TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i2.8667

IMPLEMENTASI METODE PEMBIASAAN PUASA SENIN KAMIS DALAM MENGUATKAN KARAKTER DISIPLIN SISWI DI MADRASAH TSANAWIYAH

Implementation of the Monday–Thursday Fasting Habituation Method in Strengthening the Discipline Character of Female Students at *Madrasah Tsanawiyah*

Eko Supono & Joko Subando
Institut Islam Mamba'ul 'Ulum surakarta
ekoringrut@gmail.com; jokosubando@yahoo.co.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 22, 2025	Dec 17, 2025	Dec 29, 2025	Jan 3, 2026

Abstract

Character education in the perspective of Islamic education occupies a strategic position in shaping the personality of students with noble character, particularly in strengthening the character of discipline. One relevant approach to strengthening the character of discipline is the application of the habituation method of *ibadah sunnah* (non-obligatory worship), but its implementation in the institutional context of *madrasah* still needs to be examined in depth. This study aims to comprehensively examine the implementation of the habituation method of Monday and Thursday fasting in strengthening the character of discipline of female students at Madrasah Tsanawiyah Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. The study uses a qualitative approach with a descriptive research type, with data collection through observation, interviews, and documentation, which are then analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study show that the habituation of Monday and Thursday

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

fasting is carried out in a planned, consistent, and integrated manner with the religious culture of the *madrasah*, and makes a real contribution to shaping the character of discipline of female students, including time discipline, obedience to rules, behavioral consistency, responsibility, and self-control. The character of discipline that is formed originates from religious awareness so that it is internal and sustainable. This study affirms that the habituation of *ibadah sunnah*, especially Monday and Thursday fasting, is an effective medium of character education in the context of Islamic education and is relevant to be implemented in *madrasah* educational institutions.

Keywords: Habituation Method; Monday and Thursday Fasting; Disciplinary Character; Islamic Education; *Madrasah Tsanawiyah*

Abstrak: Pendidikan karakter dalam perspektif pendidikan Islam menempati posisi strategis dalam membentuk kepribadian peserta didik yang berakhlak mulia, khususnya dalam penguatan karakter disiplin. Salah satu pendekatan yang relevan untuk memperkuat karakter disiplin adalah penerapan metode pembiasaan ibadah sunnah, namun implementasinya dalam konteks kelembagaan madrasah masih perlu dikaji secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif implementasi metode pembiasaan puasa Senin dan Kamis dalam menguatkan karakter disiplin siswi di Madrasah Tsanawiyah Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang selanjutnya dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan puasa Senin dan Kamis dilaksanakan secara terencana, konsisten, dan terintegrasi dengan budaya religius madrasah, serta berkontribusi nyata dalam membentuk karakter disiplin siswi, meliputi disiplin waktu, ketaatan terhadap aturan, konsistensi perilaku, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Karakter disiplin yang terbentuk bersumber dari kesadaran religius sehingga bersifat internal dan berkelanjutan. Penelitian ini menegaskan bahwa pembiasaan ibadah sunnah, khususnya puasa Senin dan Kamis, merupakan media pendidikan karakter yang efektif dalam konteks pendidikan Islam dan relevan untuk diimplementasikan di lembaga pendidikan madrasah.

Kata Kunci: Metode Pembiasaan; Puasa Senin dan Kamis; Karakter Disiplin; Pendidikan Islam; Madrasah Tsanawiyah

Pendahuluan

Pendidikan Islam memiliki orientasi utama pada pembentukan karakter peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Madrasah sebagai lembaga pendidikan formal berciri khas Islam memikul tanggung jawab strategis dalam menanamkan nilai moral, spiritual, dan sosial kepada peserta didik secara berkelanjutan. Salah satu nilai karakter yang menjadi fondasi keberhasilan pendidikan adalah karakter disiplin, karena disiplin berperan penting dalam membentuk tanggung jawab pribadi, ketaatan terhadap aturan, dan konsistensi perilaku peserta didik dalam berbagai aspek kehidupan (Lickona, 2013: 45).

Karakter disiplin dalam perspektif pendidikan Islam tidak hanya dipahami sebagai kepatuhan terhadap peraturan, tetapi juga sebagai kesadaran internal yang lahir dari nilai keimanan dan ketakwaan. Islam memandang disiplin sebagai manifestasi dari pengendalian diri yang bersumber dari kesadaran spiritual. Al-Qur'an dan hadis banyak menekankan pentingnya pengendalian hawa nafsu, ketepatan waktu, dan konsistensi dalam menjalankan ibadah sebagai sarana pembentukan karakter (Al-Ghazali, 2016: 72).

Salah satu bentuk ibadah yang memiliki dimensi pendidikan karakter kuat adalah puasa sunnah, khususnya puasa Senin dan Kamis. Puasa Senin Kamis tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga berfungsi sebagai latihan spiritual dalam membentuk kedisiplinan, kesabaran, tanggung jawab, serta kemampuan mengontrol diri. Rasulullah SAW mencontohkan puasa ini sebagai amalan rutin yang membentuk kepribadian mukmin secara utuh (An-Nawawi, 2015: 214).

Dalam konteks pendidikan, metode pembiasaan merupakan pendekatan yang efektif dalam membentuk karakter peserta didik. Metode ini menekankan pengulangan perilaku positif secara konsisten hingga menjadi kebiasaan yang tertanam dalam diri peserta didik. Pembiasaan ibadah, termasuk puasa sunnah, dipandang mampu menumbuhkan karakter disiplin karena melibatkan pengaturan waktu, komitmen, dan konsistensi pelaksanaan (Mulyasa, 2018: 166).

Madrasah Tsanawiyah Tahfizh Nurul Iman Karanganyar menerapkan program pembiasaan puasa Senin Kamis sebagai bagian dari penguatan pendidikan karakter siswi. Program ini dirancang untuk menanamkan kedisiplinan melalui pengalaman spiritual yang dilakukan secara terstruktur dan terpantau. Implementasi program tersebut menjadi menarik untuk dikaji secara mendalam karena melibatkan aspek religius, pedagogis, dan sosial secara simultan.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembentukan karakter disiplin pada peserta didik, khususnya siswi tingkat madrasah tsanawiyah, menghadapi berbagai tantangan. Tantangan tersebut meliputi rendahnya konsistensi menjalankan tata tertib, keterlambatan hadir ke sekolah, serta kurangnya kesadaran dalam melaksanakan kewajiban akademik dan keagamaan. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan pendidikan karakter yang lebih kontekstual dan berbasis praktik keagamaan yang bermakna (Zubaedi, 2017: 91).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pendidikan karakter melalui kegiatan keagamaan. Penelitian oleh Suryani (2020: 118) menunjukkan bahwa pembiasaan ibadah

mampu meningkatkan sikap tanggung jawab dan kedisiplinan siswa di madrasah. Penelitian lain oleh Hidayat (2021: 134) menegaskan bahwa puasa sunnah berpengaruh terhadap pengendalian diri peserta didik. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan potensi besar ibadah sunnah sebagai media pendidikan karakter.

Kajian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2022: 156) menyoroti peran budaya sekolah religius dalam membentuk disiplin siswa. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa keberhasilan program keagamaan sangat ditentukan oleh konsistensi pelaksanaan dan keteladanan guru. Penelitian tersebut memberikan gambaran umum tentang pentingnya manajemen program, tetapi belum mengulas secara rinci proses internalisasi nilai disiplin melalui puasa sunnah.

Penelitian yang berfokus pada siswi juga masih terbatas. Sebagian besar studi pendidikan karakter cenderung bersifat umum tanpa memperhatikan perbedaan psikologis dan sosial berdasarkan gender. Padahal, siswi memiliki karakteristik perkembangan emosional dan spiritual yang khas sehingga memerlukan pendekatan pendidikan karakter yang sesuai (Santrock, 2019: 302).

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan beberapa kesenjangan penelitian di lapangan. Pertama, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis dalam konteks pendidikan formal tingkat madrasah tsanawiyah. Kedua, kajian yang menempatkan puasa sunnah sebagai instrumen utama penguatan karakter disiplin masih terbatas pada aspek normatif.

Ketiga, penelitian terdahulu cenderung menilai hasil program keagamaan dari sisi perubahan perilaku umum tanpa menggali proses implementasi secara mendalam. Keempat, studi yang memfokuskan subjek pada siswi masih sangat sedikit, sehingga perspektif gender dalam pembentukan karakter disiplin belum tergali optimal. Kelima, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji praktik pembiasaan puasa Senin Kamis di Madrasah Tsanawiyah Tahfizh Nurul Iman Karanganyar sebagai konteks lokal yang memiliki karakteristik tersendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dipandang penting untuk mengkaji secara mendalam implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis dalam menguatkan karakter disiplin siswi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam di madrasah.

Pendidikan Karakter dalam Perspektif Pendidikan Islam

Pendidikan karakter dalam perspektif pendidikan Islam merupakan proses sistematis dan berkelanjutan dalam membentuk kepribadian peserta didik agar memiliki akhlak mulia yang tercermin dalam sikap, perilaku, dan pola pikir yang selaras dengan nilai-nilai ajaran Islam. Pendidikan karakter tidak hanya berorientasi pada penguasaan aspek kognitif, tetapi menekankan integrasi antara dimensi spiritual, moral, emosional, dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pandangan Islam, karakter identik dengan konsep akhlak, yaitu kondisi jiwa yang mendorong seseorang melakukan perbuatan secara spontan tanpa memerlukan pertimbangan rasional yang panjang. Al-Ghazali menjelaskan bahwa akhlak merupakan sifat yang tertanam kuat dalam diri manusia yang melahirkan perilaku baik atau buruk secara konsisten (Al-Ghazali, 2011 : 53). Pendidikan karakter bertujuan menanamkan nilai-nilai akhlak tersebut agar menjadi kebiasaan yang melekat pada diri peserta didik.

Pendidikan Islam memandang pembentukan karakter sebagai inti dari tujuan pendidikan. Hal ini sejalan dengan tujuan diutusnya Nabi Muhammad saw. sebagai penyempurna akhlak manusia. Pendidikan karakter dalam Islam diarahkan pada pembentukan insan yang beriman, bertakwa, berdisiplin, bertanggung jawab, dan memiliki kesadaran moral dalam menjalankan kewajiban individual maupun sosial.

Pendidikan karakter dalam Islam berlandaskan pada sumber ajaran utama, yaitu Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an mengandung prinsip-prinsip pendidikan karakter yang mencakup nilai kejujuran, kedisiplinan, kesabaran, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut menjadi pedoman utama dalam proses pembinaan kepribadian peserta didik.

Hadis Nabi Muhammad saw. memperkuat urgensi pendidikan karakter melalui keteladanan (uswah hasanah). Praktik ibadah sunnah, termasuk puasa Senin dan Kamis, memiliki dimensi pendidikan karakter karena melatih konsistensi, kedisiplinan, dan pengendalian hawa nafsu. Pendidikan karakter dalam Islam tidak bersifat teoritis, melainkan diwujudkan melalui pembiasaan amal saleh yang dilakukan secara berulang dan terarah.

Tujuan utama pendidikan karakter dalam Islam adalah membentuk manusia yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan moral. Pendidikan karakter diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran peserta didik dalam menjalankan nilai-nilai Islam secara konsisten dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Secara khusus, pendidikan karakter bertujuan menanamkan sikap disiplin sebagai bagian dari ketaatan kepada Allah Swt. Disiplin dalam Islam dipahami sebagai bentuk komitmen terhadap waktu, aturan, dan tanggung jawab. Pembiasaan ibadah yang terjadwal, seperti puasa Senin dan Kamis, menjadi sarana efektif dalam membangun karakter disiplin karena menuntut kesiapan fisik, mental, dan spiritual secara berkesinambungan.

Pendidikan karakter memberikan manfaat strategis dalam pembentukan kepribadian peserta didik. Pertama, pendidikan karakter berperan dalam membentuk sikap disiplin yang berlandaskan kesadaran religius. Peserta didik tidak hanya patuh terhadap aturan lembaga pendidikan, tetapi memiliki motivasi internal untuk berperilaku tertib dan bertanggung jawab.

Kedua, pendidikan karakter memperkuat kontrol diri peserta didik. Praktik ibadah seperti puasa melatih kemampuan menahan diri dari hal-hal yang bersifat instingtif, sehingga peserta didik mampu mengelola emosi dan perilaku secara lebih matang. Ketiga, pendidikan karakter menumbuhkan integritas moral yang tercermin dalam kejujuran, konsistensi, dan komitmen terhadap nilai-nilai kebaikan.

Keempat, pendidikan karakter berkontribusi terhadap pembentukan lingkungan pendidikan yang kondusif. Peserta didik yang memiliki karakter disiplin cenderung menunjukkan sikap saling menghargai, patuh terhadap tata tertib, dan mampu bekerja sama dalam aktivitas pembelajaran.

Metode pembiasaan merupakan pendekatan yang sangat relevan dalam pendidikan karakter Islam. Pembiasaan dilakukan melalui pengulangan perilaku positif secara terstruktur hingga nilai tersebut tertanam dalam diri peserta didik. Ibnu Miskawaih menegaskan bahwa akhlak dapat dibentuk melalui latihan dan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten (Miskawaih, 1994 : 38).

Puasa Senin dan Kamis sebagai bentuk pembiasaan ibadah sunnah memiliki nilai edukatif yang kuat dalam membentuk karakter disiplin. Pelaksanaan puasa menuntut kepatuhan terhadap waktu, komitmen terhadap niat, dan konsistensi dalam menjalankan ibadah. Pembiasaan tersebut menjadi sarana internalisasi nilai disiplin yang bersifat spiritual dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Pendidikan karakter merupakan proses sistematis dalam menanamkan nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial kepada peserta didik agar tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Dalam pendidikan Islam, karakter dipahami sebagai akhlak yang terbentuk

melalui perpaduan antara iman, ilmu, dan amal. Akhlak tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga terwujud dalam kebiasaan yang dilakukan secara konsisten (Zubaedi, 2017: 87).

Pendidikan Islam memandang pembentukan karakter sebagai tujuan utama pendidikan. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan pengendalian diri menjadi fondasi dalam membentuk pribadi muslim yang seimbang antara dimensi spiritual dan sosial. Pendidikan karakter berbasis Islam diarahkan pada pembiasaan amal saleh agar nilai tersebut terinternalisasi secara mendalam (Al-Ghazali, 2016: 64).

Konsep Karakter Disiplin

Karakter disiplin merupakan sikap dan perilaku individu yang menunjukkan kepatuhan terhadap aturan, komitmen terhadap waktu, serta konsistensi dalam menjalankan kewajiban secara sadar dan bertanggung jawab. Disiplin tidak hanya dipahami sebagai kepatuhan yang bersifat eksternal, tetapi sebagai kesadaran internal yang mendorong seseorang untuk bertindak tertib tanpa pengawasan langsung.

Dalam konteks pendidikan, karakter disiplin menjadi bagian penting dari pendidikan karakter karena berfungsi sebagai fondasi terbentuknya perilaku belajar yang teratur dan berkelanjutan. Lickona memaknai disiplin sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri, menunda kepuasan, serta mematuhi norma yang disepakati demi tercapainya tujuan jangka panjang (Lickona, 2012 : 59).

Perspektif pendidikan Islam memandang disiplin sebagai manifestasi dari ketaatan kepada Allah Swt. Disiplin berkaitan erat dengan konsep istiqamah, yaitu konsistensi dalam menjalankan perintah dan menjauhi larangan. Karakter disiplin dalam Islam tidak bersifat represif, melainkan tumbuh melalui kesadaran spiritual dan pembiasaan ibadah yang terstruktur.

Pendidikan Islam menempatkan disiplin sebagai bagian integral dari pembinaan akhlak. Disiplin diwujudkan melalui keteraturan dalam menjalankan ibadah, kepatuhan terhadap waktu, dan kesungguhan dalam menunaikan tanggung jawab. Ramayulis menjelaskan bahwa disiplin dalam pendidikan Islam berorientasi pada pembentukan kepribadian yang taat aturan karena dorongan iman, bukan karena tekanan sanksi (Ramayulis, 2016 : 145).

Praktik ibadah dalam Islam memiliki dimensi edukatif yang kuat dalam membentuk disiplin. Ibadah yang terikat waktu, seperti salat dan puasa, melatih peserta didik untuk menghargai waktu, menjaga komitmen, serta mengendalikan diri. Karakter disiplin yang dibangun melalui ibadah bersifat holistik karena mencakup aspek spiritual, emosional, dan perilaku.

Karakter disiplin tersusun atas beberapa unsur utama. Pertama, kesadaran terhadap aturan sebagai pedoman bertindak. Kesadaran ini mendorong peserta didik untuk mematuhi tata tertib tanpa paksaan. Kedua, tanggung jawab terhadap kewajiban yang melekat pada peran sebagai peserta didik. Tanggung jawab ini tercermin dalam kesiapan mengikuti kegiatan pembelajaran dan ibadah secara konsisten.

Ketiga, pengendalian diri dalam menghadapi godaan yang berpotensi mengganggu keteraturan perilaku. Keempat, konsistensi dalam bertindak yang menunjukkan stabilitas sikap dan perilaku dari waktu ke waktu. Unsur-unsur tersebut saling berkaitan dan membentuk karakter disiplin yang utuh.

Karakter disiplin memberikan manfaat signifikan dalam proses pendidikan. Disiplin membantu peserta didik mengembangkan pola belajar yang teratur dan fokus, sehingga mendukung pencapaian prestasi akademik. Peserta didik yang memiliki disiplin tinggi cenderung mampu mengelola waktu secara efektif dan menyelesaikan tugas sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Karakter disiplin juga berperan dalam pembentukan kepribadian yang matang. Peserta didik yang terbiasa disiplin menunjukkan sikap tanggung jawab, kemandirian, dan komitmen terhadap nilai-nilai kebaikan. Dalam konteks pendidikan Islam, disiplin memperkuat hubungan antara nilai moral dan praktik kehidupan sehari-hari, sehingga pembentukan karakter tidak berhenti pada tataran konseptual.

Manfaat lain dari karakter disiplin adalah terciptanya lingkungan pendidikan yang kondusif. Kedisiplinan peserta didik mendukung terciptanya suasana belajar yang tertib, aman, dan produktif, serta memperkuat budaya sekolah atau madrasah yang berorientasi pada nilai-nilai karakter.

Metode pembiasaan merupakan pendekatan efektif dalam membentuk karakter disiplin. Pembiasaan dilakukan melalui pengulangan perilaku positif secara konsisten hingga menjadi bagian dari kepribadian peserta didik. Ibnu Miskawaih menegaskan bahwa karakter

tidak bersifat statis, tetapi dapat dibentuk melalui latihan yang terencana dan berkesinambungan (Miskawaih, 1994 : 41).

Dalam pendidikan Islam, pembiasaan ibadah menjadi sarana utama pembentukan disiplin. Puasa Senin dan Kamis sebagai ibadah sunnah melatih peserta didik untuk patuh terhadap waktu, menjaga komitmen niat, dan mengendalikan perilaku. Pembiasaan tersebut membangun disiplin berbasis kesadaran religius yang berdampak pada perilaku keseharian siswi di lingkungan madrasah maupun di luar madrasah.

Disiplin merupakan sikap patuh terhadap aturan yang didasari oleh kesadaran diri, tanggung jawab, dan komitmen moral. Dalam konteks pendidikan, disiplin berperan sebagai penopang terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Peserta didik yang memiliki karakter disiplin menunjukkan ketepatan waktu, ketaatan terhadap tata tertib, serta konsistensi dalam menjalankan kewajiban akademik dan keagamaan (Lickona, 2013: 48).

Dalam perspektif Islam, disiplin berkaitan erat dengan pengendalian nafsu dan keteraturan hidup. Pelaksanaan ibadah secara teratur melatih individu untuk taat terhadap ketentuan syariat. Karakter disiplin dalam Islam tidak lahir dari paksaan, tetapi tumbuh dari kesadaran spiritual dan keimanan yang kuat (Qardhawi, 2014: 112).

Metode Pembiasaan dalam Pendidikan

Metode pembiasaan merupakan pendekatan pendidikan yang menekankan pengulangan perilaku positif secara terencana dan konsisten hingga perilaku tersebut menjadi kebiasaan yang tertanam dalam diri peserta didik. Metode ini berpijak pada asumsi bahwa karakter dan sikap seseorang dapat dibentuk melalui praktik berulang yang dilakukan dalam lingkungan pendidikan yang terarah dan berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan karakter, metode pembiasaan berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai. Nilai-nilai yang diajarkan tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi diwujudkan dalam tindakan nyata yang dilakukan secara terus-menerus. Menurut Marzuki, pembiasaan menjadi metode yang efektif dalam pendidikan karakter karena mampu membentuk pola perilaku yang stabil dan berjangka panjang (Marzuki, 2015 : 56).

Perspektif pendidikan Islam memandang pembiasaan sebagai metode utama dalam pembentukan akhlak. Al-Ghazali menjelaskan bahwa akhlak terbentuk melalui latihan yang dilakukan secara berulang hingga menjadi karakter yang melekat pada diri seseorang (Al-

Ghazali, 2011,) : 54). Oleh karena itu, metode pembiasaan memiliki posisi strategis dalam pendidikan Islam.

Metode pembiasaan dalam pendidikan Islam berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadis yang menekankan pentingnya konsistensi dalam amal saleh. Praktik ibadah yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa Islam menempatkan pembiasaan sebagai sarana pembentukan kepribadian yang taat dan berdisiplin.

Hadis Nabi Muhammad saw. menjelaskan bahwa amal yang paling dicintai Allah adalah amal yang dilakukan secara terus-menerus walaupun dalam jumlah kecil. Prinsip ini menunjukkan bahwa pembiasaan memiliki nilai pendidikan yang tinggi dalam membentuk karakter. Pembiasaan ibadah sunnah, seperti puasa Senin dan Kamis, mencerminkan penerapan metode pembiasaan dalam pendidikan Islam yang berorientasi pada pembentukan disiplin spiritual dan moral.

Metode pembiasaan bertujuan membentuk sikap dan perilaku positif yang bersifat permanen dalam diri peserta didik. Tujuan ini mencakup pembentukan kedisiplinan, tanggung jawab, dan pengendalian diri sebagai bagian dari karakter utama yang dibutuhkan dalam kehidupan pendidikan dan sosial.

Dalam pendidikan Islam, metode pembiasaan bertujuan menanamkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan melalui praktik nyata. Pembiasaan ibadah mendorong peserta didik untuk menjalankan ajaran agama secara konsisten dan penuh kesadaran. Tujuan ini sejalan dengan orientasi pendidikan Islam yang menekankan integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Metode pembiasaan memberikan manfaat signifikan dalam pembentukan karakter peserta didik. Pembiasaan membantu peserta didik membangun disiplin diri karena aktivitas yang dilakukan secara rutin melatih keteraturan dan komitmen terhadap aturan. Disiplin yang terbentuk melalui pembiasaan bersifat internal karena muncul dari kesadaran, bukan paksaan.

Metode pembiasaan juga berkontribusi dalam penguatan kontrol diri. Peserta didik yang terbiasa melakukan perilaku positif mampu mengendalikan dorongan negatif dan menunjukkan sikap tanggung jawab dalam berbagai situasi. Dalam konteks pendidikan Islam, pembiasaan ibadah memperkuat hubungan antara nilai spiritual dan perilaku keseharian.

Manfaat lain dari metode pembiasaan adalah terciptanya budaya pendidikan yang kondusif. Pembiasaan yang diterapkan secara konsisten di lingkungan madrasah membentuk iklim pendidikan yang tertib, religius, dan berorientasi pada penguatan karakter.

Penerapan metode pembiasaan dalam pendidikan memerlukan beberapa prinsip utama. Pertama, konsistensi dalam pelaksanaan kegiatan agar perilaku positif dapat tertanam secara berkelanjutan. Kedua, keteladanan dari pendidik sebagai model perilaku yang akan ditiru oleh peserta didik.

Ketiga, pembiasaan harus dilakukan secara bertahap dan sesuai dengan perkembangan peserta didik. Keempat, penguatan positif diberikan untuk mendorong peserta didik mempertahankan perilaku yang telah dibiasakan. Prinsip-prinsip tersebut mendukung efektivitas metode pembiasaan dalam membentuk karakter disiplin.

Metode pembiasaan memiliki relevansi yang kuat dengan pembentukan karakter disiplin. Aktivitas yang dilakukan secara rutin melatih peserta didik untuk patuh terhadap waktu, aturan, dan tanggung jawab. Pembiasaan puasa Senin dan Kamis menuntut kesiapan mental dan komitmen yang konsisten, sehingga berkontribusi terhadap pembentukan disiplin berbasis kesadaran religius.

Pembiasaan tersebut tidak hanya berdampak pada perilaku ibadah, tetapi juga memengaruhi sikap siswi dalam menjalankan kewajiban akademik dan sosial. Karakter disiplin yang terbentuk melalui metode pembiasaan bersifat holistik karena mencakup aspek spiritual, emosional, dan perilaku.

Metode pembiasaan merupakan strategi pendidikan yang menekankan pengulangan perilaku positif secara berkelanjutan hingga menjadi kebiasaan. Metode ini efektif dalam pendidikan karakter karena nilai-nilai moral lebih mudah tertanam melalui praktik langsung daripada sekadar pengajaran konseptual (Mulyasa, 2018: 165).

Dalam pendidikan Islam, metode pembiasaan telah lama diterapkan melalui praktik ibadah rutin seperti shalat, puasa, dan dzikir. Pembiasaan ibadah membantu peserta didik membangun konsistensi, tanggung jawab, serta kedisiplinan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Keberhasilan metode pembiasaan sangat ditentukan oleh keteladanan pendidik dan kesinambungan pelaksanaan (Suyanto, 2019: 92).

Puasa Senin Kamis sebagai Media Pendidikan Karakter

Puasa Senin Kamis merupakan ibadah sunnah yang dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis dengan menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, disertai niat karena Allah Swt. Puasa ini memiliki dasar kuat dalam hadis Nabi Muhammad saw. yang menjelaskan keutamaan hari Senin dan Kamis sebagai waktu diangkatnya amal manusia.

Dalam konteks pendidikan Islam, puasa Senin Kamis tidak hanya dipahami sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana pendidikan yang mengandung nilai pembinaan akhlak dan karakter. Puasa menjadi media latihan spiritual yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik secara terpadu. Praktik puasa yang dilakukan secara rutin membentuk kebiasaan positif yang berdampak pada pembentukan kepribadian.

Pendidikan Islam memandang ibadah sebagai instrumen pembentukan karakter. Puasa memiliki fungsi edukatif karena melatih kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, dan kepatuhan terhadap aturan syariat. Al-Ghazali menjelaskan bahwa puasa berperan dalam membersihkan jiwa dan menundukkan dorongan nafsu yang menjadi sumber perilaku menyimpang (Al-Ghazali, 2011 : 81).

Puasa Senin Kamis sebagai ibadah sunnah memiliki nilai pendidikan yang khas karena dilaksanakan secara berulang dan konsisten. Pola ini sejalan dengan prinsip pendidikan karakter yang menekankan pembiasaan sebagai sarana internalisasi nilai. Dalam lingkungan madrasah, puasa Senin Kamis dapat difungsikan sebagai media pendidikan karakter yang terintegrasi dengan aktivitas pembelajaran dan pembinaan kesiswaan.

Puasa Senin Kamis berfungsi sebagai media pendidikan karakter karena mengandung proses pembelajaran yang bersifat langsung dan reflektif. Peserta didik tidak hanya menerima materi nilai secara teoritis, tetapi mengalami langsung proses latihan pengendalian diri dan ketaatan terhadap aturan waktu. Media pendidikan dalam hal ini berbentuk praktik ibadah yang sarat dengan nilai moral dan spiritual.

Sebagai media pendidikan karakter, puasa Senin Kamis melatih disiplin waktu melalui pengaturan jadwal sahur dan berbuka. Puasa juga membentuk komitmen pribadi karena pelaksanaannya menuntut kesiapan mental dan konsistensi niat. Proses tersebut menjadikan puasa sebagai wahana pembelajaran yang efektif dalam menanamkan karakter disiplin berbasis kesadaran religius.

Puasa Senin Kamis mengandung sejumlah nilai karakter yang relevan dengan tujuan pendidikan Islam. Nilai disiplin tercermin dalam kepatuhan terhadap waktu dan aturan puasa. Nilai tanggung jawab tampak pada kesungguhan peserta didik dalam menjaga puasa sejak niat hingga berbuka. Nilai pengendalian diri muncul melalui kemampuan menahan dorongan fisik dan emosional selama berpuasa.

Puasa juga menanamkan nilai kejujuran karena pelaksanaannya sangat bergantung pada integritas individu. Nilai kesabaran berkembang melalui proses menahan diri dalam kondisi lapar dan haus. Nilai-nilai tersebut saling berkelindan dan membentuk karakter peserta didik secara menyeluruh.

Puasa Senin Kamis memberikan manfaat signifikan dalam pembentukan karakter disiplin peserta didik. Pelaksanaan puasa secara rutin melatih keteraturan perilaku dan konsistensi dalam menjalankan kewajiban. Disiplin yang terbentuk melalui puasa bersifat internal karena berangkat dari kesadaran spiritual, bukan tekanan eksternal.

Puasa juga memperkuat kemampuan pengendalian diri yang menjadi inti dari karakter disiplin. Peserta didik yang terbiasa berpuasa menunjukkan kemampuan mengatur emosi, menjaga perilaku, dan mematuhi aturan dalam berbagai situasi. Manfaat ini berdampak pada peningkatan kedisiplinan dalam kegiatan akademik dan nonakademik di lingkungan madrasah.

Puasa Senin Kamis memiliki relevansi kuat dalam pendidikan karakter siswi karena sesuai dengan tahap perkembangan remaja yang memerlukan pembinaan pengendalian diri dan kedisiplinan. Pembiasaan puasa dalam lingkungan madrasah memberikan pengalaman edukatif yang kontekstual dan aplikatif.

Pembinaan karakter melalui puasa Senin Kamis membantu siswi menginternalisasi nilai disiplin sebagai bagian dari ketaatan kepada Allah Swt. Karakter disiplin yang terbentuk melalui praktik ibadah berpotensi memengaruhi perilaku siswi dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan madrasah maupun di luar madras

Puasa Senin Kamis merupakan ibadah sunnah yang memiliki nilai pendidikan tinggi. Puasa ini melatih individu untuk menahan diri dari hawa nafsu, mengatur waktu makan, serta menjaga perilaku selama berpuasa. Latihan pengendalian diri tersebut berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab (An-Nawawi, 2015: 213).

Dalam konteks pendidikan, puasa Senin Kamis dapat dijadikan media pembelajaran karakter karena melibatkan dimensi spiritual, emosional, dan sosial. Peserta didik belajar mengelola diri, menaati aturan puasa, serta menumbuhkan kesadaran beribadah tanpa paksaan. Pembiasaan puasa sunnah di lembaga pendidikan berpotensi menjadi sarana efektif dalam penguatan karakter disiplin (Hidayat, 2021: 136).

Implementasi Metode Pembiasaan Puasa Senin Kamis di Madrasah

Implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis di madrasah merupakan proses penerapan kegiatan ibadah sunnah puasa Senin dan Kamis secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan sebagai bagian dari program pendidikan karakter. Implementasi ini mencakup perencanaan, pelaksanaan, pembinaan, serta evaluasi kegiatan puasa yang dilakukan oleh peserta didik dalam lingkungan pendidikan formal.

Dalam perspektif pendidikan, implementasi tidak hanya dimaknai sebagai pelaksanaan teknis suatu program, tetapi sebagai proses internalisasi nilai melalui pengalaman langsung. Metode pembiasaan puasa Senin Kamis diarahkan untuk membentuk kebiasaan religius yang berdampak pada sikap dan perilaku peserta didik. Pembiasaan ini menempatkan puasa sebagai media pendidikan karakter yang terintegrasi dengan budaya madrasah.

Implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis bertujuan menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri pada siswi. Tujuan ini sejalan dengan orientasi pendidikan Islam yang menekankan pembentukan kepribadian berakhlak mulia melalui praktik ibadah.

Dalam konteks madrasah, tujuan implementasi diarahkan pada pembentukan disiplin berbasis kesadaran religius. Siswi dilatih untuk mematuhi waktu, menjaga komitmen ibadah, dan mengelola perilaku secara konsisten. Tujuan tersebut mendukung terciptanya peserta didik yang tidak hanya taat secara ritual, tetapi juga memiliki kedisiplinan dalam kegiatan akademik dan sosial.

Implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis di madrasah dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap perencanaan meliputi penetapan kebijakan madrasah, penyusunan jadwal kegiatan, serta sosialisasi program kepada siswi dan orang tua. Perencanaan yang matang berfungsi memastikan program berjalan secara konsisten dan terarah.

Tahap pelaksanaan mencakup pembiasaan puasa Senin Kamis yang dilaksanakan secara rutin dengan pendampingan guru dan wali kelas. Pelaksanaan didukung dengan kegiatan penguatan nilai, seperti motivasi keagamaan, refleksi, dan pembinaan akhlak. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai konsistensi pelaksanaan dan perubahan perilaku siswi, khususnya dalam aspek kedisiplinan.

Madrasah memiliki peran strategis dalam keberhasilan implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis. Madrasah berfungsi sebagai lingkungan edukatif yang membangun budaya religius dan disiplin. Guru dan tenaga kependidikan berperan sebagai teladan dalam pelaksanaan ibadah dan penguatan karakter.

Kepala madrasah berperan dalam memberikan dukungan kebijakan dan pengawasan program. Kolaborasi antara madrasah, guru, dan orang tua memperkuat pelaksanaan pembiasaan puasa sebagai kegiatan pendidikan karakter yang berkelanjutan. Lingkungan madrasah yang kondusif mendukung siswi untuk menjalankan puasa secara konsisten dan penuh kesadaran.

Implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis memberikan manfaat nyata dalam pembentukan karakter disiplin siswi. Puasa melatih keteraturan perilaku melalui kepatuhan terhadap waktu sahur dan berbuka. Disiplin yang terbentuk bersumber dari kesadaran spiritual, sehingga bersifat internal dan berjangka panjang.

Manfaat lain tampak pada peningkatan pengendalian diri dan tanggung jawab siswi. Pembiasaan puasa mendorong siswi untuk menjaga sikap, emosi, dan perilaku selama kegiatan belajar. Implementasi puasa Senin Kamis juga berkontribusi dalam membangun budaya madrasah yang religius, tertib, dan berorientasi pada pembinaan karakter.

Implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis memiliki relevansi kuat dengan penguatan karakter disiplin siswi. Pembiasaan ibadah yang dilakukan secara rutin melatih konsistensi, komitmen, dan kepatuhan terhadap aturan. Nilai disiplin yang terbentuk melalui praktik ibadah berdampak pada perilaku siswi dalam menjalankan kewajiban akademik dan tata tertib madrasah.

Karakter disiplin yang dibangun melalui pembiasaan puasa bersifat holistik karena melibatkan aspek spiritual, emosional, dan perilaku. Implementasi metode ini menjadi strategi pendidikan karakter yang kontekstual dan aplikatif dalam lingkungan madrasah tsanawiyah.

Implementasi metode pembiasaan puasa Senin Kamis di madrasah mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi. Perencanaan melibatkan penetapan jadwal, sosialisasi program, serta penentuan peran pendidik. Pelaksanaan dilakukan melalui pembimbingan, monitoring, dan pemberian motivasi kepada peserta didik (Mulyasa, 2018: 170).

Keberhasilan implementasi program pembiasaan sangat dipengaruhi oleh dukungan kepala madrasah, guru, orang tua, serta budaya sekolah religius. Lingkungan yang kondusif akan membantu peserta didik menjalankan puasa secara konsisten dan bertanggung jawab sehingga nilai disiplin dapat terinternalisasi secara optimal (Rahmawati, 2022: 154).

Macam Karakter Disiplin Siswi

Kedisiplinan waktu tercermin pada kemampuan siswi dalam mengatur dan mematuhi waktu secara konsisten, baik dalam kegiatan belajar, ibadah, maupun aktivitas sekolah lainnya. Pembiasaan puasa Senin Kamis menuntut ketepatan waktu sejak niat puasa, sahur, menahan diri sepanjang hari, hingga berbuka. Pola ini melatih siswi untuk menghargai waktu dan mengelola aktivitas harian secara teratur. Kedisiplinan waktu menjadi indikator penting dalam pembentukan karakter disiplin karena berkaitan langsung dengan tanggung jawab pribadi dan komitmen terhadap aturan yang telah ditetapkan (Lickona, 2013: 49).

Ketaatan terhadap aturan menunjukkan kesadaran siswi dalam mematuhi ketentuan madrasah dan ajaran agama tanpa paksaan eksternal. Puasa Senin Kamis memiliki ketentuan syariat yang jelas, sehingga pelaksanaannya melatih siswi untuk menaati aturan secara sadar. Ketaatan ini kemudian terinternalisasi dalam kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, aturan kelas, serta ketentuan kegiatan keagamaan. Karakter ini menegaskan bahwa disiplin tidak sekadar kepatuhan formal, melainkan kesadaran moral yang tumbuh dari nilai religius (Qardhawi, 2014: 110).

Konsistensi perilaku merupakan kemampuan siswi dalam mempertahankan sikap dan tindakan disiplin secara berkelanjutan. Pembiasaan puasa Senin Kamis yang dilakukan secara rutin melatih siswi untuk istiqamah dalam menjalankan ibadah dan kewajiban sekolah. Konsistensi ini membentuk pola perilaku yang stabil, tidak bergantung pada pengawasan langsung dari guru. Karakter disiplin yang konsisten menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepribadian peserta didik yang bertanggung jawab dan mandiri (Mulyasa, 2018: 168).

Tanggung jawab pribadi tercermin pada kesediaan siswi untuk menjalankan kewajiban serta menerima konsekuensi atas tindakan yang dilakukan. Pelaksanaan puasa Senin Kamis mengajarkan siswi untuk bertanggung jawab terhadap pilihan ibadah yang dijalankan, termasuk menjaga perilaku dan ucapan selama berpuasa. Nilai tanggung jawab ini kemudian terwujud dalam penyelesaian tugas belajar, kehadiran di kelas, serta keterlibatan dalam kegiatan madrasah. Tanggung jawab menjadi bagian integral dari karakter disiplin karena menunjukkan kematangan sikap dan kesadaran diri (Zubaedi, 2017: 90).

Pengendalian diri merupakan kemampuan siswi dalam menahan dorongan emosional dan perilaku yang bertentangan dengan norma. Puasa Senin Kamis melatih pengendalian diri melalui pembatasan makan, minum, serta pengendalian emosi dan perilaku. Latihan ini memperkuat kemampuan siswi dalam mengelola emosi, bersikap sabar, serta menjaga ketertiban di lingkungan sekolah. Pengendalian diri menjadi inti dari karakter disiplin karena berkaitan erat dengan kesadaran spiritual dan moral peserta didik (An-Nawawi, 2015: 214).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode pembiasaan puasa Senin dan Kamis memiliki peran yang signifikan dalam penguatan karakter disiplin siswi di Madrasah Tsanawiyah Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. Pembiasaan ibadah sunnah ini tidak hanya berfungsi sebagai praktik ritual keagamaan, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter yang efektif dalam membentuk sikap dan perilaku disiplin peserta didik.

Implementasi pembiasaan puasa Senin dan Kamis dilaksanakan secara terencana, konsisten, dan terintegrasi dengan budaya religius madrasah. Proses ini melibatkan peran aktif guru, pembimbing, dan lingkungan madrasah dalam memberikan keteladanan, pengawasan, serta penguatan nilai-nilai keislaman. Melalui pembiasaan yang berkelanjutan, siswi terbiasa mengatur waktu, menaati aturan, bertanggung jawab terhadap kewajiban, serta mengendalikan diri dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Karakter disiplin yang terbentuk melalui pembiasaan puasa Senin dan Kamis bersumber dari kesadaran religius internal, sehingga tidak bersifat paksaan, melainkan tumbuh dari pemahaman dan penghayatan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, pembiasaan ibadah sunnah ini terbukti mampu membangun karakter disiplin yang relatif stabil dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembiasaan ibadah sunnah, khususnya puasa Senin dan Kamis, dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pendidikan karakter dalam konteks pendidikan Islam. Oleh karena itu, metode ini relevan untuk diterapkan dan dikembangkan lebih lanjut di lembaga pendidikan madrasah sebagai upaya membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki karakter disiplin dan akhlakul karimah.

Daftar Pustaka

Al-Ghazali. (2011). *Ihya' Ulum al-Din* (Jilid III). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Ghazali. (2016). *Ihya' Ulumuddin*. Dar al-Fikr.

An-Nawawi. (2015). *Riyadhus Shalihin*. Darus Sunnah.

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Hidayat, R. (2021). Pendidikan Karakter Berbasis Ibadah Sunnah. *Jurnal Pendidikan Islam*.

Ibnu Miskawaih. (1994). *Tahdzib al-Akhlak wa Tathhir al-A'raq*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. (2003). *Zad al-Ma'ad fi Hadyi Khair al-'Ibad* (Jilid II). Mu'assasah al-Risalah.

Lickona, T. (2012). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.

Lickona, T. (2013). *Educating for character*. Bantam Books.

Marzuki. (2015). *Pendidikan Karakter Islam*. Amara Books.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis*. SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

Mulyasa, E. (2018). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.

Rahmawati, S. (2022). Budaya Sekolah Religius dan Disiplin Siswa. *Jurnal Tarbiyah, 29*(1).

Ramayulis. (2016). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kalam Mulia.

Santrock, J. W. (2019). *Educational psychology*. McGraw-Hill.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.

Suryani, N. (2020). Pembiasaan Ibadah dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.

Suyanto. (2010). *Urgensi Pendidikan Karakter*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.

Zubaedi. (2017). *Desain Pendidikan Karakter*. Kencana.