

**MENUMBUHKAN SPIRITUALITAS  
MELALUI PUASA SENIN KAMIS  
(Studi Fenomenologi Santri Pondok Pesantren Annuqayah  
Daerah Lubangsa Putra)**

**Hermanto**

Universitas Annuqayah, Sumenep, Indonesia  
[hermainalbatasy@gmail.com](mailto:hermainalbatasy@gmail.com)

**Matroni**

STKIP PGRI, Sumenep, Indonesia  
[matroni@stkippggrisumenep.ac.id](mailto:matroni@stkippggrisumenep.ac.id)

Dikirim Pada:	Direvisi Pada:	Disetujui Pada	Diterbitkan Pada:
06 Mei 2024	08 Juni 2024	09 Juni 2024	15 Juni 2024

**Abstract**

Monday Thursday fasting is one of the sunnah worships, while students are one of the groups who are considered very devout in worship. At the Annuqayah Islamic Boarding School in the Lubangsa Putra area. The phenomenon of students who fast on Mondays and Thursdays is commonplace. Although it is not actually recommended and obligatory in Islamic Boarding Schools. Monday Thursday fasting is a sunnah worship recommended by the Prophet Muhammad saw., because of the benefits and advantages for those who practice it. One of the benefits of Monday Thursday fasting makes its practitioners peaceful people and can feel what the poor feel, and people who do not have food. So that fasting becomes one part of Islamic religious worship because fasting is riyadah or practice of leaving bad things to get closer to Allah Swt. This study aims to reveal two things: First, what is the spiritual motivation for undergoing Monday Thursday fasting for students at the Annuqayah Islamic Boarding School in the Lubangsa Putra area. Second, what is the spiritual impact of Monday Thursday fasting felt by students at the Annuqayah Islamic Boarding School in the Lubangsa Putra area. The author is based on the phenomenological method with Sigmund Freud's psychoanalytic theory regarding the drive of a person's behavior, and Imam al-Ghazali's Sufism regarding the spiritual level of people who fast to the spiritual experience of people who fast on Mondays and Thursdays. This study produces two conclusions that First, Feeling the spiritual motivation felt by students starting from intrinsic motivation, because of the desire from within, as well as a strong will to fast, and extrinsic motivation such as from the environment, and family which drives their spiritual motivation. Second, According to the experience felt by students who fast on Mondays and Thursdays, it can make spirituality within them grow in getting closer to Allah Swt.

**Keywords:** *Monday Thursday Fasting; Santri; Spirituality*

### Abstrak

Puasa Senin Kamis merupakan salah satu ibadah sunah, adapun santri merupakan salah satu kalangan yang dianggap sangat taat beribadah. Di Pondok Pesantren Annuqayah Daerah Lubangsa Putra. Fenomena santri yang melakukan puasa Senin Kamis, menjadi hal yang lumrah. Meski sesungguhnya bukan hal yang dianjurkan dan diwajibkan di Pondok Pesantren. Puasa Senin Kamis ialah ibadah sunah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, sebab manfaat dan keutamaan terhadap yang mengamalkannya. Salah satu manfaat puasa Senin Kamis menjadikan pengamalnya orang yang tentram dan bisa merasakan apa yang dirasakan oleh para duaifa, serta orang yang tidak memiliki makanan. Sehingga puasa menjadi salah satu bagian dari ibadah agama Islam karena puasa ialah *riyadah* atau latihan dari meninggalkan kejelekan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penelitian ini bertujuan mengungkap dua hal: Pertama, apa motivasi spiritual menjalani puasa Senin Kamis santri Pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Putra. Kedua, Apa dampak spiritual puasa senin kamis yang dirasakan Santri Pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Putra. Penulis berpijak pada metode fenomenologi dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud mengenai dorongan dari perilaku seseorang, dan tasawuf Imam al-Ghazali mengenai tingkatan spiritual orang yang berpuasa hingga, pengalaman spiritual orang yang melakukan puasa Senin Kamis. Penelitian ini menghasilkan dua kesimpulan bahwa Pertama, Merasakan motivasi spiritual yang dirasakan santri mulai dari motivasi intrinsik, sebab keinginan dari dalam diri, serta kemauan yang kuat untuk melakukan puasa, dan motivasi ekstrinsik seperti, dari lingkungan, dan keluarga yang menjadi pendorong motivasi spiritualnya. Kedua, Menurut pengalaman yang dirasakan santri yang melakukan puasa Senin Kamis, dapat membuat spiritualitas dalam dirinya tumbuh dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt.

**Kata Kunci:** Puasa Senin Kamis; Santri; Spiritualitas

### Pendahuluan

Santri merupakan orang yang bermukim di pondok pesantren, ia merupakan figur yang identik dengan kesalehan, sering mengikuti kajian kitab klasik, dan ketekunan dalam ibadah. Serta Santri merupakan penerus para ulama'. Menurut K.H. Mustofa Bisri Santri ialah murid kiai yang dididik dengan kasih sayang untuk menjadi mukmin yang kuat (yang tidak goyah imannya oleh pergaulan, kepentingan, dan adanya perbedaan). Biasanya santri selalu tekun beribadah sebagaimana kebiasaan para ulama'. Mulai dari shalat berjamaah, mengaji, dan sering melakukan perkara yang sunah. Termasuk puasa Senin Kamis biasanya puasa yang dikerjakan sepekan dua kali yakni hari Senin dan Kamis dalam pelaksanaannya sebagaimana puasa biasanya, mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari atau waktu maqrib. Para peneliti sebelumnya juga ada yang menjelaskan mengenai puasa Senin Kamis dalam konteks kesehatan, Kecerdasan dll. Akan tetapi dari segi spiritualitas belum ada peneliti yang meneliti. Padahal para Ilmuan termasuk Imam al-Gazali dalam kitabnya menjadikan puasa sebagai jalan spiritual mulai dari tingkatannya menghilangkan kebiasaan buruk, menahan nafsu syahwat, dll.

Di pondok Pesantren Annuqayah Daerah Lubangsa Putra santrinya berjumlah 1078. Yang terdiri 366 (anak-anak usia 11-15), 531 (remaja usia 16-20), dan 181 (dewasa usia 21-25). Dari jumlah tersebut terdapat 50-an santri yang melakukan puasa Senin Kamis dari berbagai usia. Akan tetapi santri yang melakukan puasa ada yang masih belum mengetahui akan nilai

spiritualitas dan hakikat dalam puasa Senin Kamis itu sendiri. Sehingga hal ini menjadi penting untuk diketahui secara pasti pengalaman spiritualitas dalam puasa Senin Kamis agar supaya santri mengetahui akan hal yang terkandung dalam ibadah puasa tersebut. Karena Sebagian santri hanya mengetahui puasa Senin Kamis sebagai hal yang biasa, sehingga jarang santri melakukan proses puasa dalam konteks yang sebenarnya.

Adapun puasa Senin Kamis ialah ibadah sunah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, karena memiliki manfaat dan keutamaan terhadap yang mengamalkannya. Salah satu manfaat puasa secara umum dan secara khusus puasa Senin Kamis menjadikan diri pengamalnya menjadi tentram serta bisa merasakan apa yang dirasakan oleh para duafa, dan fakir (orang yang tidak memiliki makanan atau dalam keterbatasan ekonomi). Sehingga puasa menjadi salah satu bagian dari ajaran agama Islam karena puasa ialah *riyadah* atau latihan dari meninggalkan kejelekan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Meningkatkan kualitas ibadah, penyucian diri, pengendalian diri, peningkatan kualitas hidup, dan control emosi yang baik (Rahmi 2015). Karena tubuh mengalami keseimbangan sebab istirahatnya tubuh dari menahan makan seharian. Meski secara keseluruhan, puasa Senin Kamis dapat membawa perasaan kedamaian, kebahagiaan, dan kepuasan dalam hidup. Ini adalah waktu untuk merenung dan menghargai berkah-berkah yang telah diberikan Allah SWT.

Dalam konteks spiritualitas biasanya orang tersebut lebih bisa menempatkan perilaku, dan hidup menjadi lebih bermakna serta kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna. Puasa Senin Kamis merupakan ibadah yang dilakukan dengan menahan diri dari makan, minum, dll. Dari fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat yang dilaksanakan pada setiap hari Senin dan Kamis. Puasa Senin Kamis juga dianjurkan oleh Rasulullah kepada umatnya. Sebagaimana diriwayatkan dari Aisyah *Raḍiyallāhu ‘anha* berkata bahwa:

Artinya: “*Dari ‘Aisyah RA. Berkata ia bahwa: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam selalu menekuni puasa pada hari Senin dan Kamis.*” (HR. Tirmidzi hadits ini berkedudukan hasan).”

Maka sebagai seorang muslim hendaknya untuk mengikuti sunah nabi, karena nabi saja yang maksum berpuasa Senin Kamis. Berdasarkan hadits ini menekuni berarti kebanyakan. Sehingga bisa diartikan nabi kebanyakan berpuasa Senin Kamis ketimbang tidaknya. Jika sudah nabi kebanyakan berpuasa Senin Kamis berarti sangat penting bagi seseorang, dan juga memiliki beberapa keutamaan seperti bisa menahan emosi dengan baik. Karena orang berpuasa Senin Kamis secara terus menerus dapat, menghilangkan penyakit hati. Dalam hal ini puasa menjadi proses pengontrolan dan pengendalian diri *self control*. Terhadap dorongan nafsu yang menuntut kepada pemuasan dengan segera, (Karomi, 2018). Namun dalam hal ini oleh para ulama' puasa juga bisa menjadi metode untuk menumbuhkan nilai spiritualitas yang ada dalam diri.

Dari hal ini bukan hanya dalam konteks kesehatan saja. Akan tetapi nilai spiritualitas yang terkandung dalam puasa Senin Kamis mengurangi makan untuk membelenggu syahwat. Yahya bin Mu'adz al-Razi *Rahimahullah* berkata bahwa semangat dirimu dengan Latihan dan ketaatan karena banyak makan ialah sumber kerasnya hati dan penyebab

hilangnya cahaya hati. Cahaya hikmah ialah dengan menahan lapar. Kenyang hanya akan tumbuhnya kemalasan membuat jauh dari Tuhan.

Spiritualitas sendiri merupakan hal yang sangat urgen dalam kehidupan, utamanya dalam menjalani kehidupan sehari-hari agar menjadi lebih baik. Karena spiritualitas mengartikan spirit atau semangat dalam menjalani kehidupan dalam melakukan perbaikan dan menjadikan kehidupan akan lebih bermakna. Seperti banyak yang dilakukan oleh ilmuwan barat dalam keadaan kekosongan spiritual sehingga banyak Ilmuwan Barat menggabungkan antara kebudayaan Barat dan Timur. Hal demikian karena demi pencarian spiritual untuk mencapai hidup yang lebih bermakna.

Dalam hal ini, menjadi penting bagi penulis bahwa penelitian mengenai Pengalaman Menumbuhkan Spiritualitas Melalui Puasa Senin Kamis: Studi Fenomenologi Santri Pondok Pesantren Annuqayah Daerah Lubangsa Putra. Penting untuk dilakukan. Supaya pengalaman menumbuhkan spiritualitas melalui puasa Senin Kamis diketahui dan menjadi pemahaman oleh orang banyak khususnya santri yang melaksanakan puasa Senin Kamis bahwa dalam puasa senin kamis banyak sisi spiritualitas yang harus disadari. Supaya menjadi acuan untuk mencapai ibadah yang lebih sempurna dan bisa mengetahui cara serta pengaruh puasa Senin Kamis.

Pertama, penelitian Skripsi dengan judul *"Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan."* Dilakukan oleh Ana Latifatun Nihayah dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Dalam penelitian ini, menerangkan untuk mengetahui tingkat intensitas puasa senin kamis terhadap kontrol diri santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa tingkat Puasa Senin Kamis pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan terhadap kontrol diri berpengaruh positif. Sedangkan yang menjadi pembeda penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis kuantitatif. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Simple Random Sampling (LATIFATUN NIHAYAH, n.d.)

Kedua, penelitian Skripsi dengan judul *"Dampak Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Pengendalian Diri Santri Di Pondok Pesantren al-Mustaqim Bugel Jepara,"* yang dilakukan oleh Judiya Zauli Khaq, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Penelitian ini juga merupakan penelitian lapangan (field research) dengan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah Dalam proses pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini lebih spesifik mengkaji tentang dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara, (Zauli Khaq, n.d.). Sedangkan yang menjadi pembeda berdampak bagi pengendalian diri santri di Pondok Pesantren al-Mustaqim Bugel Jepara.

Ketiga, penelitian Skripsi dengan judul, *"Hubungan Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Dengan Self Control,"* yang dilakukan oleh Fairuz Silmi Nabilah dari Program Studi Psikologi. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana keterikatan antara intensitas melakukan puasa sunnah senin kamis terhadap *self control* pada Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode jenis

penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode uji validitas kontrak sebagai validasi data. Semakin tinggi tingkat intensitas melaksanakan puasa sunnah maka akan semakin tinggi pula tingkat *self control* seseorang. Sedangkan, semakin rendah tingkat intensitas melaksanakan puasa sunnah maka akan semakin rendah tingkat *self control* seseorang, (SILMI NABILAH, n.d.)

Adapun tujuan penelitian ini, yakni; 1), untuk mengetahui motivasi spiritual menjalani Puasa Senin Kamis Santri Pondok Pesantren Annugayah daerah Lubangsa Putra. 2), untuk mengetahui dampak spiritual puasa senin kamis yang dirasakan Santri Pondok Pesantren Annugayah daerah Lubangsa Putra.

### Metode Penelitian

Adapun bentuk yang penulis pilih ialah penelitian lapangan (*Field Reserch*). Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif Studi Fenomenologi, data yang diperoleh melalui dua sumber data, yaitu data primer dan data skunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari 11 (sebelas) santri yang menjalani puasa senin kamis yang lebih dari satu tahunan dan pengurus pesantren terkait seperti pengurus Pendidikan, Peribadatan, dan Kepesantrenan (P2K). Di Pondok Pesantren Annugayah daerah Lubangsa Putra. Sedangkan untuk data skunder dalam penelitian ini ialah diperoleh dari berbagai literatur relevan dan dapat dijadikan refrensi serta sesuai dengan penelitian ini.

Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah sebagaimana berikut: *Pertama*, observasi partisipatif pasif (*passive participation*), dalam hal ini peneliti datang ke tempat santri melaksanakan puasa senin kamis, tetapi tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Akan tetapi peneliti akan mengamati lebih dekat perilaku santri yang menjalani puasa senin kamis sebagai obyek penelitian dan melihat lebih jelas dampak puasa senin kamis diketahui lebih holistik atau menyeluruh perilaku santri yang menjalani puasa, sehingga peneliti lebih paham terhadap segala sesuatu yang ada di lapangan. *Kedua*, wawancara semi terstruktur (*semi structure interview*), dalam hal ini penulis mencari tahu lebih bebas dibandingkan wawancara terstruktur, sehingga mengenai keterangan dan penjelasan langsung dari informan secara lisan mengenai pengalaman dengan lebih bebas tanpa terlalu formal. Informan wawancara ialah sebelas santri yang menjalani puasa Senin Kamis selama lebih dari satu tahun di pondok Pesantren Annugayah daerah Lubangsa Putra akan lebih terbuka. Sehingga data mengenai motivasi spiritual menjalani puasa dan dampak yang dirasakan santri dalam puasa senin kamis dapat diperoleh (Lestari, n.d.). *Ketiga*, dokumentasi sebagai pelengkap, merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen ini bisa berbentuk tulisan, gambar, kegiatan-kegiatan atau berupa catatan santri yang menjalani puasa Senin Kamis. Dokumentasi adalah pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian.

Analisis data kualitatif ialah upaya mengumpulkan data (*Data Collection*), me-reduksi data menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesis, mencari dan menemukan bentuk, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan Menyimpulkan dari data yang telah dirasa penting untuk dideskripsikan. Inti analisis data kualitatif itu terletak pada dua

proses, yaitu: mendeskripsikan proses melakukan puasa Senin Kamis di pesantren, mengklarifikasikannya, dan mengungkapkan bagaimana pengalaman menumbuhkan spiritualitas santri. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisa secara sistematis dan logis untuk menghasilkan kesimpulan yang benar. Adapun metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis, yaitu metode yang diawali dengan menjelaskan atau menggambarkan data hasil penelitian mengenai motivasi spiritual puasa senin kamis santri di pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Putra dan dampak spiritual yang dirasakan santri di Pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa putra. Untuk mengorek isi-isu yang diperlukan penulis hanya menggunakan pendekatan secara mendalam dan terarah, dengan pendekatan antara individu yang bersangkutan. Dicari hingga data jenuh.

Adapun teknik keabsahan data yang digunakan penulis menggunakan metode triangulasi ialah usaha pemeriksaan data agar data riil sehingga memanfaatkan sesuatu yang ada di luar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau untuk pembandingan terhadap data. Triangulasi meliputi beberapa hal berikut: *Pertama*, Triangulasi sumber yakni penulis membandingkan, mengecek ulang mencari tahu kebenaran melalui beberapa sumber. Sebagai contoh, menanyakan kepada orang-orang terdekat santri yang melakukan puasa Senin Kamis dan data yang diperoleh akan dibandingkan dengan yang telah diperoleh. Maka data akan dideskripsikan antara mana pandangan yang sama, beda dan mana yang spesifik. *Kedua*, Triangulasi Teknik yakni teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data atau dapat kebenaran suatu data dengan mengecek informan yang sama dengan teknik yang berbeda. Seperti data diperoleh dengan wawancara lalu dicek dengan observasi. *Ketiga*, Triangulasi waktu yakni penulis menguji derajat kepercayaan dengan cara mengecek data kepada informan yang sama dengan situasi dan waktu yang berbeda seperti, di waktu malam bisa berubah di waktu siang. Demi untuk keakuratan data yang berkaitan dengan perilaku santri yang melakukan puasa karena perilaku seseorang bisa berbeda-beda. Sehingga perlu dilakukan secara berulang-ulang. Triangulasi pada prinsipnya merupakan model pengecekan apakah sebuah data mengenai santri yang melakukan puasa Senin Kamis benar-benar tepat menggambarkan pengalaman yang terjadi dari sebuah penelitian.

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Motivasi Spiritual Menjalani Puasa Senin Kamis Santri Pondok Pesantren Annuqayah Daerah Lubangsa Putra**

Motivasi ialah dorongan dan peribadatan merupakan proses yang harus disebabkan oleh motif. Motivasi spiritual santri dalam melakukan puasa berdasarkan data yang penulis temukan di Pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Putra ditemukan ada beberapa motivasi spiritual santri yang melakukan puasa Senin Kamis. Namun, banyak dari informan yang melakukan puasa dengan alasan yang bermacam-macam seperti sebab mengikuti sunah Nabi SAW, mengharap pahala dari Allah SWT dan termotivasi dari lingkungan sekitar yang mempengaruhi diri santri untuk melakukan puasa Senin Kamis. Hal tersebut mengarah kepada spiritual.

Imam al-Ghazali, dalam hal ini, mengajarkan perlunya menghindari godaan hawa nafsu yakni mengarahkan keinginan pada sesuatu yang bermanfaat dan bernilai (tidak mencederai hubungan dengan tuhan),(Saputra and Wahid 2023). Sebab alasan seorang melakukan sesuatu hal merupakan bentuk dari dorongan spirit dari dalam diri seseorang yang dapat diperoleh dari pelbagai macam faktor yang memotivasi diri seseorang. Oleh sebab itu maka, seseorang yang sudah memiliki motivasi dalam dirinya, ia akan lebih mudah dalam melakukan suatu perbuatan, termasuk motivasi dari luar dirinya sebagaimana dalam teori Ilmuan Psikoanalisis bahwa hal yang ada pada seseorang terdiri dari *Id* (bawah sadar) aspek insting atau naluri, *Ego* (alam sadar) mengendalikan insting dengan realita, dan *Super-ego* (hati nurani) yang mempertimbangkan baik buruk ketiga hal inilah mempengaruhi tingkah laku seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, (ZAHARA, n.d.). Dari teori Freud tersebut bahwa kepribadian itu dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Meskipun tak jarang ketiga komponen kepribadian itu saling bertentangan, *Ego* menunda kepuasan yang dibutuhkan segera *Id* dan *Super ego* akan menentang *Id* maupun *Ego* karena perilaku tidak memenuhi nilai moral. Sedang motivasi spiritual seseorang dalam menjalani puasa Senin Kamis dapat dibagi menjadi dua:

### **Motivasi Intrinsik**

Adapun motivasi intrinsik merupakan pengaruh yang berasal dari alam bawah sadar *id* manusia yang didasari atas kesadaran diri orang yang beragama atau naluri yang tidak bertentangan dengan hati nurani *Super-ego* sehingga tanpa adanya suatu sebab orang akan tergerak untuk melakukan suatu hal.

Motivasi intrinsik ialah motif-motif yang menjadi aktif atau dapat berfungsi yang tidak memerlukan rangsangan dari luar. Karena dari dalam diri seseorang sudah ada keinginan untuk melakukan sesuatu, (Ena and Djami 2021). Oleh sebab itu seseorang dapat melakukan sesuatu meski tanpa adanya dorongan dari luar sebab motif-motif dari dalam dirinya seperti halnya berikut:

*Pertama*, Kesadaran untuk memperbaiki diri, memiliki rasa ingin mengubah diri untuk menjadi orang yang lebih baik yang awalnya tidak memiliki keinginan untuk melakukan suatu kebaikan seseorang akan selalu ingin mengubah kebiasaan dirinya hal itu ialah merupakan sifat alamiah manusia. Sehingga motivasi spiritual menjadi spirit atau power dalam menjalankan suatu keinginan sebab rasa yang timbul dalam hati merasa dirinya banyak kejelekan yang harus diperbaiki. Ketenangan hidup berasal dari ketika memilih diri lebih suka melakukan kebaikan.

*Kedua*, Rasa ingin mengikuti Sunah Nabi, adanya rasa dari dalam diri seseorang, sehingga tergerak untuk mengikuti sunah nabi sebagai panutan umat. Merupakan hal yang menjadi spirit dalam diri sehingga termotivasi dari figur yang memang patut dicontoh apalagi nabi Muhammad SAW sebagai ciptaan yang paling mulia, nabi Muhammad SAW merupakan petunjuk sebagai suri tauladan oleh orang Muslim di dunia. Maka, menjadi wajar jikalau santri melakukan puasa untuk mengikuti sunah nabi SAW.

*Ketiga*, Rasa Berdosa, terbersit dalam hatinya perasaan berdosa, hingga berkeinginan untuk memperbaiki diri merupakan sesuatu yang tumbuh dari *super ego* (hati nurani) seseorang. Hingga kadang disebabkan dirinya sering melakukan hal yang tidak sesuai dengan syariat, selalu gelisah hingga sadar diri akan perbuatan yang dilakukan jauh dari kebenaran. Maka, hati nurani akan merasa gelisah, merasa ada kehampaan hidup, walau kadang tidak merasakan akan kekurangan itu. Sehingga menjadikan seseorang condong mencari jalan untuk melakukan pendekatan Allah SWT agar membuat diri berhenti dari perbuatan tercela. Maka, puasa menjadi motif informan untuk mendekatkan diri dan melatih diri berhenti dari perbuatan berdosa.

Hal di atas bersesuaian dengan salah satu informan pengalaman motivasi spiritual santri yang melakukan puasa Senin Kamis yang dialami oleh Moh. Isbat mengatakan bahwa manusia tidak luput dari perbuatan dosa, sehingga puasa Senin Kamis sebagai latihan membersihkan jiwa, (Moh. Isbat, 2024). Sehingga hal inilah yang membuat informan berpuasa, sebab dapat lebih menyucikan dirinya dari kotoran dosa, hingga dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

### **Motivasi Ekstrinsik**

Adapun motivasi ekstrinsik merupakan pengaruh dari luar dalam melaksanakan suatu nilai keagamaan. Motivasi ekstrinsik ialah motif-motif yang aktif sebab adanya perangsang atau pengaruh dari luar diri seseorang, (. et al. 2023). Sehingga menjadikan orang tergerak dalam berpuasa seperti hal berikut:

*Pertama*, Keluarga, orang tua menjadi guru pertama bagi seorang anak, sehingga sering kali perilaku orang tua akan ditiru oleh seorang anak. Hal ini berdasarkan pengakuan Mahzanul Adhabi, mengatakan bahwa motivasi sehingga informan melakukan puasa Senin Kamis sejak dua setengah tahun yang lalu. Santri termotivasi dari ibunya yang memang sering berpuasa. Karena memang sosok ibunya yang menjadi orang yang dekat dengannya semenjak ayahnya meninggal, (Adabi 2023). Sehingga informan merasa mempunyai keinginan untuk berpuasa untuk meniru kebiasaan sang ibu. Sehingga informan mencoba berpuasa ketika di Pondok walau sebenarnya dan juga karena puasa Senin Kamis merupakan puasa sunah.

*Kedua*, Lingkungan, tempat atau lingkungan banyak mempengaruhi seseorang yang mana orang jika selalu berada di lingkungan baik maka, orang cenderung terpengaruh atau timbul keinginan melakukan hal yang baik pula sama halnya dengan yang terjadi kepada santri di Pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Putra, ia melakukan puasa Senin Kamis sebab terpengaruh teman kamar di lingkungan pondok, ada yang melakukan puasa Senin Kamis. Berdasarkan hasil wawancara salah satu Informan mengatakan bahwa ia tertarik dengan yang dilakukan teman kamarnya. Sebab melihat teman yang melakukan puasa di kamarnya, sehingga informan ini tertarik. Melakukan puasa sehingga menjadi terbiasa terbiasa puasa Senin Kamis, (Rahman 2023). Hingga menjadi sebab pengaruh dari lingkungan sekitarnya yang banyak teman kamar informan yang melakukan puasa. Hingga menjadikan informan semakin bersemangat dalam melakukan puasa Senin Kamis, maka



dari itu hal yang mengganggu informan santri dalam menjalani puasa dapat di atasi. Sebab motivasi spiritual yang berasal dari lingkungan sekitar, membuat santri yang ingin menjalani puasa Senin Kamis mempunyai spirit dalam melakukan puasa Senin Kamis tanpa paksaan.

### **Dampak Spiritual Puasa Senin Kamis yang Dirasakan Santri Pondok Pesantren Annuqayah Daerah Lubangsa Putra**

Adapun dampak spiritual puasa Senin Kamis ialah sesuatu proses kausal (hubungan sebab akibat) dari puasa Senin Kamis yang menghasilkan suatu hal yang berkenaan dengan spiritualitas. Terkait Santri Pondok Pesantren yang melakukan puasa Senin Kamis memiliki pengalaman spiritual tersendiri dalam menjalani puasa. Sehingga kebanyakan dari Santri yang berpuasa merasakan spiritualitas yang berbeda dengan saat sebelum melakukan puasa. Hal ini, berlandaskan dengan teori spiritualitas merupakan hubungan dengan Allah SWT yang bersifat transenden. Sebagian ilmuwan berpandangan bahwa spiritualitas merupakan hal yang multi dimensi. Dimensi yang substansial berfokus pada tujuan dan arti kehidupan. Spiritualitas ialah konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang lebih besar dari dalam diri, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh.

Para Filsuf, menggambarkan spirit dengan beberapa hal: *Pertama*, ada yang mengatakan kekuatan yang menampakkan dan memberikan power atau energi pada seseorang. *Kedua*, kesadaran yang bersangkutan dengan kemampuan, keinginan, dan inteligensi (daya reaksi atau penyesuaian yang cepat tepat baik secara fisik maupun mental, membuat pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki siap untuk dipakai apabila dihadapkan pada fakta atau kondisi baru). *Ketiga*, makhluk immaterial atau sesuatu yang tidak kasat. *Keempat*, wujud ideal akal pikiran (intelektual, moral, kesucian atau keilahian), (Azkia 2020). Hal ini dikarenakan spiritualitas merupakan pengalaman subjektif manusia dari transendental sifat alamiah, spiritualitas juga merupakan pengalaman universal yang tidak terbatas dengan doktrin. Jika dihubungkan dengan puasa Senin Kamis yang merupakan bentuk ibadah sunah yang oleh banyak peneliti sebelumnya puasa hanya dapat menyehatkan. Padahal dalam puasa berdasarkan yang penulis peroleh dari pengalaman santri yang berpuasa puasa banyak memiliki dampak spiritual.

Selain itu jika ditarik dari perspektif tasawuf manusia itu, dalam dirinya memiliki nafsu yang mana menurut Imam al-Ghazali, nafsu itu diumpamakan dengan kuda binal atau liar ketika dikurangi makanannya, akan lemah dan menjadi jinak. Oleh sebab itu puasa Senin Kamis dapat dijadikan jalan untuk penyucian jiwa dari nafsu, sehingga dalam berpuasa Senin Kamis seseorang dapat merasakan pengalaman spiritual yang berbeda. Ada yang sampai kepada taraf tobat, sabar, syukur, dan pencapaian kebaikan dalam hidup serta merasakan hidup lebih bermakna.

Menurut Imam al-Ghazali dalam berpuasa memiliki tingkatan spiritualitas yang dalam hal ini tertera dalam kitab karangannya. Bahwa orang berpuasa memiliki tiga

tingkatan spiritual, mulai dari tingkat spiritual Puasa orang awam (*ṣaum al-‘umum*), puasa orang soleh (*ṣaum al-khuṣuṣ*), dan puasa orang wali/para arif billa (*ṣaum khuṣuṣ al-khuṣuṣ*). Bukan tanpa alasan Imam al-Ghazali membagi tingkatan puasa, karena memang jika dilihat lebih mendalam lagi puasa bukan hanya kegiatan fisik mengikuti sarat dan ketentuan secara syariat. Akan tetapi dari segi spiritual dapat dijadikan jalan dalam menumbuhkan spiritualitas seseorang, sebab pengalaman spiritual hanya akan diperoleh dengan cara latihan atau *riyāḍah*.

Adapun dampak spiritual dari melakukan puasa membuat seseorang menimbulkan spiritual yakni dari kalangan informan santri yang melakukan puasa Senin Kamis merasakan dampak spiritual puasa Senin Kamis berupa bertambah rasa rendah hati, membersihkan jiwa, tobat, syukur, tawakal dan memperbaiki perilaku, (Arif 2023). Meski dampak spiritual yang dirasakan santri berbeda-beda. Akan tetapi semenjak menjalani puasa Senin Kamis berdasarkan dari hal yang dirasakan. Santri mengalami pelbagai macam dampak spiritual dari puasa Senin Kamis. Meski, dalam tingkatan spiritual puasa masih dalam tingkatan orang soleh. Beberapa macam dampak spiritual yang dialami santri dalam menjalani puasa Senin Kamis diantaranya sebagai berikut:

### **Ketentraman dalam Diri (*aṣ-Ṣabr* dan *Riḍa*)**

Sabar berarti tentram atau tabah hati dalam bahasa Arab *aṣ-Ṣabr*. Menurut al-Ghazali sabar ialah membenarkan segala sesuatu yang difirmankan Allah SWT kepada makhluk perihwal permusuhan *an-Nafs*, setan, syahwat, akal, dan malaikat yang mengilhamkan kebaikan serta peperangan yang terjadi diantara hal tersebut (Happy Syafaat Sidiq 2023). Karena membenaran berarti penerimaan diri yang tanpa tekanan hingga membuat orang yang berpuasa menjadi lebih bersabar dan rela dalam menerima akan larangan dan perintah Allah SWT.

Setelah beberapa tahun melakukan puasa Senin Kamis banyak informan santri merasakan dirinya tentram atau tidak terlalu gelisah dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebelum melaksanakan puasa Senin Kamis informan merasakan diri informan mudah tersulut amarah dan putus harapan. Namun, semenjak melakukan puasa Senin Kamis ia menjadi lebih sabar dalam menghadapi persoalan di pondok. Sebelumnya ketika belum melakukan puasa informan merasakan dirinya tidak tenang ketika melakukan puasa tidak tahu ia merasakan lebih tentram dalam menjalani keseharian.

Sebab orang sudah terwujud rasa tentram dalam diri ia akan terhindar dari ketakutan, kerusakan, terlepas dari murka Allah selamat dari maksiat dan siksa-Nya, di dunia ataupun di akhirat, (Ridho, n.d.). Sebab hal inilah yang membuat orang yang melakukan puasa akan merasakan ketentraman dalam dirinya sebab ia tidak gelisah dengan dorongan kemaksiatan sebab telah terbiasa dalam menahan ketika berpuasa dari segala godaan kemaksiatan. Dan hal itu yang dirasakan informan santri yang melakukan puasa Senin Kamis sebab dalam satu pekan selalu terjaga kondisi jiwanya dari berbagai dorongan karena puasa merupakan latihan atau *riyāḍah* dan jika dilakukan akan terasa dampak spiritualnya.

## **Merasakan Dekat dengan Allah SWT**

Merasakan lebih dekat dengan Allah SWT merasakan diri selalu ada yang mengawasi. Semenjak melakukan puasa seseorang akan mengalami pembersihan jiwa (*tazkiyah an-Nafs*) atau pembinaan mentas spiritual, hingga merasakan dirinya takut untuk melakukan dosa, merasakan dirinya selalu diawasi Allah SWT jauh dari sifat keduniawian, (Jaya, 2014). Perasaan diawasi yang timbul dari hati, sebab terbiasa dengan keadaan ketika berpuasa menyebabkan santri yang melakukan puasa Senin Kamis mengalami takut untuk melakukan dosa. Hal ini dalam istilah tasawuf disebut dengan spiritual tobat dan takut berbuat dosa berarti orang tersebut sedang dekat dengan Tuhan dan sebaliknya orang yang berbuat dosa berarti sedang jauh dari Tuhan, serta lebih bersyukur bukan hanya dengan ucapan namun, semisal ketika berbuka ia selalu menghabiskan dengan tanpa menyisakan butir sebab rasa syukur terhadap Allah yang telah memberikan nikmat berupa makanan.

Mengamalkan puasa Senin Kamis dalam tingkatan spiritual puasa orang soleh. Sehingga memanifestasi menjadi tobat dan syukur. Hal ini merupakan perwujudan dari spiritualitas dalam menjalani puasa Senin Kamis yang merupakan sebagian dari banyak bentuk jalan spiritualitas. Karena termasuk dari spiritual puasa orang soleh menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan dosa dari selain makan, minum, dan menjaga kemaluan.

## **Semakin Bersemangat dalam Beribadah**

Merasakan spirit untuk melakukan ibadah. Pada awal sebelum melakukan puasa Senin Kamis salah satu informan merasa malas dalam melakukan shalat sunah. Namun, setelah melakukan puasa santri yang menjalani puasa Senin Kamis merasakan tubuhnya tidak begitu berat dalam melaksanakan ibadah. Hal ini dirasakan oleh Zaen Mas'udi bahwa informan mengaku semenjak melaksanakan puasa Senin Kamis badannya menjadi lebih enteng untuk melakukan aktivitas ibadah di Pondok. Sebelum berpuasa informan selalu malas dalam melakukan kegiatan yang ada di Pondok. Semenjak puasa informan lebih giat dalam melakukan aktivitas yang ada di pondok seperti kajian Kitab informan menjadi lebih ringan dalam mengikuti kajian, shalat secara berjama'ah.

Hal ini merupakan pengalaman yang timbul dari pengalaman informan santri yang menjalani puasa Senin Kamis keadaan yang dirasakan oleh informan ini. Merupakan, hal yang dirasakan dalam perasaan yang ia alami ketentraman dalam beribadah yakni tidak merasakan berat dalam ibadah.

## **Berpikiran Positif Terhadap Orang Lain**

Berdasarkan pengalaman santri semenjak melakukan puasa, santri menjadi tidak mudah berpikiran negatif kepada orang lain. Padahal dulu ketika melihat orang lain, ia selalu berpikiran yang negatif terhadap orang lain di saat melihat penampilan dan kelakuannya. Semenjak santri melakukan puasa Senin Kamis ia lebih berpikiran positif terhadap orang lain yakni tidak mudah berpikiran negatif terhadap orang lain. Setelah menjalani puasa Senin Kamis secara teratur membuat informan santri selalu baik sangka kepada Allah SWT. Sehingga ketika ia terkena suatu musibah atau cobaan, ia merasa

sesungguhnya Allah SWT memberikan suatu hikmah di balik hal tersebut. Menjadi momentum untuk mengintropeksi diri. Sehingga membuatnya percaya terhadap janji Allah SWT bahwa setelah diberi cobaan pasti ada hikmah dan kebaikan setelah itu. Baginya, jika informan dapat berpikiran bahwa dengan kemauan berusaha taat kepada Allah SWT pasti Allah SWT akan memberikan apa yang diinginkan olehnya. Dan hal ini dirasakan oleh Moh. Isbat semenjak melakukan puasa Senin Kamis informan saat kesusahan lebih dapat berpikir secara jernih dengan mengembalikan kehadiran Allah SWT. Sehingga informan dapat lebih lapang dalam menghadapi kesusahan. Ia juga dapat lebih positif dalam berpikir, (Isbat 2023)

Mengamalkan puasa Senin Kamis dapat membuatnya lebih berpikir secara positif, karena ia merasa setelah mengamalkan puasa Senin Kamis membuatnya selalu berbaik sangka dengan takdir yang diberikan oleh Allah SWT. Sehingga membuat ia tidak akan mudah mengeluhkan keadaan, dan ia merasa tidak merasakan beban di hati dan pikiran. Hal ini karena puasa Senin Kamis membuatnya selalu berfikir positif. Terhadap orang lain sehingga tidak mudah negatif terhadap perilaku orang lain terutama teman terdekat.

Para santri yang melakukan puasa Senin Kamis membuat diri mereka lebih baik menjalani hidup beragama lebih bermakna, selain pengalaman itu santri dapat berhenti dari hal yang jelek, bisa sabar menghadapi segala hal yang tidak mengenakan di pondok. Hingga pada ujungnya memang ketentraman merasa diri lebih dekat dengan Allah SWT.

## **Kesimpulan**

Motivasi spiritual yang dirasakan Santri yang melakukan puasa Senin Kamis. Hal ini menggambarkan motivasi spiritual Santri dalam melakukan puasa Senin Kamis mempunyai peranan sehingga dirinya dapat membentuk Santri melakukan puasa Senin Kamis. Adapun motivasi spiritual Santri yang melakukan puasa dapat disimpulkan bahwa motivasi spiritual santri hingga menjadi berpuasa terdiri dari motivasi intrinsik yang berupa keinginan yang datang dari dalam diri santri, motivasi ekstrinsik merupakan pengaruh dari luar diri, seperti lingkungan sosial, keluarga, dan pertemanan yang juga menjadi spirit santri dalam menjalani puasa Senin Kamis meski yang banyak mempengaruhi lingkungan.

Dampak spiritual yang dirasakan oleh santri yang melakukan puasa Senin Kamis berbeda-beda dalam pengalaman yang dirasakan santri Pondok Pesantren Annuqayah daerah Lubangsa Putra. Berdasarkan pengalaman santri yang melakukan puasa Senin Kamis bahwa spiritual yang dirasakan dalam puasa Senin Kamis membuat santri dapat merasakan tumbuhnya spiritualitas ketika melakukan puasa Senin Kamis. Berdasarkan hasil analisis data dari para informan memang banyak yang memperoleh pengalaman menumbuhkan spiritualitas dari menjalani puasa Senin Kamis, informan merasakan dirinya semakin dekat dengan Allah sebab dapat dilihat dari pengakuan informan yang merasa takut melakukan dosa (dalam spiritual tobat), dan ada yang semakin sabar dan teringat Allah SWT di saat berhadapan dengan suatu hal yang tidak menyenangkan, dengan dikembalikan kepada yang maha kuasa serta merasakan dirinya lebih berpikiran positif. Namun, dampak yang dirasakan dari puasa membuat informan merasakan hidupnya semakin bermakna mulai dari awalnya kurang bersabar dan bersyukur serta merasakan jauh dari Allah SWT, menjadi

pribadi yang lebih bersyukur dan dapat bersabar sehingga menumbuhkan rasa ketentraman dari dalam diri orang yang berpuasa. (Adabi, Mahzanul. 2023. Wawancara., n.d.)

### Daftar Pustaka

Adabi, Mahzanul. 2023. Wawancara. n.d.

Arif, Masykur. 2023. "Peran Kiai Kampung Dalam Menanggulangi Radikalisme Keagamaan Di Sumenep Madura." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 15 (2): 197–211. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v15i2.1079>.

Azkia, Laila. 2020. "STUDI EKSPLORASI FAKTA SOSIAL PADA PENERIMA MANFAAT DI BALAI REHABILITASI" 4.

Ena, Zet, and Sirda H Djami. 2021. "PERANAN MOTIVASI INTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK TERHADAP MINAT PERSONEL BHABINKAMTIBMAS POLRES KUPANG KOTA." *Among Makarti* 13 (2). <https://doi.org/10.52353/ama.v13i2.198>.

Happy Syafaat Sidiq. 2023. "Akhlak Tasawuf." *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara* 2 (1): 88–100. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.818>.

Isbat, Moh. 2023. wawancara.

LATIFATUN NIHAYAH, ANA. n.d. "PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP KONTROL DIRI PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN NURUL HUDHA SIRAHAN." Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.

Rahman, Zainur. 2023. Wawancara.

Rahmi, Aulia. 2015. "PUASA DAN HIKMAHNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL" 3 (1).

Rena Rismayanti, . Muhammad Aththar Rayhan, . Qois Khairullah El Adzim, and . Lu'lu Alikadhiya Fatihah. 2023. "Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia." *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 2 (2): 251–61. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.742>.

Ridho, Ali. n.d. "KONSEP TAUBAT MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB MINHAJUL 'ABIDIN."

Saputra, Tomi, and Annisa Wahid. 2023. "AL-GHAZALI DAN PEMIKIRANNYA TENTANG PENDIDIKAN TASAWUF." *ILJ: Islamic Learning Journal* 1 (4): 935–54. <https://doi.org/10.54437/iljislamiclearningjournal.v1i4.1206>.

SILMI NABILAH, FAIRUZ. n.d. "HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SUNNAH DENGAN SELF CONTROL." Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.

Sugiyono, and Puji Lestari. n.d. *Buku Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif Dan Cara Mudah Menulis Artikel Pada Jurnal Internasional)*. ALFABETA, CV.

ZAHARA, DITA. n.d. "STRATEGI BIMBINGAN KONSELING SEBAGAI UPAYA KONTROL DIRI MENCEGAH JUVENILE DELINQUENCY DI PONDOK PESANTREN AL-MUBAROK BUKIT KEMUNING LAMPUNG UTARA." Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.

Zauli Khaq, Ludyah. n.d. "DAMPAK PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP PENGENDALIAN DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-MUSTAQIM BUGEL JEPARA." Skripsi.