

Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Emosi Remaja (Studi Kasus pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung)

ABSTRAK

Puasa senin kamis adalah puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan kamis, yang mana jika dilakukan mendapatkan pahala dan jika tidak dilakukan pun tidak akan menjadi dosa. Banyak sekali keistimewaan dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis, karena pada hari itu merupakan hari dimana Rasulullah dilahirkan dan dimana amalan kita dicatat. Saat melaksanakan puasa sudah seharusnya kita menahan segala bentuk hawa nafsu yang merugikan, termasuk menahan diri dari menahan dan mengendalikan emosi. Emosi bukanlah hal yang mudah untuk dikendalikan, karena pada memasuki remaja emosi seseorang berada pada masa tahap masih labil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan puasa senin kamis pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung, mengetahui pengendalian emosi remaja pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung, dan mengetahui bagaimana pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi remaja pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif sebagai pengolahan data yang didapat dilapangan lalu dari hasil pengolahan dideskripsikan bagaimana hasil dari perhitungan data yang sudah didapat dari pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi remaja, sedangkan teknik atau alat penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner (angket). Hasil pengumpulan data dengan menggunakan koefisien kolerasi, regresi linear sederhana, uji t dan koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa senin kamis yang dilaksanakan oleh siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung, didapat sebesar 33% responden sering melakukan puasa senin kamis dan sebesar 29% responden mampu mengendalikan emosinya dari jumlah seluruh responden berjumlah 60. Berdasarkan hasil penelitian dan uji t menunjukkan bahwa puasa senin kamis berpengaruh tidak signifikan terhadap pengendalian emosi remaja ditunjukan hasil dari nilai *R square* sebesar 0,01 atau 1%, artinya bahwa puasa senin kamis tidak berpengaruh terhadap pengendalian emosi remaja, sedangkan sisanya sebesar 99% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Penelitian ini mendapatkan hasil $R = 0,028$ yang menunjukkan *R* berada pada tentangan antara 0%-19,9% yang berarti antara puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi remaja terdapat pengaruh yang sangat rendah.

Kata kunci: Puasa, Puasa Senin Kamis, Emosi