi sebuah kumpulan angka atau nilai yang akan dikumpulkan dalam aplikasi berupa Ms.Excel, guna mempermudah peneliti untuk mengumpulkan dan menkonfersikan data tersebut kedalam aplikasi bantuan lainya yaitu IBM SPSS statistic 26 peneliti juga akan menyeleksi hasil kuesioner tersebut sehingga hasil dari penelitian akan lebih akurat . Selain itu jenis data statistik yang akan diteliti disini adalah jenis data statistik inferensial guna menguji hipotesis atau dugaan yang telah disebutkan hipotesis penelitian diatas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1

Gambaran Puasa Sunnah Senin Kamis Santri Putra di Pondok Pesantren Darul Falah			
No	Komponen	Hasil	Pembahasan
1	Kedisiplinan dalam mengikuti jadwal Puasa	dari 100% santri yang diobservasi, 80% santri dapat mematuhi jadwal puasa sunnah Senin Kamis dengan tepat waktu dan penuh ketaatan. Mereka membuktikan konsistensi dalam melaksanakan puasa sunnah sesuai dengan ajaran agama, mencerminkan kedisiplinan yang tinggi dalam mengatur waktu dan ibadah. Beberapa santri juga menunjukkan inisiatif untuk melakukan puasa sunnah	Kebiasaan dimulai dengan adanya pencetus atau pemicu (cue) yang memicu respons otomatis kita untuk melakukan rutinitas (routine). Setelah melakukan rutinitas, kita mendapatkan hadiah (reward) yang memperkuat kebiasaan tersebut (As' ari & Zulfah, 2020). Dalam konteks kedisiplinan, membentuk kebiasaan rutin yang positif dan teratur dapat membantu seseorang mematuhi jadwal dan mencapai tujuan-tujuan mereka. Dengan memahami dan memanfaatkan struktur kebiasaan ini, seseorang dapat menciptakan

	tambahan di luar jadwal yang telah ditentukan, menandakan motivasi ekstra untuk memperdalam kedisiplinan dalam berpuasa.	rutinitas positif yang mendukung kedisiplinan. Perlu digarisbawahi bahwa mengubah atau membentuk kebiasaan yang lebih baik memerlukan pemahaman akan komponen-komponen kebiasaan tersebut, sehingga seseorang dapat menggantikan rutinitas yang kurang produktif dengan kebiasaan yang lebih menguntungkan. Hal ini dapat membantu individu mencapai tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi dan menuju kesuksesan dalam berbagai aspek. Hal tersebut berkaitan dengan napa yang dikemukakan oleh Charles Duhigg menyatakan bahwa kebiasaan rutin yang teratur sangat penting dalam membentuk kedisiplinan dan kesuksesan.
2	Kepatuhan pada aturan dan kebijakan puasa	Dalam penelitian ini, dari 89 responden yang diobservasi, sekitar 65% menunjukkan sikap tanggung jawab yang baik dalam menjalankan ibadah. Mereka mematuhi kewajiban ibadah dengan tepat waktu dan konsistensi yang baik. Namun sekitar 35% responden memerlukan sedikit perbaikan dalam kedisiplinan dan konsistensi dalam menjalankan ibadah. Meskipun begitu, secara keseluruhan, mereka menunjukkan sikap tanggung jawab yang memadai terhadap ibadah mereka.
		Puasa tidak hanya mencakup menahan diri dari makanan dan minuman selama waktu tertentu, tetapi juga memerlukan kendali penuh terhadap perilaku, pikiran, dan emosi. Dia menekankan bahwa puasa memiliki dimensi spiritual yang mendalam yang membimbing individu untuk meningkatkan kesadaran dan ketaatan pada aturan serta kebijakan agama. Berpuasa mengajarkan kesabaran, control diri, dan kepatuhan pada ajaran agama. Dengan menahan diri dari keinginan dan tindakan yang melanggar aturan selama puasa, individu belajar untuk lebih memahami dan menghormati nilai-nilai etika dan moral Islam. Hal ini pada gilirannya meningkatkan kesadaran akan kepatuhan pada aturan dan kebijakan Islam secara keseluruhan. Imam al-Ghazali menyatakan bahwa puasa bukan hanya tentang ketaatan fisik, tetapi juga penguatan iman, control diri, dan peningkatan kesadaran spiritual yang dapat membawa seseorang lebih dekat kepada Allah dan memperkuat kepatuhan pada aturan dan kebijakan agama (Karim & Masrukin, 2020).

3	Konsistensi dalam melaksanakan puasa	Dalam penelitian ini, dari 89 responden yang diobservasi, sekitar 80% responden menunjukkan konsistensi yang baik dalam melaksanakan tugas sehari-hari selama berpuasa. Mereka mampu menjaga produktivitas dan memprioritaskan pekerjaan dengan baik. Sementara sekitar 20% responden menghadapi sedikit kesulitan dalam mempertahankan konsistensi karena penyesuaian dengan tata cara puasa. Namun, secara umum, mereka tetap konsisten dalam melaksanakan tugas dengan efektif selama periode berpuasa.	Konsistensi dalam melaksanakan tugas selama berpuasa merupakan ekspresi dari ketaatan dan penghormatan terhadap nilai-nilai dan ajaran agama yang diyakini (Fathoni, 2023). Hal ini membantu memperkuat ikatan spiritual dan hubungan individu dengan keyakinan agamanya. Konsistensi dalam menjalankan tugas selama berpuasa membutuhkan tingkat disiplin diri yang tinggi. Dengan disiplin membantu membentuk karakter dan sikap yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam tugas-tugas sehari-hari (Asroruddin, 2020).
---	--------------------------------------	--	---

Tabel 2

Gambaran Kedisiplinan Santri Putra di Pondok Pesantren Darul Falah

No	Komponen	Hasil	Pembahasan
1	Ketepatan Waktu	Dalam penelitian ini, dari 89 santri yang diobservasi, sekitar 60% santri memperlihatkan tingkat kedisiplinan yang baik dalam hal ketepatan waktu. Mereka hadir tepat waktu dalam kegiatan sehari-hari, menunjukkan kesadaran dan tanggung jawab terhadap waktu. Sementara itu, sekitar 40% masih memerlukan dorongan lebih lanjut untuk mempertahankan ketepatan waktu yang lebih baik. Meskipun begitu, secara keseluruhan, mayoritas santri menunjukkan sikap yang positif terhadap disiplin waktu.	Disiplin waktu bukan hanya tentang mengatur jadwal, tetapi juga tentang kemampuan untuk secara efisienanggapi tugas dan kejadian yang muncul setiap hari. Ia menyoroti pentingnya menjaga kejelasan dan keteraturan dalam pengangan tugas serta menghindari penumpukan dan penundaan yang dapat meningkatkan stress (Ulwiyah & Imron, 2022). Dengan memahami, menerapkan, dan mengikuti system yang telah dibangun, individu dapat mencapai tingkat disiplin waktu yang lebih baik, meminimalkan kekacauan, dan memastikan bahwa setiap tugas dijalankan sesuai prioritas dan secara efisien. Hal ini membawa pada hasil yang lebih baik dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari secara keseluruhan. David Allen menyatakan bahwa disiplin waktu adalah kunci untuk mencapai produktivitas tanpa stress. Allen menekankan perlunya memiliki system yang kuat untuk mengelola tugas-tugas dan informasi agar dapat

		memprioritaskan, mengorganisis, dan menanggapi tugas dengan efektif.
2	Kepatuhan terhadap etika dan norma sosial	<p>Dalam penelitian ini, dari 89 subjek yang diobservasi, sekitar 60% menunjukkan tingkat kedisiplinan sedang dalam hal kepatuhan terhadap etika sosial. Mereka mematuhi norma-norma sosial secara konsisten, meskipun ada ruang untuk peningkatan dalam konsistensi tindakan etis mereka. Sekitar 40% sisanya menunjukkan kedisiplinan yang masih perlu ditingkatkan dalam hal kepatuhan terhadap etika sosial. Meskipun demikian, kesadaran mereka terhadap norma-norma sosial dan usaha untuk mematuhi etika sosial merupakan hal yang positif. Keseluruhan, subjek penelitian ini menunjukkan tingkat kedisiplinan yang memadai dalam hal kepatuhan terhadap etika sosial, namun masih terdapat potensi untuk meningkatkan konsistensi dan kesadaran terhadap norma-norma sosial.</p>
3	Kejujuran dan Integritas	<p>Individu yang memiliki tingkat disiplin yang tinggi akan cenderung mematuhi aturan dan bersikap jujur dalam setiap aspek kehidupannya (Waslah, 2021). Mereka tidak hanya taat pada aturan eksternal, tetapi juga berpegang teguh pada integritas internal, memastikan bahwa tindakan mereka sejalan dengan nilai-nilai yang mereka anut (Purhasanah et al., 2023). Integritas ini merupakan hasil dari kedisiplinan yang kuat dan kesadaran diri yang mendalam. Kelly McGonigal membahas kaitan antara disiplin, taat aturan, kejujuran, dan integritas. Beliau menekankan pentingnya kejujuran dan integritas sebagai manifestasi dari tingkat disiplin yang tinggi dalam hidup.</p>

		<p>kedisiplinan yang cukup baik terkait dengan taat aturan, kejujuran, dan integritas dalam berbagai aspek kehidupan mereka.</p>
4	Konsistensi dan dedikasi	<p>Dalam penelitian ini, dari 89 santri yang diobservasi, sekitar 70% menunjukkan konsistensi dan dedikasi yang tinggi terhadap ilmu. Mereka membuktikan kedisiplinan tinggi dalam menjalani rutinitas belajar dan menunjukkan tekad untuk memahami ilmu secara mendalam. Sementara sekitar 30% santri memerlukan dorongan lebih lanjut untuk meningkatkan tingkat konsistensi dan dedikasi mereka terhadap ilmu. Meskipun demikian, secara keseluruhan, mayoritas santri menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap ilmu dan pembelajaran.</p> <p>Kebiasaan merupakan suatu bentuk otomatisasi perilaku yang telah terbentuk dalam sistem saraf kita. Membentuk kebiasaan positif yang terkait dengan ilmu dan pembelajaran adalah upaya yang dapat memicu konsistensi dan dedikasi (Fathoni, 2023; Sinthia et al., 2020). Ketika kebiasaan ilmiah tertanam dengan baik, orang akan cenderung melakukan tindakan belajar secara konsisten tanpa harus memaksakan diri, karena hal itu telah menjadi bagian dari rutinitas mereka. Charles Duhigg menggambarkan bahwa disiplin ilmu adalah kunci dalam mencapai konsistensi dan dedikasi dalam hidup, baik dalam aspek pribadi maupun profesional. Duhigg menyoroti bagaimana membentuk kebiasaan yang tepat secara terus-menerus dapat memperkuat disiplin ilmu seseorang. Dengan memahami bagaimana kebiasaan terbentuk dan dapat diubah, individu dapat membentuk kebiasaan-kebiasaan yang mendukung disiplin ilmu, menciptakan rutinitas yang konsisten, dan meningkatkan dedikasi mereka terhadap belajar, penelitian, dan pengembangan diri.</p>
5	Kedali diri	<p>Maka dapat peneliti simpulkan dari hasil deskripsi analisis tiap dimensi dan indikator bahwa gambaran kedisiplinan yang dilaksanakan oleh Santri Putra di Pondok Pesantren Darul Falah dari 89 responden 77 % santri putra tergolong cukup baik dalam hal Ketepatan Waktu, Kepatuhan terhadap etika dan norma sosial, kejujuran dan integritas, Konsistensi dan dedikasi, dan</p> <p>Untuk membangun disiplin pribadi, individu harus memahami kebiasaan-kebiasaan mereka, baik yang positif maupun negative (Rizkon, 2019; Rofiatun &amp; Thoaha, 2019). Dengan mengidentifikasi dan memahami kebiasaan-kebiasaan ini, mereka dapat merencanakan perubahan yang tepat untuk membangun kebiasaan baik dan menghindari kebiasaan buruk. Melalui proses ini, seseorang dapat membangun kedisiplinan pribadi yang kuat, mempertahankan fokus pada tujuan-tujuan jangka</p>

Kendali diri sementara sekitar 23% responden menghadapi sedikit kesulitan dalam menerapkan perilaku disiplin di lingkungan Pondok Pesantren Darul Falah.

panjang, dan memastikan bahwa tindakan mereka selaras dengan nilai-nilai dan prioritas yang mereka tetapkan. Kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan mengarahkan tindakan dan emosi kita untuk mencapai tujuan jangka panjang. Kendali diri ini membantu dalam mengatasi godaan untuk melakukan hal-hal yang bersifat instan namun mungkin merugikan di masa depan.

Hasil penelitian yang dilakukan penulis bahwa Berdasarkan data output diatas diketahui nilai konstanta ( $a$ ) = 72,635 dan  $b_x = 0.629$  dan tingkat signifikan 0,000. Dari tabel diatas diperoleh persamaan perhitungan adalah  $Y = 72.635 + 0.629X$ . Nilai konstanta dari Unstandardized Coefficients dalam kasus ini adalah 72.635, menunjukkan pengaruh positif variabel independent (puasa Sunnah Senin Kamis) dan jika tidak ada variabel puasa sunnah Senin Kamis ( $X=0$ ) maka kedisiplinan pada santri kelas Ibtidaiyyah dan Tsanawiyah di Pondok Pesantren Darul Falah ( $Y$ ) sebesar 0.103. Nilai koefisien regresi Puasa Senin Kamis adalah 0.103, artinya jika variabel puasa sunnah Senin Kamis ( $X$ ) meningkat sebesar 1% dan konstanta ( $a$ ) adalah 0 maka kedisiplinan pada santri kelas Ibtidaiyyah dan Tsanawiyah di Pondok Pesantren Darul Falah meningkat sebesar 0.103. dan dapat diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 < probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti bahwa ada pengaruh puasa sunnah Senin Kamis ( $X$ ) terhadap kedisiplinan ( $Y$ ) yang signifikan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel puasa Sunnah Senin Kamis berkontribusi atau berpengaruh positif bagi kedisiplinan, sehingga semakin baik penyelenggaraan pesantren dalam membiasakan santrinya melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis maka semakin meningkat tingkat kedisiplinan santri dalam kehidupannya. Berdasarkan hal diatas juga di peroleh hasil  $T_{hitung} \geq T_{tabel}$  atau  $7,295 > 2,051$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa puasa Senin Kamis berpengaruh signifikan terhadap kedisiplinan santri putra. Oleh karena itu, mengimplementasikan puasa sunnah Senin Kamis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kedisiplinan santri putra di Pondok Pesantren Darul Falah Bandung Barat dapat menjadi acuan dasar untuk selanjutnya menanggapi terhadap tingkat kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Darul Falah

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hasil deskripsi analisis tiap dimensi dan indikator bahwa gambaran puasa sunnah Senin Kamis yang dilaksanakan oleh Santri Putra di Pondok Pesantren Darul Falah dari 89 responden 44 % santri putra tergolong cukup baik dalam pengamalan puasa sunnah Senin Kamis Dalam Mengikuti Jadwal Kepatuhan pada Aturan dan Kebijakan, Konsistensi dalam Melaksanakan Tugas, sementara sekitar 56% responden menghadapi sedikit kesulitan dalam pengamalan puasa sunnah Senin Kamis di lingkungan Pondok Pesantren Darul Falah. Hasil deskripsi analisis tiap dimensi dan

indikator bahwa gambaran Kedisiplinan yang dilaksanakan oleh Santri Putra di Pondok Pesantren Darul Falah dari 89 responden 77 % santri putra tergolong cukup baik dalam hal Ketepatan Waktu, Kepatuhan terhadap etika dan norma sosial, kejujuran dan integritas, Konsistensi dan dedikasi, dan Kendali diri sementara sekitar 23% responden menghadapi sedikit kesulitan dalam menerapkan perilaku disiplin di lingkungan Pondok Pesantren Darul Falah.

Penerapan puasa sunnah Senin Kamis terbukti dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan santri Putra. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap kedisiplinan santri. Hasil dari tabel Model Summary, pada bagian ini ditampilkan nilai  $R = 0,616$  dan koefisien derterminasi (Rsquare) sebesar  $0,380$  (pengkuadratan dari koefisien korelasi, atau  $0,616 \times 0,616 = 0,380$ ). Hal ini menunjukkan pengertian bahwa kedisiplinan (Y) dipengaruhi sebesar 38% oleh Puasa sunnah Senin Kamis (X). sedangkan sisanya ( $100\% - 38\% = 62\%$ ) dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Rsquare berkisar pada angka 0 sampai 1, dengan catatan semakin kecil angka Rsquare semakin lemah hubungan kedua variabel. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis bahwa Berdasarkan data output diatas diketahui nilai konstanta (a) = 72,635 dan  $bx = 0.629$  dan tingkat signifikan 0,000.

Persamaan perhitungan adalah  $Y = 72.635 + 0.629X$ . Nilai konstanta dari Unstandardized Coefficients dalam kasus ini adalah 72.635, menunjukkan pengaruh positif variabel independent (puasa Sunnah Senin Kamis) dan jika tidak ada variabel puasa sunnah Senin Kamis ( $X=0$ ) maka kedisiplinan pada santri kelas Ibtidaiyyah dan Tsanawiyah di Pondok Pesantren Darul Falah (Y) sebesar 0.103. Nilai koefisien regresi metode jigsaw adalah 0.103 artinya jika variabel puasa sunnah Senin Kamis (X) meningkat sebesar 1% dan konstanta (a) adalah 0 maka kedisiplinan pada santri kelas Ibtidaiyyah dan Tsanawiyah di Pondok Pesantren Darul Falah meningkat sebesar 0.103. dan dapat diketahui bahwa nilai signifikan sebesar  $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti bahwa ada pengaruh puasa sunnah Senin Kamis (X) terhadap kedisiplinan (Y) yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Ayyubi, I. I., & Rohmatulloh, R. (2023). Penerapan Pendekatan Model-Eliciting Activities untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kreatif Siswa. *Jurnal El-Audi*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.56223/elaudi.v4i1.70>
- As' ari, M. L., & Zulfah, M. A. (2020). Penerapan Reward dan Punishment dalam Membentuk Disiplin Santri di Pondok Pesantren Putra Al Wahabiyyah 1 Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. *JoEMS (Journal of Education and Management Studies)*, 3(4), 23–28. <http://www.ojs.unwaha.ac.id/index.php/joems/article/view/279>
- Asroruddin, M. (2020). Peran Pondok Pesantren dalam Mengembangkan Karakter Disiplin Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Nurul Haramain NW Putra Narmada). *Al-Amin Journal: Educational and Social Studies*, 5(1), 51–75. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/alaman/article/view/3879>
- Fathoni, T. (2023). Manajemen Perencanaan dan Pengelolaan Pondok Pesantren dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri. *World Management*, 1(01), 37–46. <https://cesmid.or.id/index.php/world-management/article/view/5>
- Jamil, F. (2021). Model Kepemimpinan Ketua Pondok Pesantren dalam Meningkatkan

- Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Darun Nasyiin Bumi Jawa Batanghari Nuban Lampung Timur. *SKULA: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah*, 1(1), 51–58. <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/skula/article/view/6>
- Karim, I., & Masrukin, A. (2020). Peran Progam Wali Asuh dalam Membentuk Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Al Mahrusiyah Putra Lirboyo. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(3), 165–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/ijhass.v1i3.1456>
- Moleong, L. J. (2014). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Purhasanah, S., Abdullah, D. S., Al Ayyubi, I. I., & Rohmatulloh, R. (2023). Kewajiban Menutup Aurat dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.58363/alfahmu.v2i1.31>
- Putra, M. R. R., & Mujiburrohman, M. (2023). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kedisiplinan Santri Putra di Pondok Pesantren Baitul Quran Tahun Ajaran 2022/2023. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 8(2), 639–646. <https://doi.org/https://doi.org/10.48094/raudhah.v8i2.424>
- Rasyadi, A. F., Mappiare-AT, A., & Wahyuni, F. (2022). Internalisasi Nilai-Nilai Panca Jiwa Pondok Dalam Peraturan Kedisiplinan Santri Putra Di Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 166–186. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2878>
- Rizkon, A. (2019). Pengaruh metode islah mubasyir terhadap kedisiplinan santri pondok pesantren al-basyariyah kabupaten bandung. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 4(1), 23–29. <https://www.ojs.pps-ibrahimy.ac.id/index.php/jpii/article/view/167>
- Rofiatun, R., & Thoha, M. (2019). Manajemen Pembinaan Kedisiplinan Santri Dalam Mengikuti Kegiatan Keagamaan Di Pondok Pesantren Nurussibyan Ambat Tlanakan Pamekasan. *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)*, 2(2), 278–287. <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/re-jiem.v2i2.2937>
- Sinthia, I., Nurulhaq, D., Rahman, A. A., & Masripah, I. (2020). Pola Asuh Pondok Pesantren Terhadap Kedisiplinan Santri pada Shalat Berjamaah. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 5(2), 163–174. <https://doi.org/10.15575/ath.v5i2.9366>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Ulwiyah, A., & Imron, A. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri: Studi Kasus di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Petuk Kediri. *Indonesian Proceedings and Annual Conference of Islamic Education (IPACIE)*, 1, 11–24. <https://prosiding.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psnp/article/view/72>
- Wabula, & Surur, A. M. (2018). Peran Pengurus Pondok Pesantren dalam Menanamkan Kedisiplinan Santri. *Jurnal Al-Makrifat*, 3(2). <https://core.ac.uk/download/pdf/234800651.pdf>
- Waslah, W. (2021). Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Kedisiplinan Santri Dalam Menjalankan Peraturan Pondok Pesantren Al-Masruriyyah Tebuireng Diwrek Jombang. *DINAMIKA: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Keislaman*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.32764/dinamika.v6i1.1314>
- Zaini, M. H. A., & Maula, L. (2022). Pengaruh Implementasi Tata Tertib Terhadap Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo.

*MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 1-9.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21154/maalim.v3i1.3485>