

Konsistensi Puasa Senin-Kamis terhadap *Self-control*

Hanifah Nur Ilmi

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
hanifahnurilmi20@gmail.com

Abstract

Self-control is important for every individual. If the individual can control himself then he will be able to overcome his own problems. One way to control yourself is to fast Monday and Thursday. Our Monday fast can have a positive impact on individuals who carry it out. The results of several previous studies say that by fasting on Mondays and Thursdays, individuals are able to control themselves and their emotions. The meaning of our Monday fast is not only about holding back hunger, but also about holding back, holding back lust, and also holding back emotions. In this study, the authors will conduct research on the consistency of our Monday fasting on self-control. This research method is descriptive analysis. The data used for this writing material are interviews with 5 people who often fast on our Mondays as well as sources from other literature. The results of this study are that our Monday fasting can affect individual self-control. Individuals who frequently fast on Mondays can control themselves better than those who don't. This research is recommended to observe individual patterns that are consistent in fasting on Mondays and Thursdays and which are inconsistent.

Keywords: Individual; Monday-Thursday fasting; Self-control

Abstrak

Mengendalikan diri merupakan hal penting untuk setiap individu. Jika individu dapat mengontrol diri maka ia akan dapat mengatasi masalahnya sendiri. Salah satu cara untuk mengendalikan diri akan dengan melakukan puasa senin kamis. Puasa senin kamis dapat memberikan dampak positif kepada individu yang melaksanakannya. Hasil dari beberapa penelitian terdahulu mengatakan bahwa dengan melakukan puasa senin kamis, individu mampu mengontrol diri sendiri dan juga emosi.



Makna dari puasa senin kamis tidak hanya tentang menahan rasa lapar, namun juga tentang menahan diri, menahan nafsu, dan juga menahan emosi. Pada penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian tentang konsistensi puasa senin kamis terhadap *self-control*. Metode penelitian ini yaitu deskriptif analitis. Data yang digunakan untuk bahan penulisan ini yaitu wawancara kepada 5 orang yang sering melakukan puasa senin kamis serta sumber dari literatur lainnya. Hasil penelitian ini yaitu bahwa puasa senin kamis dapat mempengaruhi pengendalian diri individu. Individu yang sering berpuasa senin kamis dapat mengendalikan diri sendiri lebih baik dari pada yang tidak melakukan. Penelitian ini direkomendasikan untuk mengamati pola individu yang konsisten pada berpuasa senin kamis dan mana yang tidak konsisten.

Kata kunci: Individu; Kontrol diri; Puasa senin-kamis

Pendahuluan

Self-control atau pengendalian diri merupakan salah satu aspek penting dalam seseorang individu. Jika seseorang individu mampu mengontrol dirinya, individu tersebut juga akan mampu menghadapi permasalahan yang dialaminya. *Self-control* sendiri dapat dilatih salah satunya dengan cara konsisten dalam berpuasa senin kamis. Dengan konsisten berpuasa seseorang akan lebih mudah mengontrol dirinya. Namun di zaman sekarang puasa sunah senin kamis ini sering kali diabaikan oleh masyarakat. Seiring perkembangan zaman hanya sedikit masyarakat yang berpuasa sunah senin kamis ini. Sehingga ada masyarakat yang kurang mampu untuk mengontrol dirinya. Oleh karena itu, dengan adanya pembiasaan berpuasa senin kamis untuk melatih pengendalian diri sangat penting untuk masyarakat di zaman sekarang.

Hasil penelitian terdahulu terkait konsistensi puasa senin-kamis terhadap *self-control* telah dilakukan oleh sejumlah peneliti antara lain laporan penelitian terbaru pada Artikel yang ditulis oleh Laila Quratul A'yun (2016) "Perbedaan Kontrol Diri pada Remaja yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis dengan yang Tidak Puasa" yang diterbitkan University of Muhammadiyah Malang. Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk menghadapi masalah yang dialami. Banyak individu yang masih belum bisa mengontrol dirinya sendiri. Jika kontrol diri dikaitkan dengan puasa sunah senin-kamis akan menjadi salah satu hal yang menarik. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan apakah terdapat perbedaan kontrol diri terhadap remaja



yang melaksanakan puasa senin kamis dengan remaja yang tidak puasa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif atau teknik analisa data independent sampel t-test, dengan instrumen berupa skala kontrol diri yang diadaptasi dari Tangney Baumiester (2004). Adapun subjek penelitian ini berjumlah 100 orang, yang terdiri dari 50 subjek yang melaksanakan puasa senin kamis dan 50 subjek yang tidak berpuasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang melaksanakan puasa senin kamis memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibanding remaja yang tidak puasa. Hal ini terbukti dari skor mean pada subjek yang berpuasa yaitu 64, 70 sedangkan skor mean remaja yang tidak puasa yaitu 58, 94 (A'yun, 2016).

Selain itu terdapat juga laporan penelitian lain pada Artikel yang ditulis Santina (2019) "Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri pada Mahasiswa" di terbitkan repository.radenintan.ac.id. Pengendalian diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dan lingkungannya dan juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi. Selanjutnya ada dari puasa senin kamis yang merupakan variabel bebas dari penelitian ini. Puasa senin kamis adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT, karena memiliki manfaat dan keistimewaan tersendiri bagi yang melaksanakannya. Manfaat dari puasa senin kamis salah satunya mampu mengendalikan diri agar hidup lebih terarah. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja dengan pengendalian diri pada mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Responden dalam penelitian ini berjumlah 57 mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala pengendalian diri dan skala intensitas puasa senin kamis. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment dengan bantuan software SPSS 17,0 for windows. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa, dimana nilai koefisien korelasi $r = 0,479$ dengan signifikan 0,001 dimana $p > 0,01$. Sumbangan efektif (SE) variabel intensitas puasa senin kamis terhadap pengendalian diri sebesar 23% ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,230 (Santina, 2019).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah membahas tentang konsistensi berpuasa senin kamis dan dampaknya terhadap *self-control*. mengeksplor dampak konsistensi puasa senin-kamis terhadap *self-control*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sebelumnya kebanyakan

menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai acuan secara garis besar di dalam sebuah penelitian. Garis besar ini akan mengarahkan penelitian ini tentang konsistensi puasa senin-kamis terhadap *self-control*. Untuk membuat kerangka berpikir menjadi lebih mudah maka akan disajikan sebagai bagan dibawah ini:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



Puasa senin kamis adalah salah satu puasa sunah yang dilaksanakan seminggu 2 kali yaitu hari senin dan hari kamis. Puasa sunah senin kamis ini merupakan salah satu sunah yang dianjurkan oleh nabi. Hukum dari puasa senin kamis itu sendiri yaitu sunah. puasa senin kamis ini memiliki banyak manfaat.

Self-control atau pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri atau bahkan emosinya. Yang mana pengendalian diri tersebut bermaksud agar tidak merugikan orang lain. Sehingga sikap seseorang tersebut sesuai dengan norma dan dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Pengertian puasa senin kamis secara teoritis tak hanya menahan diri dari lapar dan haus. Tapi puasa juga memiliki arti menahan diri dan menjauhi dari semua hal larangan Allah dan yang diharamkan oleh Allah baik dari perkataan ataupun perbuatan. Yang mana hal tersebut dapat diartikan bahwa puasa senin kamis menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melatih *self-control*. Orang yang memiliki konsistensi terhadap puasa senin kamis dia akan terlatih untuk mengendalikan dirinya sendiri.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah konsistensi puasa senin kamis terhadap *self-control*. Berbarengan dengan permasalahan utama, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan konsistensi puasa senin kamis terhadap *self-control*. Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsistensi puasa senin kamis terhadap *self-control*. Sebuah penelitian ilmiah lengkap ketika tidak memiliki manfaat dan kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi gambaran terhadap seseorang individu dalam konsisten melakukan puasa senin kamis terhadap mengontrol diri. Sedangkan secara



praktis, Penelitian ini dapat menjadi refleksi terhadap seseorang individu dalam mengontrol dirinya melalui konsistensi dalam melaksanakan puasa senin kamis.

Metode penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif, dengan metode yang digunakan deskriptif-analitis. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini mencangkup sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer di ambil dari hasil wawancara kepada orang yang sering melakukan puasa senin kamis 5 orang. Sedangkan sumber data sekunder diambil dari literatur yang di baca seperti artikel jurnal, buku dan yang lainnya. Literatur tersebut membahas terkait dengan penelitian yang akan dibahas. Pengumpulan data dengan cara wawancara dan observasi. Sedangkan analisis data di dapat melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi dan referensi.

Hasil dan Pembahasan

1. Puasa Senin Kamis

Shaum atau yang sering di sebut puasa adalah serapan kata yang diambil dari bahasa arab yang artinya menahan atau mencegah. Sedangkan secara istilah puasa memiliki arti menahan diri dari makan dan minum serta segala perbuatan yang bisa membatalkan puasa, mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan syarat tertentu, untuk meningkatkan ketakwaan seorang muslim. Puasa merupakan rukun islam yang keempat. Puasa ramadhan merupakan salah satu contoh puasa yang diwajibkan bagi umat islam. Akan tetapi puasa tidak hanya ada puasa wajib saja melainkan ada puasa sunah yang mana puasa sunah salah satunya adalah puasa senin kamis.

Puasa senin kamis adalah salah satu puasa sunnah yang sangat dianjurkan oleh nabi Muhammad. Sama seperti sebutannya puasa Senin Kamis ini dilakukan dua kali dalam seminggu yaitu hari Senin dan hari Kamis. Sama seperti puasa wajib puasa Senin Kamis ini dilakukan dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari (Faza, 2010).

Hukum dan Anjuran Puasa Senin Kamis

Syaikh Wahbah Az-Zuhaili dalam Fiqih Islam wa Adillatuhu menggolongkan puasa Senin Kamis ke dalam puasa sunnah yang disepakati para ulama. Jadi, seseorang akan mendapatkan pahala jika melaksanakannya dan tidak berdosa ketika tidak dilaksanakan. puasa Senin Kamis, ini dianjurkan untuk umat Islam di seluruh dunia sesuai yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Ada beberapa hadits yang



menunjukkan keutamaan menjalankan puasa Senin Kamis. Berikut beberapa di antaranya:

Dalil puasa Senin Kamis ada dalam hadits yang diriwayatkan oleh Siti 'Aisyah r.a, artinya: "Adalah Nabi Shallallahu 'Alaihi wa sallam memperbanyak puasa pada hari Senin & Kamis." (HR. Al-Tirmidzi, An-Nasa'i dan Ibnu Majah. Hadits ini dishahihkan Al-Albani)

Hadis selanjutnya dari Abu Qatadah r.a, Rasulullah SAW ditanya terkait puasa Senin. Lalu Rasul pun menjawab:

ذَٰكَ يَوْمٌ وَلَدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

Artinya: "Hari Senin adalah hari lahirku, hari aku mulai diutus atau hari mulai diturunkannya wahyu." (HR. Muslim no. 1162).

Dan hadits lain menjelaskan: "Dari Abi Hurairah r.a, Rasulullah SAW bersabda: "Seluruh amal disetor pada hari Senin dan Kamis, maka aku lebih menyukai saat setor amal tersebut dalam keadaan berpuasa." (HR. Tirmidzi).

Niat Puasa Senin Kamis dan Do'a Buka Puasa Senin-Kamis

Niat pada puasa Senin Kamis mirip seperti pelaksanaan puasa-puasa pada umumnya. Niat puasa Senin Kamis bisa dilafalkan pada pagi atau siang setelah waktu fajar, asalkan sebelumnya tidak melakukan hal-hal yang membatalkan puasa (Qudsy et al., 2017). Adapun niat puasa Senin Kamis yaitu: niat puasa Senin "Nawaitu sauma yaumal itsnaini sunnatan lillahi ta'ala" artinya "saya niat puasa sunnah hari Senin, sunnah karena Allah Ta'ala." Sedangkan niat puasa Kamis "Nawaitu sauma yaumal khomiisi sunnatan lillahi ta'ala," artinya: "Saya niat puasa sunnah hari Kamis, sunnah karena Allah Ta'ala."

Selain niat berpuasa senin-kamis ada do'a buka puasa senin-kamis. Ada dua versi do'a buka puasa yang dianjurkan. Keduanya sama sama mengucap rasa syukur kepada Allah SWT. Kedua do'a tersebut yaitu: 1) Doa Buka Puasa Senin Kamis Versi Pertama, pada doa buka puasa senin-kamis versi pertama doa yang diucapkan sama seperti doa yang sering diucapkan pada puasa wajib. Yang berbunyi "Allahumma lakasumtu wabika aamantu wa'alaa rizqika afthortu birohmatica yaa arhamar roohimiin." Artinya: "Ya Allah, untuk-Mu atau karena-Mu aku berpuasa, dengan-Mu aku beriman, dan atas rezeki-Mu aku berbuka, dengan rahmat-Mu, Ya Allah Tuhan Maha Pengasih"; 2) Doa Buka Puasa Senin Kamis Versi Kedua, ada juga doa buka puasa Senin Kamis yang sesuai dengan sunnah Rasulullah SAW, yaitu "Dzahabaz zhama'u wabtallatil 'uruqu wa tsabatal ajru, insyaallah," artinya: "Telah hilang rasa haus, telah basah urat-urat, dan



telah pasti ganjaran, dengan kehendak Allah Ta'ala." (HR Abu Dawud, Daruquthni, Hakim, dan Nasa'i) (Santina, 2019).

Tata Cara Puasa Senin Kamis

Puasa senin-kamis ini memiliki tata cara yang sama dengan tata cara puasa wajib seperti biasanya. Yang mana memiliki 4 tahapan yaitu makan sahur, membaca niat, menahan diri dari hal hal yang membatalkan puasa dan berbuka dengan membaca doa; 1) Makan Sahur, sahur juga disebut Sehur, Sehri, Sahari dan Suhoor dalam bahasa lain, adalah sebuah istilah Islam yang merujuk kepada aktivitas makan oleh umat Islam yang dilakukan pada dini hari bagi yang akan menjalankan ibadah puasa pada bulan Ramadan ataupun puasa sunnah yang lainnya. Makan sahur adalah salah satu sunnah puasa yang jika dilakukan akan mendapat pahala dan keberkahan. Namun, jika bangun terlambat dan tidak sempat sahur, puasa Senin Kamis Anda tetap sah; 2) Baca Niat, niat Puasa Senin Kamis sebaiknya dibaca di malam hari, sebelum terbit fajar. Hal tersebut sering dilakukan oleh banyak orang dengan maksud mencegah jika seseorang lupa niat setelah sahur maka mereka sudah niat pada malam harinya. Namun, niat tersebut masih bisa dibaca di pagi hari asalkan belum makan apa-apa dan tidak melakukan hal yang membatalkan puasa; 3) Menahan Diri dari yang Membatalkan Puasa, seseorang yang berpuasa perlu menahan diri dari hal-hal yang bisa membatalkan puasa, seperti makan, minum, berhubungan suami-istri, dan hal-hal lainnya. Dianjurkan juga untuk menahan diri dari yang membatalkan pahala puasa, seperti berbohong, ghibah, dan segala bentuk kemaksiatan; 4) Berbuka dengan Membaca Doa, berbuka dengan membaca doa buka puasa Senin Kamis. Buka puasa bisa dilakukan ketika matahari terbenam, tepatnya saat masuk waktu sholat Maghrib. Menyegerakan berbuka juga menjadi salah satu sunnah puasa (Aizid, 2015).

Manfaat Puasa Senin Kamis

Puasa Senin Kamis memiliki banyak manfaat. Maka dari itu puasa senin-kamis menjadi salah satu puasa sunnah yang sangat dianjurkan oleh nabi Muhammad. Menjalankan puasa Senin Kamis juga berarti meneladani perilaku Rasulullah SAW (El-Hamdy, 2014). Manfaat puasa senin kamis beberapa diantaranya adalah: *Pertama*, menjadi perisai jiwa. Menjalankan puasa, baik puasa wajib maupun sunnah dapat memberi pengaruh besar bagi kondisi kejiwaan seseorang. Puasa dapat melatih kesabaran, menguasai diri, meredam hawa nafsu, serta meningkatkan kualitas ketaqwaan kepada Allah SWT. Dengan berpuasa, seseorang bisa melatih kekuatan jiwa baik secara rohani maupun jasmani. Puasa sebagai perisai

jiwa juga bertujuan agar terhindar dari hal-hal yang bisa mengantarkan diri dari perbuatan buruk.

Kedua, terhindar dari godaan setan dan hawa nafsu. Dengan berpuasa berarti seseorang sedang berada dalam kondisi beribadah. Jadi, puasa Senin Kamis mampu membuat jalan setan untuk mempengaruhi jiwa dan tubuh akan terhambat. Karna pada saat berpuasa, seseorang akan menahan segala hal yang bisa membatalkan puasa. Yang mana hal tersebut menjadikan seseorang akan lebih sabar dan lebih mampu mengontrol diri agar tidak terjerumus pada kemaksiatan. *Ketiga*, meningkatkan Kesehatan. Beberapa penelitian menemukan bahwa puasa dapat membantu mengurangi tingkat peradangan dan membantu meningkatkan kesehatan. Bahkan, puasa selama satu bulan secara signifikan menurunkan tingkat penanda peradangan. Selain itu, berpuasa senin kamis meningkatkan kontrol gula darah, meningkatkan kesehatan jantung, hingga mampu meningkatkan fungsi otak. *Keempat*, hari pengampunan dan dibukanya pintu surga. Keutamaan yang paling istimewa dari puasa Senin Kamis yakni diberikan pengampunan dari Allah SWT. Dalam sebuah hadits dijelaskan: "Diperlihatkan amal-amal pada setiap hari Kamis dan Senin. Maka Allah Azza wa Jalla pada hari itu mengampuni setiap orang yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu pun, kecuali orang yang bermusuhan dengan saudaranya. Maka dikatakan, "Biarkan keduanya hingga berdamai, biarkan keduanya hingga berdamai" (HR Muslim).

Selain itu, puasa Senin Kamis juga berbarengan dengan dibukanya pintu surga hal tersebut seseorang yang menjalankannya berkesempatan mendapat pahala yang berlimpah seperti penjelasan dalam sebuah hadits yang artinya: "Sesungguhnya pintu-pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Semua dosa hamba yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu akan diampuni, kecuali bagi orang yang antara dia dan saudaranya terdapat kebencian dan perpecahan." (HR Muslim, No. 4652).

2. Self-control

Kontrol diri atau *self-control* adalah bentuk pengendalian emosi dalam diri seseorang dalam menghadapi berbagai situasi dan masalah. Namun kebanyakan orang menghadapi situasi dan masalah tidak bisa mengontrol dirinya. Hal tersebut terjadi biasanya pada situasi seseorang dalam keadaan kalut. Oleh karena itu, pengendalian internal, yang disebut pengendalian diri, sangat diperlukan.

Self-control memiliki arti yaitu "pengendalian diri". Pengendalian diri adalah kemampuan dan usaha untuk mengatur, mengarahkan dan mengarahkan segala jenis kegiatan untuk mengarah pada tindakan yang positif. Dengan kata lain, pengendalian diri mengacu pada beberapa bentuk pengendalian emosi dalam diri seseorang. Itu harus ada pada setiap

individu karena setiap individu pasti memiliki semua fungsi sehari-hari, dekat dengan perencanaan, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dll. Itu terjadi berulang kali.

Oleh karena itu, setiap individu harus memiliki pengendalian diri untuk dapat melakukan hal-hal tersebut dengan lebih terarah. Kemudian, ketika individu memiliki pengendalian diri, maka secara tidak langsung mampu membangun perilaku yang baik, lebih bertanggung jawab, membantu diri sendiri dan orang lain, serta menciptakan keharmonisan dengan orang lain. Pengendalian diri individu dapat berkembang secara tidak sadar dan dapat berguna selama proses kehidupan individu untuk menghadapi situasi kehidupan yang berbeda, baik sekarang maupun yang akan datang.

Pada dasarnya pengendalian diri memiliki banyak kelebihan atau manfaat dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan bahwa ini adalah hal yang sangat penting untuk dimiliki individu. Karena jika seseorang tidak memiliki pengendalian diri yang baik, mereka mungkin akan kesulitan menghadapi situasi yang berbeda, sulit mengendalikan emosi yang berbeda baik pada diri sendiri maupun pada orang lain dan lain sebagainya (Rachlin, 1974).

Aspek-Aspek *Self-control*

Dari konsep *self-control* terdapat 3 aspek yang menjadi tolak ukur seseorang untuk mengetahui kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sebaik mungkin. Adapun aspek-aspek tersebut di antaranya sebagai berikut:

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku merupakan wadah bagi seseorang dalam mengontrol dirinya yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan. Dari hal tersebut terdapat 2 unsur yang meliputi pengendalian perilaku, mulai dari kemampuan mengatur perubahan perilaku serta kemampuan dalam mengimplementasikannya. Kemampuan dalam mengatur perubahan perilaku dapat diketahui dengan mengenali kondisi yang dianggap kurang menyenangkan hingga kita dapat menangani dengan tepat. Sedangkan, kemampuan dalam mengimplementasikannya dapat dilihat dengan mampu menguasai sebuah kondisi tertentu (Rachdianti, 2011).

2. Pengendalian Kognitif (*Cognitive Control*)

Pengendalian kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri dalam internalisasi informasi yang tidak dapat diprediksi, kemudian ditafsirkan sehingga individu dapat menetapkan nilai yang sesuai dengan kondisi tersebut. Adapun mekanisme dalam pengendalian kognitif terdapat 2 jenis. *Pertama*, mengumpulkan data

informasi individu sehingga dapat mengenali suatu kondisi yang dapat menghasilkan sebuah pertimbangan. *Kedua*, mengevaluasi suatu peristiwa yang dialami seseorang dengan mempertimbangkan berbagai sudut pandangan baik bersifat negatif maupun positif (Rachdianti, 2011).

3. Pengendalian keputusan (*Decisional Control*)

Decisional control adalah kemampuan individu dalam mengatur dirinya agar dapat mengarahkan seseorang terhadap suatu tindakan yang diyakini individu tersebut. Dalam mengendalikan sebuah keputusan dapat membantu individu dalam menentukan tindakan yang akan diambilnya melalui pilihan-pilihan yang mengarah pada pemecahan suatu kondisi yang diinginkan (Rachdianti, 2011).

Manfaat Menerapkan *Self-control* dalam Kehidupan

Manfaat menerapkan *self-control* dalam kehidupan yaitu: *Pertama*, mampu menghadapi segala keadaan. Melalui penerapan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, individu mampu mengatasi setiap situasi yang dialaminya. Dengan cara ini, individu mampu memberikan penjelasan tentang keadaan atau hal-hal yang berkaitan dengan keadaan yang dapat membawa mereka ke keadaan yang lebih aman dan damai. *Kedua*, mampu mengatur berbagai kepentingan. Penerapan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari dapat mempengaruhi individu untuk menunda keputusan yang mempengaruhi dirinya. Dengan kata lain pengendalian diri adalah kemampuan mengatur atau mengendalikan diri seseorang untuk menentukan kepentingan mana yang diutamakan dan mana yang tidak.

Ketiga, memiliki inisiatif yang tinggi untuk diri sendiri. Penerapan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari berarti individu mampu membangun inisiatif pribadi bagi individu tersebut. Tidak semua individu yang melakukan pengendalian diri benar-benar melihat secara langsung bahwa dirinya memiliki kapasitas inisiatif yang tinggi. Terutama ketika individu tersebut perlu memecahkan atau menyelesaikan suatu masalah yang membutuhkan inisiatif individu tingkat tinggi. Namun, jika seseorang sering menggunakan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, lambat laun ia akan mengembangkan inisiatif untuk dapat menyelesaikan masalah dengan cara yang benar. *Keempat*, mampu mengendalikan berbagai keputusan. Penerapan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari membuat individu mampu mengendalikan atau mengendalikan berbagai keputusan terutama dalam kehidupannya sendiri. Ini juga didasarkan pada cara berpikir atau tingkat inisiatif (juga terkait dengan poin ketiga) dalam kepemimpinan dan pengambilan keputusan.

Kelima, mampu memberikan arah tujuan yang jelas. Penerapan pengendalian diri dalam kehidupan sangat mempengaruhi kejelasan

tujuan hidup seseorang. Dia tahu bagaimana menetapkan arah yang jelas untuk tujuan masa depan. Kembali pada sifat pengendalian diri yang bertujuan untuk mengendalikan diri, individu dengan mudah mengendalikan dirinya terhadap berbagai peluang yang datang menghampirinya. Dalam hal ini, dia melihat peluang tersebut dengan tujuan berbeda yang dia tetapkan untuk dirinya sendiri. *Keenam*, lebih mudah meraih tujuan yang diinginkan. Masih berkaitan dengan poin sebelumnya. Selain bisa memberikan arahan yang jelas, orang dengan pengendalian diri yang baik lebih mudah mencapai tujuan hidup. Itu karena dia mengerti kapan harus terus bergerak dan kapan waktunya istirahat sementara. Kecuali orang dengan kontrol diri yang baik cenderung lebih fokus, terorganisir dan tahu apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Dengan demikian, menjadi lebih mudah bagi individu untuk mencapai dan mencapai tujuan hidupnya.

Ketujuh, mampu untuk mengendalikan emosi dan frustrasi. Setiap individu mungkin merasa sulit untuk mengendalikan emosi yang dialami atau pernah dialaminya. Namun, tidak bagi orang yang melakukan pantangan. Seseorang dapat menjangkau dan mengendalikan dirinya sendiri sehingga dapat mengendalikan emosi dan frustrasi yang muncul dalam dirinya. Dengan kata lain, individu mampu melakukan pengendalian diri. Kemudian sikap ini juga digunakan untuk menghasilkan berbagai efek positif pada individu itu sendiri, sehingga ia dapat dengan mudah dan kompeten menghadapi segala situasi dan keadaan yang datang atau terjadi pada dirinya. Kedelapan, mampu menjadi pribadi yang lebih kuat. Setiap orang pasti memiliki konflik yang berbeda-beda dalam kehidupannya, baik konflik internal maupun konflik fisik. Orang dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami dengan baik bagaimana rasanya berada di titik atau posisi terendah dalam hidup. Dia ingat dan belajar dari pengalaman ini sehingga dia bisa menghindari posisi terbawah sebanyak mungkin. Hal ini karena setiap masalah yang pernah dihadapi individu dijadikan sebagai pelajaran hidup dan proses pendewasaan diri. Hal ini secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang lebih kuat, mau dan mampu menghadapi keadaan dan situasi yang berbeda. Faktanya, ketika menghadapi kondisi yang paling sulit sekalipun, seseorang mampu mengatasinya.

3. Hubungan Self-control dengan Puasa Senin-Kamis

Kontrol diri adalah kemampuan untuk menjauh dari api terowongan yang terlihat. Tanda-tandanya antara lain stres dalam menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bermusuhan tanpa membalas sikap atau perilaku yang sama. Pendapat seseorang tentang agama yang dianutnya mempengaruhi perilakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan dalam



menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah agama dari agama tersebut. Salah satu jenis agama, selain doa, adalah puasa.

Dalam Islam, puasa adalah puasa wajib dan sebagian bersifat sunnah, yang mendasari seseorang harus memiliki rencana terlebih dahulu ketika melakukan aktivitas apa pun agar ia dapat mengendalikan diri. Karena seseorang yang mampu mengendalikan dirinya diharapkan mampu mengendalikan perilakunya dalam segala pergaulan dan hal ini dapat dilakukan melalui beberapa perbuatan atau perbuatan, dalam hal ini seperti puasa matahari (A'yun, 2016).

Puasa dapat diartikan sebagai menahan nafsu sama sekali, pengertian umum disini meliputi nafsu makan, minum dan syahwat. Puasa juga wajib dan sunnah. Bagi yang wajib yaitu puasa di bulan Ramadhan, dan bagi yang sunnah banyak macamnya seperti puasa senin dan kamis. Banyak yang mendefinisikan puasa dengan arah yang berbeda, baik eksternal maupun internal. Puasa secara lahiriah berarti menahan diri dari makan dan minum serta nafsu seksual, sedangkan secara batiniah berarti menahan diri dari hal-hal yang buruk seperti fitnah, hasud, su'udzon dan lain-lain.

Seorang mukmin harus mampu mengendalikan dan mengendalikan emosi dan keimanan yang mendalam kepada Tuhan dan tindakan, mengikuti metode yang Dia tetapkan untuk kita dalam Al-Qur'an dan dijelaskan oleh Nabi SAW, memberi kita kemauan, kekuatan. dan kehendak untuk mengendalikan dan mengendalikan emosi kita, mengatakan bahwa agama berperan sebagai motivator, memotivasi individu untuk melakukan sesuatu, karena tindakan yang dilakukan berdasarkan keyakinan agama juga dipandang murni. sebagai ketaatan. Hubungan ini mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Ketika agama dimaknai sebagai nilai etis, karena dalam melakukan suatu kegiatan seseorang terikat dengan peraturan tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan menurut agama, sehingga siswa mengikuti aturan yang dianggap sejenis. menerapkan ilmu yang diperoleh oleh mereka yang diajarkan dalam agama mereka (Santina, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara kepada orang yang memiliki konsistensi terhadap puasa sunah senin-kamis, dapat di katakan mereka lebih bisa mengontrol emosi. Karna ketika mereka berpuasa mereka tak hanya menahan hawa nafsu saja melainkan mereka dapat mengontrol dirinya dari perbuatan-perbuatan yang buruk. Sehingga hal tersebut membuktikan bahwa seseorang yang memiliki konsistensi dalam berpuasa sunah senin-kamis lebih bisa mengontrol dirinya di bandingkan dengan yang tidak berpuasa.



Kesimpulan

Puasa senin-kamis memiliki pengaruh terhadap *self-control* seseorang. Seseorang yang sering melakukan puasa senin-kamis akan lebih terlatih mengontrol dirinya sendiri. Karna ternyata puasa senin-kamis tak hanya berarti menahan dari makan dan minum saja. Akan tetapi puasa senin-kamis juga menahan dari hawa nafsu manusia. Yang mana hal tersebut menjadi hubungan antara puasa senin kamis dengan *self-control*. Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi gambaran terhadap seseorang individu dalam konsisten melakukan puasa senin kamis terhadap mengontrol diri. Secara praktis Penelitian ini dapat menjadi refleksi terhadap seseorang individu dalam mengontrol dirinya melalui konsistensi dalam melaksanakan puasa senin kamis. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan studi lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris secara lebih terukur. Penelitian ini merekomendasikan mengadakan observasi secara langsung terhadap orang-orang yang memiliki konsistensi terhadap puasa senin-kamis sehingga dapat terlihat secara langsung apa perbedaan kontrol diri seseorang antara yang berpuasa sunah senin-kamis dengan yang tidak berpuasa.

Daftar Pustaka

- A'yun, L. Q. (2016). *Perbedaan Kontrol Diri pada Remaja yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis dengan yang Tidak Puasa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aizid, R. (2015). *Super Jenius dengan Mukjizat Puasa Senin Kamis*. Safirah.
- El-Hamdy, U. (2014). *The Miracle of Puasa Senin Kamis*. WahyuQolbu.
- Faza, A. M. (2010). *Mengapa Harus Puasa Senin-Kamis?* QultumMedia.
- Qudsy, S. Z., Masduki, M., & Abror, I. (2017). Puasa Senin Kamis dDi Kampung PekatenIn , , 564–73. *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*, 564–573.
- Rachdianti, Y. (2011). *Hubungan antara Self-control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rachlin, H. (1974). Self-control. *Behaviorism*, 2(1), 94–107.
- Santina. (2019). *Hubungan antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri pada Mahasiswa*. UIN Raden Intan Lampung.