

---

## Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kematangan Emosi Remaja Putri (Studi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak)

Nurul Khoiriyah

([nurulkhoiriyah852@gmail.com](mailto:nurulkhoiriyah852@gmail.com))

Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

Abdul Muaz

([muaz@umc.ac.id](mailto:muaz@umc.ac.id))

Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

Abdul Basit Atamimi

([abdulbasitatamimi@umc.ac.id](mailto:abdulbasitatamimi@umc.ac.id))

Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

### Article History

Submitted: 18-07-2023; Reviewed: 07-09-2023; Approved: 19-10-2023

URL: <http://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/2004>

DOI: <https://doi.org/10.28918/10.28918/jousip.v3i2.2004>

---

### Abstract

*During adolescence, a person will generally experience changes both socially, psychologically and hormonally. These changes can influence behavior that is difficult to understand and this period is often referred to as a period full of difficulties. Efforts to train emotional maturity in teenagers can be done by fasting, one of which is the sunnah fast on Mondays and Thursdays. Therefore, this article aims to determine the effect of the intensity of Monday and Thursday fasting on the emotional maturity of young women at LKSA Taman Harapan Muhammadiyah, Bandung City. The research method used is a combined type of research between qualitative and quantitative. The population in this study as a whole used as a sample for this research was orphaned and underprivileged teenage girls at middle and high school levels, totaling 35 foster teenage girls. The primary data source in this research is the young women of LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung City from grades 1-3 of middle school and high school. Secondary data sources for this research are books, journals, previous theses, official documentation and institutional administrative data. The aim of this research was to determine the intensity of Monday and Thursday fasting on the emotional maturity of young women at LKSA Taman Harapan Muhammadiyah, Bandung City. The results obtained state that there are changes in emotional maturity including self-understanding in adolescents, but not overall changes can be experienced because there are still some of the respondents who are still not consistent in fasting on Mondays and Thursdays.*

**Keywords:** Monday and Thursday Fasting Intensity, Emotional Maturity, Adolescents

### Abstrak

Pada perkembangan masa remaja, seseorang umumnya akan mengalami sebuah perubahan baik secara sosial, psikologis, maupun hormonal. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi perilaku yang sukar dipahami dan pada masa ini sering disebut sebagai masa yang penuh dengan kesulitan. Upaya untuk melatih kematangan emosi pada usia remaja ini bisa dilakukan dengan melaksanakan puasa, salah satunya puasa sunnah senin dan kamis. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kematangan emosi remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian gabungan antara kualitatif dan kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini yang secara keseluruhan dijadikan sampel penelitian ini adalah remaja putri yatim piatu dan dhuafa jenjang SMP dan SMA yang berjumlah 35 anak asuh remaja putri. Sumber data primer pada penelitian ini yakni remaja putri LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung dari kelas 1-3 SMP dan SMA. Sumber data sekunder dari penelitian ini berupa Buku, Jurnal, Skripsi terdahulu, dokumentasi-dokumentasi resmi dan data administrasi lembaga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui intensitas puasa senin kamis terhadap kematangan emosi remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung. Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa terdapat perubahan dalam kematangan emosi termasuk pemahaman diri pada remaja namun tidak secara keseluruhan dapat mengalami perubahan karena masih ada sebagian dari jumlah responden yang masih belum konsisten dalam melakukan puasa senin kamis.

**Kata Kunci: Intensitas Puasa Senin Kamis, Kematangan Emosi, Remaja**

### PENDAHULUAN

Masa remaja seringkali dikenal sebagai awal masa perubahan dari masa anak mendekati perkembangan dewasa yang pada dasarnya dimulai dari usia 12 sampai 18 tahun dan selesai diusia 19 sampai awal 20 tahunan. Pada tahap remaja biasanya ia akan mengalami sebuah perubahan baik secara sosial, psikologis dan hormonal (pubertas). Perubahan tersebut dapat mempengaruhi perilaku remaja yang sukar untuk dipahami dan pada masa ini sering disebut sebagai masa yang penuh dengan segala kesulitan (Fajarini & Khaerani, 2014, p. 67).

Hal ini tercantum dalam data lapangan yang diterbitkan oleh tim CNN Indonesia pada awal tahun 2022 menyatakan kasus yang biasa terjadi pada remaja adalah kecanduan bermain *game online* yang disebabkan karena emosi remaja yang lebih tinggi dan menurut mereka bermain game itu asyik dapat membuat perasaan senang daripada dengan mengerjakan tugas sekolah. Sehingga dalam kasus tersebut mengakibatkan mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol diri (Tim, 2022).

Emosi dapat terjadi karena adanya dorongan untuk bertindak yang disertai dengan keadaan situasi tertentu dan ditunjukkan melalui ekspresi. Emosi yang dialami oleh remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan (*strumund drag*) dilihat dari ketegangan emosi

yang berkobar-kobar dan merasa memiliki penuh terhadap dirinya dalam menentukan nasibnya. Adapun faktor lain yang menyebabkan meningginya emosi pada remaja yaitu: perubahan jasmani, adanya tekanan sosial dan kurangnya perhatian dari orangtua (Al-Faruq et al., 2020, pp. 219–222).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan bahwa kebiasaan gangguan mental terhadap emosional dilihat dari gejala kecemasan dan depresi di usia remaja sekitar 15 tahun ke atas sebesar 6,1 % dari jumlah masyarakat Indonesia atau 11 Juta orang. Depresi dan kecemasan pada remaja tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti himpitan dari akademik, hinaan, keluarga, masalah ekonomi serta kematangan emosi remaja yang masih labil (Rachmawati, 2020).

Berbeda halnya dengan permasalahan yang terjadi dilingkungan remaja asrama putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung yaitu mereka belum bisa mengontrol emosinya dengan baik, belum mampu memahami dirinya dengan baik dan masih berperilaku impulsif. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kurangnya kematangan emosi pada remaja.

Dilihat dari penjelasan diatas dalam membentuk kematangan emosi pada remaja diperlukan arahan serta perhatian yang baik dari orang dewasa disekitarnya, karena remaja masih memiliki kekurangan dalam menyesuaikan dirinya. Beberapa akibat kematangan emosi remaja belum terbentuk karena dipengaruhi oleh usia, pengalaman traumatik, jenis kelamin, temperamen, pola asuh dari orangtua dalam mendidik anaknya, serta suasana lingkungan disekitarnya. Adapun salah satu bentuk upaya untuk melatih kematangan emosi pada remaja yakni dengan melaksanakan puasa. Sebagaimana puasa diperintahkan oleh Allah kepada manusia agar senantiasa bertakwa kepada-Nya dimana kalian berada. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Q.S Al-baqarah : 183 *“Wahai orang yang beriman, dimajibkan untuk kalian semua (yang beriman) berpuasa sebagaimana yang telah dimajibkan kepada orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa.”* Tatkala seseorang berpuasa, ia tidak mudah tergoda dengan hasutan yang bersifat duniawi karena orang yang sedang puasa akan dilindungi dengan iman dan takwa yang kuat. Puasa juga dapat mengantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan keadaan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan.

Puasa senin kamis merupakan puasa sunah yang selalu dikerjakan oleh Rasulullah SAW selama masa hidupnya, bahkan beliau tidak pernah meninggalkannya. Alasannya beliau selalu melaksanakan puasa sunah tersebut bahwa pada hari senin dan kamis seluruh amalan

anak adam akan diangkat dan diperlihatkan kepada Allah, sehingga beliau berharap ketika amalannya diangkat dihadapan Allah SWT dalam keadaan berpuasa (Faza, 2010, p. 8).

Senada dengan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 25 April 2022 diperoleh bahwa LKSA Taman Harapan Muhammadiyah yang berada di Kota Bandung tersebut terdapat pengasuhan yang menganjurkan para anak asuh untuk senantiasa belajar melakukan puasa sunah, salah satunya puasa senin dan kamis. Namun disamping itu ada yang melaksakannya dan ada juga yang tidak melaksanakannya. Berdasarkan hasil observasi menyatakan bahwa kondisi keadaan sosial antara remaja panti yang menjalankan ibadah puasa sunnah senin kamis dengan remaja panti yang tidak melaksanakan memiliki perbedaan yang menonjol, dilihat dari perilaku dan emosionalnya. Maka dalam hal tersebut memungkinkan adanya hubungan dari rutinitas ibadah puasa sunnah senin dan kamis terhadap kematangan emosional remaja di panti tersebut. Berdasarkan informasi-informasi yang telah disampaikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kematangan emosi remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung.

Penelitian yang relevan pernah dilakukan oleh Alhamdu dan Diana Sari (2018) yang berjudul “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional”(Alhamdu & Sari, 2018, pp. 1–12). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas puasa senin dan kamis dengan kecerdasan emosional pada anggota organisasi dakwah kampus, hal ini dikarenakan secara teori puasa dapat menjadi media yang tepat dalam membangun dan mendongkrak jiwa seseorang. kecerdasan emosional dan puasa dapat memperkuat motivasi, mengajarkan kesabaran, membantu menjernihkan pikiran dan puasa juga dapat membentuk karakter manusia untuk tabah, dan sabar dalam menghadapi masalah.

Penelitian relevan yang lain pernah dilakukan oleh Siti Fauziyah (2021) yang berjudul “*Impact of Fasting as Riyadhab on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yoyayakarta*”(Fauziyah, 2021). Temuan penelitian ini menunjukkan bagaimana puasa riyadhah membantu siswa mengembangkan pengendalian diri, keterampilan pengaturan emosi, dan rasa syukur dan kesabaran untuk hidup. Selain itu, puasa riyadhah dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa dan mempengaruhi rasa kedewasaan diri mereka. Mereka berlatih untuk tidak makan, minum, marah, atau melakukan hal lain yang dapat membatalkan puasa selama riyadhah. Maka pengendalian diri berupa puasa ini

dilakukan secara terus menerus selama tiga tahun atau lebih yang akhirnya memiliki dampak pada perkembangan kecerdasan emosional santri. Sebab dengan berpuasa, mereka mampu merenung, memaknai hidup dan mendengar apa yang diucapkan hati (*qalb*).

Penelitian relevan yang lain pernah dilakukan oleh Dyah Arfiana Rahayu (2019) tentang “Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro”(Arfiana Rahayu, 2019). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis kuantitatif deskriptif komparatif. Dengan hasil yang diperoleh bahwa pemberian terapi dalam puasa sunnah mampu mengurangi perilaku marah dengan menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yaitu konseli tidak membanting-banting barang karena emosi marah sudah dapat terkontrol dengan baik dan tidak ditampakkan lagi dengan berjalannya waktu dan perubahan lainnya mencakup hal-hal seperti klien tidak menggunakan bahasa kotor atau membentak ibu klien.

Jenis penelitian merupakan penggabungan antara jenis penelitian kuantitatif dan kualitatif atau sering disebut dengan jenis penelitian gabungan (*mixed method*). Jenis penelitian gabungan ini bermaksud untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, valid, obyektif dan reliabel (Abdullah, 2015, p. 125). Adapun dalam penelitian ini yang lebih utama adalah jenis penelitian kualitatif sedangkan jenis penelitian kuantitatif sebagai pelengkap.

Penelitian ini bertempat di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung. Alasan peneliti memilih tempat ini karena adanya kebiasaan dalam melaksanakan puasa senin kamis yang diterapkan di lokasi tersebut, belum pernah diadakan penelitian yang serupa di lokasi tersebut, peneliti merupakan alumni dari LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Cirebon sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

Populasi terdiri dari semua individu yang nantinya akan digeneralisasikan dan yang seharusnya diteliti. Dalam hal ini, populasi terdiri dari hal-hal atau orang-orang yang telah dipilih peneliti untuk dipelajari dan dari mana kesimpulan dapat dibuat karena mereka memiliki kualitas atau angka tertentu (Sugiyono, 2020, p. 22). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yatim piatu dan dhuafa jenjang SMP dan SMA yang berjumlah 35 anak asuh remaja putri.

Sampel penelitian merupakan sebagian kecil dari populasi yang digunakan sebagai wakil dalam penelitian. Jika seluruh penduduk digunakan sebagai sumber data, maka cara tersebut disebut sensus. Namun, jika hanya sebagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data, maka metode tersebut disebut sebagai sampel (Sugiyono, 2020, p. 22). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil seluruh populasi anak asuh untuk dijadikan sampel. Maka teknik sampel yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling* jenuh.

Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang didapat atau dikumpulkan oleh peneliti langsung dari sumber datanya (Siyoto & Sodik, 2015, p. 67). Sumber data primer pada penelitian ini yakni remaja putri LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung dari kelas 1-3 SMP dan SMA. Data sekunder adalah sumber data tambahan atau sumber data yang telah ada sebagai penunjang dari penelitian (Siyoto & Sodik, 2015, p. 68). Maka data sekunder dari penelitian ini berupa Buku, Jurnal, Skripsi terdahulu, dokumentasi-dokumentasi resmi dan data administrasi lembaga.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengisian kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data meliputi lembar kuesioner dan pedoman wawancara. Kuesioner yang peneliti sebarakan menggunakan formulir Google yang dikirim kepada pengurus asrama untuk disebarakan kepada anak asuh. Responden kuesioner dalam penelitian ini adalah remaja SMP dan SMA yang berjumlah 35 orang.

Pada penelitian ini jenis data yang digunakan adalah data lapangan yang bersumber dari hasil pengamatan yang dilakukan secara langsung ditempat penelitian. Maka data lapangan ini bersumber dari hasil wawancara, penyebaran angket, dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian yang telah ditentukan.

## **PEMBAHASAN**

### **Deskripsi data Intensitas Puasa Senin Kamis di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung**

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh 35 orang menunjukkan hasil yang terdapat dalam gambar 1.



Gambar 1. Intensitas Puasa Senin Kamis

Hasil penelitian berdasarkan kuesioner dari gambar 4.1 menunjukkan bahwa frekuensi dari intensitas puasa senin kamis pada remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung ternyata 60% remaja putri konsisten dalam melaksanakan ibadah puasa rutin melaksanakan puasa senin kamis karena di LKSA Taman Harapan menerapkan aturan agar anak asuh belajar untuk bisa melaksanakan puasa senin kamis meskipun puasa ini termasuk kedalam puasa sunnah.

Selanjutnya dalam aspek motivasi yang dimiliki oleh remaja putri sesuai dengan apa yang mereka sampaikan bahwa puasa senin kamis yang dilakukan merupakan bentuk usaha untuk menjalankan ibadah sunnah rasul sehingga para remaja putri senantiasa semangat untuk berlomba-lomba dalam mencapai pahala kebaikan yang akan diperoleh ketika melaksanakan puasa senin kamis.

Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Hasa dari kelas XII mengatakan bahwa :

*“Saya melaksanakan puasa senin kamis dari sebelum masuk ke panti sejak masih SMP tetapi pernah batal ketika berpuasa, penyebabnya gara-gara kecapean dalam kegiatan ekstrakurikuler namun setelahnya saya menyesal karena tidak bisa mendapatkan pahala secara penuh seperti teman-teman yang lainnya.”*(Hasa, Personal Communication, 14 Agustus 2022)

Selanjutnya pernyataan lainnya yang diungkapkan oleh Indi dari kelas IX, melalui wawancara Indi mengatakan

*“saya sudah rutin melaksanakan puasa senin kamis dari awal masuk ke panti sejak kelas VII berarti sekitar 3 tahun, kecuali sedang menstruasi. Namun ketika saya tidak puasa senin kamis saya justru merasa minder dan malu dengan orang lain yang sedang melaksanakan puasa* (Indi, Personal Communication, 14 Agustus 2022).

Kemudian hal serupa yang disampaikan oleh Ainun dari kelas XII, ia mengatakan dalam wawancara

*“saya mulai berpuasa sejak masuk ke panti dari kelas X (jalan 3 tahun). pernah merasa menyesal ketika tidak melaksanakan puasa senin kamis karena tidak mendapat pahala dan merasa sia-sia tidak bisa berpuasa seperti orang lain (Ainun, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Disamping itu, Selain dilihat dari aspek frekuensi dan motivasi yang dirasakan oleh remaja putri di LKSA Taman Harapan terdapat kendala ketika sedang melaksanakan puasa senin kamis. Berikut dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Naila dari kelas XI menyatakan bahwa

*“kendala saya ketika melaksanakan puasa senin kamis adalah godaan di sekolah karena teman-teman yang lain tidak puasa sunnah, namun hal itu tidak membuat puasa saya batal (Naila, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Namun berbeda dengan pernyataan yang disampaikan oleh Najwa dari kelas IX dalam wawancara ia menyatakan

*“memiliki kendala ketika sedang berada di sekolah diantaranya kegiatan ekstrakurikuler seperti paskibra yang selalu diadakan setiap hari kamis, sehingga saya pernah batal gara-gara kecapean dan tidak bisa menahan rasa haus (Najwa, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Terahir dari aspek efek yang dirasakan oleh sebagian anak remaja yang melaksanakan puasa senin kamis menunjukkan jumlah hasil persentase sebesar 60% yang artinya ketika remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung sedang melaksanakan puasa efek yang dirasakan oleh remaja dalam kesehatan adalah merasa lebih sehat tidak mudah terkena penyakit, semakin semangat untuk berlomba dalam melakukan kebaikan, serta merasa selalu mendapatkan kemudahan dalam segala aktivitas dan kemudahan dalam rezeki.

Sesuai dengan wawancara yang disampaikan oleh Wini dari kelas IX mengatakan bahwa

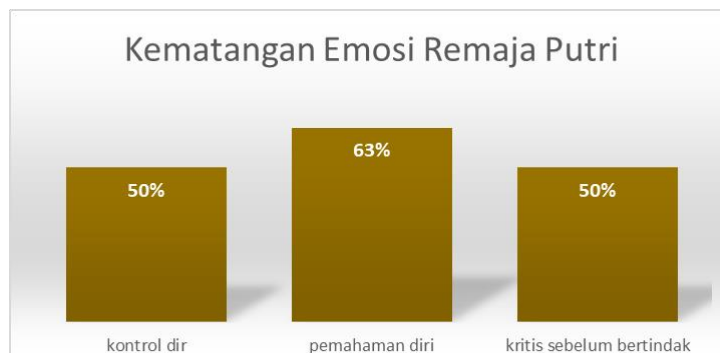
*“efek yang dirasakan ketika sedang melaksanakan puasa senin kamis adalah emosi saya jadi lebih terkontrol, badan saya jadi lebih sehat dan terpenting selalu merasa semangat ketika menjalankan ibadah puasa senin kamis karena moment yang paling saya semangat adalah berbuka puasa bersama teman-teman lainnya dengan menu andalan yang disediakan adalah gorengan bakwan (Wini, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui kuesioner dan wawancara, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata anak remaja putri di LKSA Taman Harapan memiliki intensitas yang tinggi dalam konsisten melaksanakan puasa senin kamis, sehingga memberikan efek yang dirasakan oleh remaja putri serta membangun motivasi yang dimiliki

oleh remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung terlepas dari segala kendala yang dialami oleh mereka.

### **Deskripsi Kematangan Emosi Remaja Putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Cirebon**

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan untuk mengetahui kematangan dari remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung, maka diperoleh hasil dari kuesioner yang meliputi penilaiannya berdasarkan 3 aspek yang diteliti menurut Hurlock diantaranya aspek kontrol diri menunjukkan hasil dari persentase dari kuesioner sebesar 50%, aspek pemahaman diri 63% dan aspek kritis sebelum bereaksi emosional memperoleh hasil sebesar 50%. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Kematangan Emosi Remaja Putri

Sesuai dengan diagram pada gambar 2 menunjukkan aspek kematangan emosi remaja ini dilihat berdasarkan 3 aspek yang diteliti diantaranya aspek kontrol diri dengan nilai persentase sebesar 50% remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung mampu mengedalikan emosinya ketika sedang mengalami masalah di asrama panti.

Sesuai dengan hasil wawancara yang diungkapkan oleh Reisyah dari kelas VII menyatakan bahwa:

*“Emosi yang saya rasakan ketika sedang berpuasa berubah menjadi lebih terkontrol dan tidak suka berbicara kasar hal ini disebabkan karena takut semua pahala yang saya dapatkan sia-sia begitu saja. Berbeda ketika tidak berpuasa saya kadang suka marah-marah tidak jelas (Reisyah, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Namun hal ini bertolak belakang dengan pendapat yang disampaikan oleh Raisa dari kelas VIII, ia mengatakan bahwa :

*“Saya masih merasakan emosi ketika sedang berpuasa, hal ini disebabkan karena ada teman-teman yang membuat saya kesal sehingga membuat saya hilang kendali dan tidak bisa mengontrol emosi (Raisa, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Selanjutnya dari aspek pemahaman diri menunjukkan nilai persentase sebesar 63% dapat dikatakan bahwa pemahaman diri remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung sudah bisa memahami dirinya dengan baik dan mampu menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya dan terbiasa untuk belajar memimpin diri mereka sendiri dengan baik serta memiliki rasa tanggung jawab dalam melaksanakan kewajiban yang diberikan oleh pihak asrama panti. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama Umi selaku pengurus asrama putri menyatakan bahwa:

*“Alhamdulillah, kebanyakan dari anak-anak sudah memiliki pemahaman terhadap dirinya, bisa dilihat dari cara anak-anak kelas XII mereka berusaha menjadi pemimpin bagi anggota kamarnya masing-masing seperti mengingatkan untuk melaksanakan piket, membangunkan anak-anak agar melaksanakan shalat tahajud dan melaksanakan sabur untuk puasa senin kamis. Tidak hanya anak SMA saja yang kamiwajibkan untuk melaksanakan puasa senin kamis tetapi anak SMP dan termasuk anak yang baru ke terima sekitar 6 bulan yang lalu masuk dipanti juga sudah mulai memiliki kesadaran terhadap dirinya untuk belajar melaksanakan puasa senin kamis, meskipun awalnya selalu diberikan maklum bagi anak-anak baru atau anak SMP (Umi, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Terakhir dari aspek kritis sebelum bereaksi emosional memiliki nilai persentase sebesar 50%, sesuai dengan data yang diperoleh menyatakan bahwa remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung mampu bersikap kritis terhadap permasalahan yang sedang dialaminya dan berani meluapkan emosi kepada teman terdekatnya yang sudah dipercaya. Hal ini karena remaja putri lebih senang untuk menceritakan segala permasalahan kepada orang terdekat daripada meluapkan dengan perilaku atau tindakan yang gegabah dan malah menimbulkan permasalahan baru.

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa secara keseluruhan remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung sudah memiliki pemahaman serta kesadaran yang baik terhadap dirinya karena sudah mulai terbentuk jiwa pemimpin bagi dirinya untuk terbiasa melaksanakan puasa senin kamis, tidak hanya itu remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung memiliki rasa tanggung jawab yang baik dalam melaksanakan kewajiban yang harus dilakukan selama berada di lingkungan asrama.

### **Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kematangan Emosi Remaja Putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung**

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung dan hasil penyebaran kuesioner yang dijawab oleh 35 responden menyatakan bahwa intensitas puasa senin kamis terhadap kematangan emosi remaja putri. Dilihat dari hasil intensitas puasa senin kamis terdapat aspek frekuensi (rutinitas dan konsistensi) remaja putri dalam melaksanakan puasa senin kamis, aspek motivasi yang dilakukan serta efek yang dirasakan oleh remaja putri tergolong kedalam kategori tinggi karena sesuai dari hasil nilai persentase lebih besar dari 50% seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya pada hasil penelitian.

Disamping itu kematangan emosi yang terlihat ketika remaja putri melaksanakan puasa senin kamis memiliki berpengaruh terhadap pengaruh pemahaman diri remaja menunjukkan nilai persentase sebesar 63% dari 35 responden atau sekitar 23 remaja mengalami perubahan dalam pemahaman dirinya seperti jiwa pemimpin dan kesadaran dalam melaksanakan puasa senin kamis sudah mulai terbentuk serta rasa tanggung jawab dengan apa yang sudah menjadi tugasnya selama menjadi anak asuh di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung. Selain itu berdasarkan hasil dari penelitian yang diperoleh juga remaja putri dapat mengontrol dirinya ketika sedang emosi dan mulai berani mengutarakan pendapat ketika sedang dalam keadaan tertekan. Terakhir dari komunikasi yang dilakukan oleh remaja ketika sedang mengalami permasalahan mereka lebih terbuka kepada teman terdekatnya yang mempercayakan sepenuhnya daripada mereka meluapkan emosi kepada hal-hal diluar batas karena terlalu ceroboh dalam bertindak.

### **Intensitas Puasa Senin Kamis Remaja Putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung**

Intensitas dapat diartikan sebagai kekuatan di balik suatu pendapat atau sikap. Menurut kartono dan gulo mengartikan bahwa intensitas adalah sebuah kekuatan perilaku, sejumlah energi dalam fisik yang diperlukan untuk menstimulus salah satu indera, ukuran fisik energi atau data sensorik. Maka intensitas dalam melaksanakan puasa senin kamis merupakan keseriusan dalam menjalankan usaha berpuasa senin kamis baik dalam segi kualitas maupun kuantitasnya. Sehingga intensitas puasa senin kamis ini dimaksudkan untuk menilai konsistensi seseorang dalam melaksanakan puasa senin kamis dengan penuh semangat,

teknik dan memiliki motivasi yang tinggi ketika sedang melaksanakan puasa senin kamis (Wahidi & Barokah, 2013, p. 22).

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan bahwa penelitian ini berusaha untuk menjelaskan intensitas puasa senin kamis remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung, dari data yang peneliti temukan, beberapa remaja putri dominan rutin dan konsisten dalam melaksanakan puasa senin kamis dengan jumlah persentase 60%. Namun disamping itu, masih ada beberapa remaja yang belum terbiasa untuk melaksanakan puasa senin kamis dengan rutin atau konsisten.

Didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh (Ibrahim dkk, 2019, p. 138). Menegaskan bahwa dalam membentuk akhlak karimah maka siswa yang berada di sekolah SMA SUIS mengimplementasikan metode pembiasaan keagamaan yang meliputi shalat tahajud dan puasa senin kamis. Dalam prakteknya sekolah tidak mewajibkan siswa untuk melaksanakannya tetapi sekolah hanya memberikan peraturan khusus berupa penekanan untuk mengikutinya, karena ketika metode pembiasaan keagamaan ini dilakukan secara rutin maka akhlak yang tercermin pada siswa di SMA SUIS ini akan semakin terbentuk dengan baik.

### **Kematangan Emosi Remaja Putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung**

Remaja laki-laki dan perempuan dapat mencapai kematangan emosi apabila perilaku dan sifatnya tidak meledakkan lagi emosinya dihadapan orang lain melainkan dapat menunggu dan melihat situasi kondisi yang tepat untuk meluapkan emosi. Menurut Hurlock, agar remaja bisa mencapai kematangan emosi, maka remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional (Hurlock, 1980, p. 213).

Kematangan emosi dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kontrol diri, pemahaman diri dan kritis dalam menilai sesuatu sebelum berubah menjadi emosi. berdasarkan dari ketiga aspek tersebut menyatakan bahwa remaja putri lebih dominan di aspek pemahaman dirinya dengan jumlah persentase sebesar 63% hal ini dapat dilihat sesuai dari data angket responden yang menunjukkan adanya jiwa kesadaran dalam memimpin dirinya sendiri maupun menjadi pemimpin untuk seluruh remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung agar senantiasa mengingatkan anak-anak lain untuk melaksanakan puasa senin kamis atau kepada hal-hal yang bersifat positif. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Sulis dari Kelas X bahwa:

*“alhamdulillah saya selalu mengingatkan orang lain untuk melaksanakan puasa pada H-1 sebelum puasa dan besok pagi saya berusaha untuk membangunkan orang-orang sekamar terlebih dahulu kemudian dilanjutkan untuk membangunkan yang lainnya agar segera melaksanakan sabur bersama (Sulis, Personal Communication, 14 Agustus 2022).”*

Sedangkan pada aspek kontrol diri dan kritis sebelum bereaksi menjadi emosional menunjukkan nilai persentase yang sama sebesar 50% yang artinya hanya sebagian dari remaja yang mampu mengendalikan emosi ketika sedang berpuasa dan sebagian juga remaja yang terbiasa melakukan komunikasi yang baik dengan teman sebayanya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Laila Qurratul A'yun (2016) menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja bervariasi tergantung pada menjalankan puasa pada hari senin dan kamis bersama orang yang tidak berpuasa. Hal ini terlihat dari nilai rerata peserta yang berpuasa 64,70 % sedangkan rerata peserta yang tidak puasa 58,94 %. Remaja yang berpuasa pada hari Senin dan Kamis lebih mampu melakukan kontrol diri dengan baik (A'yun, 2016, p. 17).

Selain itu menurut hasil dari riset yang dilakukan oleh Dyah Arfiana Rahayu (2019) menyatakan bahwa pemberian terapi dalam puasa sunnah mampu mengurangi perilaku marah dengan menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yaitu konseli tidak membanting-banting barang karena emosi marah sudah dapat terkontrol dengan baik dan tidak ditampakkan lagi dengan berjalannya waktu dan perubahan lainnya mencakup hal-hal seperti klien tidak menggunakan bahasa kotor atau membentak ibu klien. Pemberian terapi puasa meliputi 5 langkah dalam konseling diantaranya: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment pada remaja serta memfollow up kembali untuk memastikan perubahan perilaku pada remaja tersebut.

Maka dari itu, dapat disimpulkan dari pembahasan diatas bahwa kematangan emosi yang terjadi pada remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung dapat dikatakan relatif stabil karena mayoritas remaja putri sudah mengalami perubahan sikap dalam menyesuaikan dirinya.

### **Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kematangan Emosi Remaja Putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung**

Intensitas puasa senin kamis terhadap kematangan emosi remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung memberikan hasil bahwa anak yang rutin melaksanakan puasa senin kamis terdapat perubahan dalam kematangan emosinya. Karena ketika sedang melaksanakan puasa senin kamis, remaja akan lebih berusaha agar tidak

melakukan hal-hal yang dapat membatalkan puasa, selain itu remaja putri dapat terlatih dalam memahami dirinya yakni menerima segala kelebihan dan kelemahan serta menerima keputusan yang diberikan berkaitan dengan tugas dan kewajiban yang harus dilakukan sebagai anak asuh. Intensitas dalam waktu yang dilakukan oleh para remaja putri memiliki jangka waktu sekitar 3-6 tahun mereka telah melaksanakan puasa senin kamis.

Selain mampu melatih jiwa kepemimpinan, efek lain yang dirasakan oleh remaja putri dalam intensitas puasa senin kamis terhadap kematangan emosi lebih terkontrolnya amarah sebagai bentuk luapan dari emosi yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam mengekspresikannya. Manfaat ini secara psikologis merupakan bagian dari upaya monitor diri (*self monitoring*). Monitor diri merupakan tanda seseorang yang telah mampu memantau dan mengontrol bagaimana ia mengarahkan diri, emosi, serta tindakannya dalam situasi dan lingkungan tertentu. Artinya, seseorang mampu mengetahui apa dampak yang akan terjadi jika ia melakukan sesuatu yang tidak terkontrol ke dalam lingkungan sehingga ia akan lebih berhati-hati dalam bertindak (Nafi et al., 2022, p. 134).

Hasil tersebut juga di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulkarnaen (2015, p. 24) yang membahas topik dan subjek yang sama. Menurut temuan penelitian tersebut menyatakan bahwa kematangan emosi remaja dan keteraturan mereka dalam berpuasa pada hari Senin dan Kamis berkorelasi positif ( $r = 0,245$ ,  $p = 0,001$ ). Hal ini menyiratkan dimana jumlah kematangan emosi dinyatakan meningkat dengan konsistensi puasa pada hari Senin dan Kamis. Penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 6%, sedangkan penyebab lain memberikan kontribusi sebesar 94%. Begitupun sebaliknya jika konsistensi puasa senin kamis rendah maka kematangan emosi pada remaja juga akan memiliki pengaruh yang rendah.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fauziah (2021, p. 22) menyatakan bahwa dalam praktiknya para santri belajar untuk melaksanakan puasa yang dilakukan secara terus menerus selama tiga tahun atau lebih yang akhirnya berdampak pada perkembangan kecerdasan emosional santri. Sebab dengan berpuasa, mereka sering mengevaluasi dirinya, lebih intens dalam mendekatkan diri kepada Allah swt, serta mampu memaknai hidup dan mendengar apa yang diucapkan hati (*qalb*) sehingga dalam emosional yang dirasakan akan semakin kecil karena sudah terlatih dalam menahan amarahnya.

Hasil dari penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ana Latifatun Hiyannah (2019). Penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya pengaruh yang positif dari intensitas puasa senin kamis

dengan kontrol diri pada santriwati pondok pesantren nurul huda sirahan dengan memperoleh koefisien regresi linear sederhana sebesar 0.618 serta uji hoptesisnya memiliki nilai  $F = 38.845$  dengan signifikansi  $0.000 < 0.010$ . maka hasil tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi intensitas puasa senin kamis akan semakin tinggi juga kontrol diri yang terjadi pada santriwati di pondok pesantren nurul huda sirahan.

Maka sesuai dengan hasil yang diperoleh melalui wawancara dan penyebaran kuesioner dapat disimpulkan bahwa intensitas puasa senin kamis yang dilakukan oleh remaja putri di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Kota Bandung terdapat pengaruh terhadap perubahan dalam kematangan emosi remaja. Dimana dalam aspek pemahaman diri tentang menjadi pemimpin bagi dirinya dan orang lain, bertanggung jawab untuk melaksanakan hak dan kewajibannya selama berada di lingkungan asrama serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya secara lebih baik.

## **SIMPULAN**

Intensitas waktu puasa senin kamis yang telah dilakukan oleh para remaja putri memiliki jangka waktu sekitar 3-6 tahun. Remaja putri yang intensif melaksanakan puasa senin kamis di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah memiliki perubahan pada kematangan emosinya. Perubahan tersebut dapat dilihat dalam aspek pemahaman diri tentang menjadi pemimpin bagi dirinya dan orang lain, bertanggung jawab untuk melaksanakan hak dan kewajibannya selama berada di lingkungan asrama, serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya secara lebih baik. Ketika sedang melaksanakan puasa senin kamis, mereka akan lebih berusaha untuk menghindari hal-hal yang dapat membatalkan puasa. Emosi mereka juga lebih terkontrol saat mengendalikan amarah sebagai bentuk luapan emosi yang dimiliki oleh masing-masing individu.

## **REFERENSI**

- A'yun, L. Q. (2016). *Perbedaan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis dengan Yang Tidak Puasa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja pressindo.
- Al-Faruq, Saifillah, S., & Sukatin. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=ki0yEAAAQBAJ>
- Alhamdu, A., & Sari, D. (2018). Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10375>
- Arfiana Rahayu, D. (2019). *Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan*

- Kemarahan Remaja Di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Fauziah, S. (2021). Impact of Fasting as Riyadhah on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta. *Millah: Jurnal Studi Agama*, 301–326. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss2.art5>
- Faza, A. M. (2010). *Mengapa Harus Puasa Senin-Kamis?* Qultum Media. <https://books.google.co.id/books?id=fUMdeMXMW-AC>
- Hiyanah, A. L. (2019). Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kontrol Emosi pada Santrivati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan [UIN Walisongo]. <https://doi.org/https://doi.org/.1037//0033-2909.I26.1.78>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Erlangga.
- Ibrahim, A. (2019). Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud dan Puasa Senin Kamis pada Pembentukan Akhlak Karimah. *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*.
- Nafi, M., Mulyani, F. T., & Afifah, F. N. (2022). The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(2), 121–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.28918/journalofsufismandpsychotherapy.v2i2.766>
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. Environmental Geography Student Association (EGSA) UGM. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Siyoto, & Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tim. (2022, January). Indonesia, CNN, 'Penjelasan Psikologis Di Balik Gejolak Emosi Pada Remaja.' *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220105150714-284-742922/penjelasan-psikologis-di-balik-gejolak-emosi-pada-remaja>
- Wahidi, R., & Barokah, A. (2013). *INDEN SURGA Pada Hari SENIN dan KAMIS*. Al Barokah.
- Zulkarnaen, I. (2015). *Hubungan Antara Konsistensi Menjalankan Puasa Senin Kamis dengan Kematangan Emosi pada Remaja*. University of Muhammadiyah Malang.