

**PEMBIASAAN PUASA SUNNAH SENIN KAMIS  
PADA SISWA SMP ALAM AL AQWIYA LANGGONGSARI  
KECAMATAN CILONGOK KABUPATEN BANYUMAS**



**IAIN PURWOKERTO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN  
Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**ANNIS MAGHFUROH**

**NIM. 102338037**

**IAIN PURWOKERTO**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai agama yang sempurna dan paripurna, Islam mengajarkan banyak hal kebaikan dan memberikan berbagai tuntunan menuju penyucian jiwa dan raga. Seperti telah diketahui, salah satu ajaran pokok agama Islam adalah puasa. Bahkan puasa menjadi bagian dari rukun Islam. Hal ini jelas mengisyaratkan makna pentingnya puasa. Sesungguhnya, puasa merupakan ajaran yang telah dipraktikkan oleh umat-umat terdahulu, dijalankan sebagai laku spiritual menuju kedekatan dengan sang khalik oleh hamba-hamba yang salih.<sup>1</sup>

Puasa adalah madrasah akhlak besar yang disana seorang mukmin melatih banyak sifat, ia adalah jihad melawan hawa nafsu dan godaan-godaan setan yang kadang mendatangnya, dengan puasa seseorang membiasakan diri untuk bersabar menahan sesuatu yang dilarang dia dekati, dan berbagai goncangan serta kengerian yang terkadang datang, ia menjadi tahu arti hidup teratur dan tertib, menumbuhkan dalam dirinya rasa kasih sayang, persaudaraan, solidaritas dan tolong-menolong yang mengikat sesama kaum muslimin.<sup>2</sup>

Perintah atau anjuran puasa wajib (Puasa Ramadhan) secara umum dimaklumkan sebagai kewajiban bagi orang-orang yang beriman (Q.S Al-Baqarah : 183), yang disebutkan pula sebagai kewajiban atas orang-orang atau umat sebelumnya. Ia merupakan salah satu dari rukun Islam. Sedang puasa Senin Kamis, itu sebagai tradisi amalan khusus Rasulullah Muhammad SAW.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Abdullah Al-Fathani, *Dahsyatnya Puasa Sunnah*, (Jakarta Selatan: Suka Buku, 2010), hlm. 2.

<sup>2</sup> Syaikh Abu Malik Kamal Bin As-Sayyid Salim, *Ensiklopedi Puasa dan Zakat*, (Solo : Roemah Buku, 2010) hlm. 4.

<sup>3</sup> Imam Bukhori, *Kehebatan Puasa Senin-Kamis*, (Depok : Visi Gagah Komunika, 2007), hlm. 13.

Rasulullah SAW selama hidupnya gemar menjalankan puasa Senin Kamis. Adapun sebab beliau menjalankan puasa tersebut adalah bahwa pada salah satu dua hari tersebut Nabi saw dilahirkan, yaitu hari Senin. Nabi SAW bersabda:

“itulah hari aku dilahirkan, aku dibangkitkan menjadi seorang Rasul (utusan dan pada hari itu juga Al-Qur’an diturunkan kepadaku. (H.R Muslim)”<sup>4</sup>

Alasan lain tentang puasa Senin Kamis adalah sebuah hadist yang diriwayatkan dari Aisyah, ia berkata: “Rasulullah SAW terbiasa puasa di hari Senin Kamis. Usamah bin Zaid pernah bertanya kepada Rasulullah SAW tentang puasa beliau di hari Senin Kamis, maka Rasulullah SAW bersabda:

دَانِكَ يَوْمَانِ تُعْرَضُ فِيهِمَا الْأَعْمَالُ عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ فَأَجِبُ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ  
 “itu adalah dua hari dimana amal-amal dilaporkan kepada Rabb semesta alam, dan aku suka amalan dilaporkan sementara aku dalam keadaan puasa.”<sup>5</sup>

Puasa dua kali seminggu (Senin Kamis) adalah salah satu media latihan sekaligus metode ritual yang berangkat dari asumsi bahwa, puasa bukan sekedar teori, juga bukan proposal atau makalah seminar. Melainkan, puasa adalah praktik langsung (yang berkategori “disunnahkan”) untuk mengendalikan nafsu manusia dan melatih jiwa sosial terhadap sesama.

Karenanya, tujuan akhir dari puasa (termasuk di dalamnya puasa sunnah Senin-Kamis) ini adalah, taqwa. Yakni, di dalam menjalani puasa seakan-akan melihat *Al-Khaliq* pada saat atau sedang melihat makhluk-Nya. Sehingga seseorang yang sedang menjalani puasa tidak akan berani mengambil dan memperlakukan sesuatu dengan cara yang tidak diridhai-Nya.<sup>6</sup>

Puasa sunnah dibagi menjadi beberapa macam. Penelitian ini, lebih mengkhususkan pada puasa sunnah Senin Kamis. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. SMP ini menjadi sekolah yang banyak diminati oleh

<sup>4</sup> Abdullah Al-Fathani, *Dasyatnya Puasa...*, hlm. 39-40.

<sup>5</sup> Syaikh Abu Malik Kamal Bin As-Sayyid Salim, *Ensiklopedi Puasa dan Zakat*, hlm. 100-101.

<sup>6</sup> Imam Bukhori, *Kehebatan Puasa...*, hlm. 16-17.

siswa-siswa sekolah dasar yang baru lulus saja dari pendidikannya. Sekolah ini sekolah berbasis umum namun tidak mengesampingkan aspek agama terutama dalam hal ibadah. Karena SMP ini berlatar belakang pesantren maka semenjak berdirinya SMP ini memang mengadakan pembiasaan berupa puasa sunnah Senin Kamis bagi siswanya.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 24 November 2016 Kepala Sekolah SMP Alam Al Aqwiya diperoleh informasi bahwa dalam sekolah tersebut Kepala Sekolah menganjurkan melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis bagi seluruh siswa. Ketentuan tersebut belum bisa dijadikan peraturan yang wajib dari sekolah karena puasa Senin Kamis hukumnya sunnah. Namun hal tersebut tidak memengaruhi siswa-siswa yang sampai sekarang masih banyak yang melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis. Bukan hanya mengingat mereka akan menempuh jenjang pendidikan lebih tinggi diharapkan untuk lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta agar dimudahkan segala urusannya.<sup>7</sup>

Melihat perkembangan zaman sekarang, terlihat masih banyak kasus tindakan tercela dan kriminal yang terjadi di Indonesia, salah satu penyebab yang paling utama adalah karena kurangnya akhlak moral dalam diri seseorang tersebut, disinilah penyakit rohani seseorang yang belum mampu terkendali dan hal ini dibiarkan begitu saja. Dalam hal ini ada beberapa solusi dalam menghadapi permasalahan tersebut, disinilah penyakit rohani seseorang agar mampu mengendalikan diri dari hal apapun. Dalam hal ini ada beberapa macam ibadah yang mampu menjadikan obat bagi aneka penyakit – penyakit rohani baik shalat, puasa, zakat maupun ibadah yang lainnya yang positif dan bermanfaat bagi diri maupun alam sekitarnya yaitu puasa.<sup>8</sup>

Puasa dapat mencegah perbuatan maksiat dan menenangkan hati. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan puasa yaitu mengalahkan musuh-musuh Allah yaitu setan. Setan masuk ke dalam tubuh

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan bapak Saeful Anam, S.Ag kepala sekolah SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari tanggal 24 November 2016.

<sup>8</sup> Wawancara dengan bapak Saeful Anam, S.Ag kepala sekolah SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari tanggal 24 November 2016.

manusia melalui syahwat. Syahwat itu bisa kuat dengan makan dan minum, sehingga dengan berpuasa seseorang tidak bisa melakukan hal-hal yang tercela. Puasa juga melatih kejujuran dan dapat pula menyehatkan jasmani dan rohani seseorang apabila dikerjakan dengan benar. Mengetahui rukun-rukunya serta mengikuti syariat hukum Islam.<sup>9</sup>

Puasa menjadi salah satu ibadah yang ditawarkan oleh Islam agar manusia mampu merasakan betapa nikmatnya melakukan ibadah puasa apabila dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan, serta keberhakan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani, salah satu contohnya adalah kegiatan berpuasa yang dilaksanakan di SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas.<sup>10</sup>

Sementara di SMP Alam Al Aqwiya , yang notabennya sekolah alternatif dan merupakan sekolah kehidupan menawarkan konsep sistem pembelajaran yang berbeda dibanding sekolah formal biasa. Konsep sistem pembelajaran tersebut berorientasi pada hal-hal fundamental tentang cara berpikir dengan cara bertindak.

SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari merupakan sekolah menengah pertama yang merupakan jenjang pendidikan dasar formal setelah menyelesaikan sekolah dasar (SD) dimana peserta didiknya baru menginjak masa remaja. Di sekolah SMP ini tidak hanya kegiatan-kegiatan akademik saja namun kegiatan non akademik yang berkaitan dengan keagamaan juga dipelajari seperti halnya melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis.

Berdasarkan kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dari pihak sekolah berharap siswa-siswinya tidak hanya maju dibidang akademik namun juga harus dilandasi dari segi keagamaan yang dapat membentuk akhlak terpuji dan dapat menanamkan nilai-nilai agama Islam.

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan bapak Saeful Anam, S.Ag kepala sekolah SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari tanggal 24 November 2016.

<sup>10</sup> Wawancara dengan bapak Saeful Anam, S.Ag kepala sekolah SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari tanggal 24 November 2016.

Siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari telah melaksanakan pembiasaan berpuasa sunnah Senin Kamis, sebagian besar siswa yang melaksanakan pembiasaan berpuasa adalah dari siswa perempuan kecuali yang sedang berhalangan. Ada juga dari siswa laki-laki yang melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis tetapi tidak sebanyak siswa perempuan. Hal ini sudah menjadi kebiasaan dari tahun ke tahun bahwa siswa SMP Alam Al Aqwiya mayoritas sudah melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis<sup>11</sup>.

Dari latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis ingin mengkaji secara lebih mendalam mengenai tentang pembiasaan keagamaan yang dilakukan di SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari ini. Oleh karena itu penulis mengajukan judul “ *Pembiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Pada Siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas*”

## B. Fokus Kajian

Untuk memperjelas dan mempertegas judul di atas, serta untuk menghindari kesalahan dalam memahami istilah, maka penulis perlu memberikan penegasan supaya asumsi yang muncul nanti dapat di arahkan secara tepat seperti yang dikehendaki penulis sebagai berikut :

### 1. Pembiasaan

Secara etimologi pembiasaan berasal dari kata “biasa”, dalam kamus Bahasa Indonesia, “biasa” adalah wajar, umum, sesuatu yang lazim terjadi atau lazim dijumpai sebagaimana yang sudah-sudah, seringkali terjadi. Menurut Armai Arief dengan adanya prefiks “pe” dan sufiks “an” menunjukkan arti proses, sehingga pembiasaan dapat diartikan dengan proses membuat sesuatu/ seseorang menjadi terbiasa.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Wawancara dengan bapak Saeful Anam, S.Ag kepala sekolah SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari tanggal 24 November 2016.

<sup>12</sup> Sulchan Yasyin, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Amanah, 1997), hlm.72.

Pembiasaan adalah melakukan suatu perbuatan atau ketrampilan tertentu terus menerus secara konsisten untuk waktu yang cukup lama, sehingga perbuatan dan ketrampilan itu benar-benar dikuasai dan akhirnya menjadi suatu kebiasaan yang sulit ditinggalkan.<sup>13</sup>

Berdasarkan uraian di atas, pembiasaan dalam skripsi ini merupakan upaya yang dilakukan sekolah untuk menjadikan biasa melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis.

## 2. Puasa Senin Kamis

Puasa sunnah Senin Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah dalam sebuah hadist yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi berikut:

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ الْإِثْنَيْنِ فَقَالَ فِيهِ وُلِدْتُ وَفِيهِ أَنْزَلَ عَلَيَّ

“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya tentang puasa di hari Senin dan Kamis. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan hari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”. (H.R Muslim).<sup>14</sup>

Maksud penulis mengambil dengan judul pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas adalah penelitian mengenai pelaksanaan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis serta alasan dari SMP tersebut melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis yang dilakukan siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas.

**IAIN PURWOKERTO**

### C. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan judul yang dikemukakan di atas, maka penulis membuat rumusan masalah yaitu:

<sup>13</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001) hlm. 126.

<sup>14</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2*, (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010) hlm. 407.

1. Bagaimanakah pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas?
2. Mengapa SMP Alam Al Aqwiya melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis?

#### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

##### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari adalah:

- a. Mengetahui bagaimana pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas.
- b. Mengetahui bagaimana dampak yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari siswa dengan adanya pembiasaan tersebut.

##### **2. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

###### **a. Manfaat Teoritis**

- 1) Memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan dan khasanah keilmuan dalam kaitannya dengan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada Siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. Selain itu juga dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.
- 2) Memberikan pemahaman penulis, pendidik, masyarakat serta pembaca tentang pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas.



b. Manfaat Praktis

- 1) Untuk menambah wawasan mengenai pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis.
- 2) Sebagai pengetahuan dan masukan bagi para guru, mahasiswa, dan yang berkecimpung dalam dunia pendidikan mengenai pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis.
- 3) Mengetahui bagaimana pelaksanaan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas.

**E. Kajian Pustaka**

Puasa dan pembiasaan merupakan hal yang sangat penting diperhatikan. Kajian tentang puasa dan pembiasaan sudah banyak dilaksanakan. Namun, bukan berarti kajian tersebut dicukupkan dan tidak perlu diteliti kembali. Penelitian dibutuhkan satu kajian kepustakaan tentang bahasan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis. Hal ini dimaksudkan supaya karya penulis dapat dipertanggungjawabkan.

Kajian tentang puasa sunnah Senin Kamis sebelumnya sudah pernah diteliti oleh Umi Masitoh. Namun, karya Umi Masitoh lebih mengkhususkan tentang peranan puasa sunnah Senin Kamis terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa. Berdasarkan hasilnya, puasa sunnah Senin Kamis mampu meningkatkan kecerdasan spiritual siswa yang dilihat melalui tercapainya nilai-nilai kecerdasan spiritual yaitu kemampuan bersikap fleksibel dan tanggap, memiliki kesadaran diri yang tinggi, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mampu bersikap jujur, sabar, dermawan, kasih/sayang, cinta damai, sederhana, dan memiliki empati.<sup>15</sup>

Kajian tentang pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis juga pernah diteliti oleh Fathonah Desy Anna yang lebih mengkaji pada pengaruhnya terhadap pengendalian diri santriwati. Berdasarkan hasilnya menunjukkan

---

<sup>15</sup> Umi Masitoh, *Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta*, (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, Tidak diterbitkan)

bahwa rutinitas puasa sunnah Senin Kamis mampu berpengaruh terhadap pengendalian diri santriwati.<sup>16</sup>

Kajian lain yang juga membahas tentang pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis juga diteliti oleh Ahmad Ahsin Darojat. Topik bahasannya mengenai pengaruh keistiqomahan puasa sunnah Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional santri. Berdasarkan hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif antara keistiqomahan puasa sunnah Senin Kamis dengan kecerdasan emosional atau pengendalian diri yang artinya jika tingkat keistiqomahan puasa sunnah Senin Kamis tinggi maka tingkat kecerdasan emosional akan baik pula.<sup>17</sup>

#### F. Sistematika Pembahasan

Sistematika skripsi ini adalah tata umum persoalan maupun langkah-langkah pembahasan yang akan diuraikan dalam tiap-tiap bab yang dirangkum secara teratur dan sistematis. Adapun penulisannya sebagai berikut:

Bagian awal skripsi merupakan bagian permulaan yang terdiri dari halaman judul, pernyataan keaslian, pengesahan, nota dinas pembimbing, abstrak, pedoman transliterasi, kata pengantar, dan daftar isi. Bagian awal skripsi ini memuat pokok-pokok permasalahan yang terdiri dari bab 1 sampai bab 5:

Bab pertama adalah Pendahuluan, yang berisi: latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua menerapkan Landasan Teori meliputi yang pertama pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis (definisi metode pembiasaan, tujuan pembiasaan, dasar metode pembiasaan, indikator-indikator pembiasaan,

<sup>16</sup> Fathonah Desy Anna, *Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren al-Manar Bener Tengarang Semarang Tahun 2011)*, (Skripsi Jurusan Tarbiyah STAIN Salatiga), 2011, Tidak diterbitkan.

<sup>17</sup> Ahmad Ahsin Darojat, *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*, (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Malik Ibrahim Malang), 2015, Tidak diterbitkan

syarat-syarat metode pembiasaan, tahapan pembiasaan, serta kelebihan dan kekurangan metode pembiasaan) yang kedua berisi tentang puasa sunnah Senin Kamis (definisi puasa sunnah Senin Kamis, syarat wajib dan syarat sah puasa, rukun puasa, macam-macam puasa sunnah, tujuan puasa, adab berpuasa, hal yang membatalkan puasa, sunnah-sunnah puasa serta manfaat-manfaat puasa sunnah)

Bab ketiga berisi tentang Metode Penelitian. Terdiri dari enam sub bab, yaitu berisi tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, objek penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab keempat merupakan pembahasan hasil penelitian terhadap pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis di SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. Tema dalam bab ini mencakup : gambaran umum Sekolah SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas (letak geografis, sejarah singkat, struktur organisasi, visi, misi, tujuan dan motto, sarana dan prasarana, daftar pengurus, serta keadaan siswa) serta penyajian dan analisis Data.

Bab kelima adalah Penutup, dalam bab ini disajikan kesimpulan, saran, dan kata penutup yang merupakan temuan dari seluruh hasil penelitian secara singkat.

Bagian akhir skripsi meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup penulis.

**IAIN PURWOKERTO**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian ini, tentang pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis pada siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa penulis menemukan temuan-temuan empiris sebagai jawaban dari rumusan masalah yang penulis tentukan dalam penelitian ini.

Pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis di SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas yang sudah melaksanakannya berjumlah 317 siswa atau dengan prosentase 94,02% dan yang masih belum melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis berjumlah 5,98%.

Kegiatan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis di SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari dimulai dari sahur pukul 03.30 WIB dengan diawali shalat tahajud berjama'ah kemudian melaksanakan makan sahur bersama di asrama masing-masing dan diakhiri dengan buka puasa bersama setelah melaksanakan shalat maghrib secara berjama'ah.

Faktor pendukung dalam pelaksanaan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis didominasi oleh bapak kyai M. Imam Ma'arif selaku pengasuh SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas yang menganjurkan adanya pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis, kepala sekolah yang sangat mendukung adanya pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis dan segenap guru yang saling menyemangati dan memahami pelaksanaan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis di SMP Alam Al Aqwiya Lanngongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas.

Adapun penghambat dari pelaksanaan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis adalah tidak adanya anjuran yang khusus dari pengasuh dan kepala untuk melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis secara

bersama-sama. Jadi hanya santri tertentu yang mampu melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis secara kontinyu, bahkan ada beberapa siswa yang sama sekali belum pernah melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis. Namun, terdapat upaya yang dilakukan untuk mengatasi faktor penghambat tersebut yaitu perlu adanya peran dari pengasuh, kepala maupun guru untuk saling mengingatkan betapa pentingnya puasa sunnah Senin Kamis agar kita terbiasa melaksanakan amalan-amalan sunnah guna untuk membekali diri sebelum terjun ke masyarakat dan program SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas yang paling utama adalah mencetak generasi yang solih dan solihah.

#### **B. Saran-saran**

Demi terwujudnya generasi yang memiliki keinginan untuk giat dan rajin melaksanakan puasa sunnah Senin dan Kamis, penulis memberikan beberapa saran. Saran pertama untuk kepala sekolah SMP, lebih baik menambahkan program SMP terkait dengan pelaksanaan puasa Senin Kamis. Misalnya dengan program memberikan hukuman atau ta'zir bagi siswa yang tidak melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis.

Saran kepada guru di SMP adalah selalu memberikan motivasi serta memberikan contoh dalam melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis kepada siswa-siswanya agar semangat dan rajin dalam melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis. Motivasi tersebut yang menjadikan siswa memiliki kesadaran bahwa pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis banyak memberikan manfaat.

Saran kepada siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas untuk tetap semangat dalam melaksanakan pembiasaan puasa sunnah Senin Kamis dan mempertahankan keistiqomahan dalam melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis. Serta selalu patuh terhadap semua aturan dan guru yang ada di sekolah.

### C. Kata Penutup

Saya mengucapkan dengan hati yang lapang dan ikhlas penulis ucapkan syukur Alhamdulillah atas rahmat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dalam penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, semoga amal mereka tercatat sebagai suatu ibadah yang akan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT. Penulis juga berharap semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat khususnya dalam dunia pendidikan.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun atau konstruktif sangat dibutuhkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga karya tulis yang sederhana ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis mohon ridlo-Nya Amin.



**IAIN PURWOKERTO**

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fathani. Abdullah. *Dahsyatnya Puasa Sunnah*. Jakarta Selatan: Suka Buku. 2010.
- As-sayyid Salim. Abu Malik Kamal. *Ensiklopedi Puasa dan Zakat*. Solo: Roemah Buku. 2010
- Bukhori. Imam. *Kehebatan Puasa Senin-Kamis*. Depok: Visi Gagas Komunika. 2007
- Poerwadminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2007
- Rasjid. Sulaiman. *Fiqih Islam*. Jakarta: Attahiriyyah. 1967
- Najati. Ustman. *Al-Qur'an dan Jiwa*. Bandung: Pustaka. 2004
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: Pustaka. 2004
- Fuad Abdul Badi. Muhammad Shahih. *Muslim jilid 2*. Jakarta: Pustaka As-sunnah. 2010
- Suyadi. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2007
- Albari. Nasrudin. *Shahih Ibnu Majah*. Jakarta: Pustaka As-sunnah. 2007
- Bungin. Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan dan Ilmu Sosial*. Jakarta: Kencana. 2007
- Narbuko Cholid & Ahmadi Abu. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara. 2005
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2010
- Arikunto. Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 1991
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1995
- Armai. Arif. *Pengantar Ilmu dan Pendidikan Islam*. Jakarta: Ciputat Pres. 2002

- Abdullah Nasih Ilwan. *Tarbiyatul aulad fil Islam, Terj Khimilillah Ahmad Masjkur Hakim, Pendidikan Anak Menurut Islam*. Bandung: Rosda Karya. 1992.
- Ramayulis. *Metodologi Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Kalam Mulia. 2005
- Saifudin Zuhri, et dll. *Metodologi Pengajaran Agama*. Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo. 1999
- <http://islamblogku.blogspot.com/2009/07/metode-pembiasaan-dalam-pendidikan.html>
- Binta Maunah. *Metodologi Pengajaran Agama Islam*. Yogyakarta: Sukses Offset. 2009
- Heri Jauhari Muchtar. *Fikih Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2008
- Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2000
- Suyadi. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2007
- Muhammad Nasrudin al-Bani. *Shahih Sunan Ibnu Majah*. Jakarta: Pustaka Azzam. 2007
- Imron Abu Amar. *Fathul Qarib 1*. Kudus: Menara Kudus. 1983
- Abidin Slamet. *Fiqih Ibadah cet ke 1*. Bandung: CV Pustaka Setia. 1998
- Faiq Muhammad. *Keajaiban Puasa*. Semarang: Plasma Publishing. 2010
- El-hamdy Ubaidirohim. *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin dan Kamis*. Jakarta: Wahyu Media. 2010
- Azhar Basyir Ahmad. *Falsafah Ibadah Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Pres. 2003
- Muhammad Hamim HR dan Nailul Huda. *Fathul Qarib Paling Lengkap*. Kediri: Santri Salaf Press. 2016
- <http://fkipunikamamuju.blogspot.com/2012/13/sekolah-alam.html>
- LP3ES. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Pertija. 1984
- Sudarwan Danim. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia. 2002
- Sutrisno Hadi. *Metode Research II*. Yogyakarta: 1981.



Nana Syaodin Sukamdinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2002

Septriana. *Lendonovo Sebuah Novel Tentang Dia Penggagas Sekolah Alam*. Bogor: SoU Publisher. 2009

Arifin, Syamsul. *Tesis : Pembelajaran pendidikan Agama Islam Integratif di SMA Islam Al-Izhar Pondok Labu*. Jakarta: Sekolah Pasca Sarjana UIN SyarifHidayatullah, 2009

Satmoko Budi Santoso. *Sekolah Alternative, Mengapa Tidak?*. Yogyakarta: Diva Press. 2010.

M. Djamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005.

