

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Puasa

##### a. Pengertian Dan Manfaat Puasa

*Menurut etimologi dalam bahasa Arab istilah puasa dituliskan dengan Ash-Shiyam (الصيام) atau Ash-Shaum (الصوم). Kata Ash-Shiyam secara harfiah berarti menahan diri. Secara istilah, Ash-Shiyaam adalah praktik beribadah kepada Allah dengan menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas lain yang dapat membatalkan puasa, mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya. Niat utama dari puasa adalah untuk mencari ridha Allah dan meningkatkan ketakwaan kepada-Nya.<sup>1</sup> Sebagaimana firman Allah dalam surah al Baqarah ayat 183:*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى  
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.

Menurut ayat al-Qur’an yang disebutkan di atas, puasa merupakan suatu kewajiban bagi umat beragama, terutama bagi orang Islam yang telah mencapai usia yang ditetapkan. Selain itu, puasa juga merupakan bagian dari ajaran agama terdahulu sebelum datangnya nabi Muhammad SAW, seperti puasa yang dilakukan oleh nabi Daud dan lainnya. Ini menunjukkan bahwa puasa

---

<sup>1</sup> Mifta Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna* (Jakarta: Gema Insani, 2007),

adalah bagian dari agama yang sudah lama ada dan diakui oleh banyak umat beriman.<sup>2</sup>

Puasa merupakan ibadah yang dilakukan dengan tujuan mendekatkan diri pada Allah.<sup>3</sup> Orang yang sedang berpuasa dikatakan *sha'im*, karena ia menahan diri dari berbicara ataupun makan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam al-Qur'an yang menceritakan tentang bunda nabi Isa yang diperintahkan untuk menahan diri dari berbicara dengan menggunakan istilah *shaum*. Perintah ini terdapat di dalam al-Qur'an surah Maryam ayat 26:

فَكُلِيْ وَأَشْرَبِيْ وَقَرِيْ عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِيْ  
 إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya: *“Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini”*. (QS. Maryam [19]: 26).<sup>4</sup>

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa puasa tidak hanya dipahami sebagai perintah untuk menahan diri dari aspek fisik saja, melainkan juga perintah untuk menahan diri dari aspek psikis. Hal ini dikuatkan juga oleh pendapat dari Pipih Muhopilah yang mengatakan bahwa puasa diartikan sebagai proses menahan diri dari emosi negatif seperti menahan amarah, menahan diri untuk tidak marah-marah, tidak ngomel, tidak ghibah, tidak putus asa dan sebagainya.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Mahmud Muhsinin dan Abdul Azis, “PUASA TEKSTUAL DAN KONTEKSTUAL DALAM ISLAM,” *AL-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* 4, no. 1 (2018), 1.

<sup>3</sup> Fakhrizal Idris, *Panduan Puasa* (DKI Jakarta: Basaer Asia Publising, 2019), 3.

<sup>4</sup> Idris, *Panduan Puasa*, 2.

<sup>5</sup> Muhopilah, Gamayanti, dan Kurniadewi, “Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan.” h.26

Selain penjelasan di atas ada alasan lain yang membuat puasa menjadi penting untuk dilaksanakan oleh setiap kaum muslimin. Di antara alasan yang menjadikan puasa bagus dikerjakan selain mendapatkan pahala dan menggugurkan kewajiban kepada Allah, yaitu *pertama*, puasa penting dikerjakan karena berdampak pada kesehatan fisik seseorang seperti, membersihkan usus, memperbaiki lambung, dan membersihkan tubuh dari lemak yang berlebih.<sup>6</sup> Menurut hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah nabi Muhammad bersabda yang dinukil oleh Imam Ath Thabrani antara lain:

صِحُّوَاتٌ صُومُوا

Artinya: “berpuasalah, maka kalian akan sehat.”  
(HR.Ibn al-Sunni dan Abu Nu’aim).<sup>7</sup>

*Kedua*, puasa penting dikerjakan karena berdampak pada kesehatan psikis di antaranya : puasa dapat menumbuhkan konsistensi dalam melawan hawa nafsu, atau melawan keinginan yang menyesatkan, membiasakan diri untuk bersikap sabar dan menahan diri dari berlebihan serta dapat meningkatkan potensi seseorang untuk bersyukur pada Allah swt.<sup>8</sup>

*Ketiga*, puasa penting dikerjakan karena berdampak pada aspek sosial seperti saling tolong menolong. Karena setiap orang merasakan penderitaan yang dirasakan orang lain. Ulama terkemuka dan faqih, Bernama Syekh Abdul Azin bin Baaz pernah berkata bahwa puasa memiliki banyak manfaat serta hikmah yang luar biasa, di antaranya adalah membersihkan, menguatkan, dan menyucikan jiwa dari akhlak buruk dan sifat negatif seperti tamak, rakus dan kikir. Selain itu juga Menanamkan dalam diri sikap-sikap positif seperti sabar, santun, dermawan, murah hati, serta berusaha untuk

---

<sup>6</sup> Rahmi, “Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual, 101-102.”

<sup>7</sup> DR. Jamal Muhammad Az-Zaki, *Sehat dengan Ibadah*, trans. oleh Masturi Irham dan M Abidun Zuhri (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), 183.

<sup>8</sup> Mustafit, *Kupas Tuntas Puasa*, 33-34.

melakukan segala hal yang diharapkan oleh Tuhan dan menjaga kedekatan dengan-Nya.<sup>9</sup>

*Ketiga*, puasa penting dikerjakan karena berdampak pada aspek spiritual seperti membiasakan seseorang untuk bersabar, menguatkan kesabarannya, membantu dalam mengendalikan diri. Selain itu, puasa juga dapat menunjukkan dan mengembangkan sifat takwa di dalam diri seseorang. Apalagi sifat takwa merupakan alasan utama diwajibkannya puasa dalam ayat-ayat Allah swt.<sup>10</sup>

Menurut definisi yang telah diberikan, puasa memiliki dua syarat utama: pertama, seseorang harus menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas seksual selama siang hari, dan kedua, puasa harus dilakukan dengan niat yang tulus. Selain menahan diri dari makan, minum, dan seks, puasa yang sempurna juga meliputi meninggalkan sesuatu yang tidak baik serta tidak melaksanakan tindakan yang tidak diperbolehkan oleh agama.<sup>11</sup>

b. Proses Pelaksanaan menurut Ajaran Islam

Dalam ajaran agama Islam, terdapat dua kategori puasa yang harus dilakukan yaitu puasa yang diwajibkan (wajib) dan puasa yang dianjurkan (sunnah). Kategori puasa yang wajib dibagi menjadi tiga bagian, yaitu puasa yang terkait dengan waktu seperti puasa Ramadhan, puasa yang harus dilakukan karena alasan khusus seperti puasa sebagai kafarat, dan puasa yang diwajibkan pada individu tertentu seperti puasa nazar. Sedangkan puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan sesuai dengan sunnah atau tidak wajib bagi umat Muslim, namun melakukannya dianggap sebagai amal shaleh yang dapat memberikan pahala. Selaras dengan pendapat para ahli fiqih, terdapat 4 (empat) jenis puasa yang ditetapkan oleh syari'at, yaitu

---

<sup>9</sup> Juswendi Jufri and Dkk, *Kiat Sukses Pelajar Dalam Belajar Di Era 4.0* (Batangkaluku Gowa: Jariah Publishing Intermedia, 2020), 126.

<sup>10</sup> Ahmad Khoiron Mustafit, *Kupas Tuntas Puasa* (Jakarta: Qultum Media, 2004), 21-22.

<sup>11</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Madrasah Ruhaniah Berguru Pada Ilahi Di Bulan Suci* (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), 33.

puasa wajib, puasa sunnah, puasa makruh serta puasa yang diharamkan.<sup>12</sup>

1) Puasa Fardhu

Puasa fardhu ialah jenis puasa yang harus dilakukan sesuai dengan ketentuan syari'at Islam. Di antara puasa fardlu adalah:

*Pertama*, Puasa bulan Ramadhan, puasa bulan Ramadhan yang dilakukan berlandaskan perintah dari Allah SWT dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

.....فَلْيَصُمْهُ الشَّهْرَ مِنْكُمْ شَهْدًا فَمَنْ.....

Artinya :“...Maka barang siapa diantara kamu ada yang menyaksikan bulan itu maka berpuasalah (puasa Ramadhan)....” (QS. Al-Baqarah: 185)

*Kedua*, Puasa Kafarat, puasa kafarat ialah puasa yang dilakukan untuk tindakan pengampunan dosa akibat melakukan pelanggaran atau kelalaian dalam menjalankan kewajiban tertentu, ini dilakukan agar dosa tersebut diampuni. Beberapa contoh pelanggaran yang harus ditebus dengan puasa kafarat adalah: *pertama*, jika seseorang melakukan pelanggaran sumpah dan tidak mampu memberikan bantuan makanan dan pakaian kepada sepuluh orang miskin atau membebaskan seorang tawanan, ia harus menjalankan ibadah puasa selama tiga hari sebagai kafarat atau tebusan dosa. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan kesadaran dan pengampunan atas kesalahan yang telah dilakukan. Namun, penting untuk diingat bahwa dalam situasi ini, selalu ada pilihan untuk meminta maaf dan berbuat kebaikan kepada orang-orang yang terkena dampak dari pelanggaran sumpah tersebut. *Kedua*, jika seseorang secara sengaja membunuh seorang mukmin dan tidak mampu membayar tebusan darah atau

<sup>12</sup> A Rahmi, “Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual,” *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2015), 92.

memerdekakan tawanan, maka ia harus menjalankan ibadah puasa secara berturut-turut selama dua bulan sebagai kafarat atau tebusan dosa. Ini dilakukan untuk menunjukkan kesadaran dan pengampunan atas kesalahan yang telah dilakukan. Namun, penting untuk diingat bahwa dalam situasi ini, selalu ada pilihan untuk meminta maaf dan berbuat kebaikan kepada orang yang terkena dampak dari perbuatan tersebut (An-Nisa: 94). *Ketiga* Jika seseorang dengan sengaja membatalkan puasa di bulan Ramadhan tanpa ada halangan yang ditentukan, maka ia harus menjalankan kafarat dengan melakukan puasa lagi selama 60 hari. Ini dilakukan untuk menunjukkan keseriusan dan keteguhan dalam menjalankan ibadah puasa yang merupakan salah satu rukun dari Islam. Namun, penting untuk diingat bahwa dalam situasi ini, selalu ada pilihan untuk meminta maaf dan berbuat kebaikan untuk memperbaiki diri. *Keempat*, Jika seseorang melakukan ibadah haji bersama umrah, tetapi tidak mendapatkan binatang kurban, maka ia harus melakukan puasa selama tiga hari di kota suci Makkah dan tujuh hari setelah kembali ke rumah sebagai kafarat. Selain itu, jika seseorang harus melakukan tahallul (memangkas rambut) karena alasan kesehatan atau sebab lain yang dianggap mudharat, maka ia juga harus berpuasa selama tiga hari sebagai kafarat..

*Ketiga*, Puasa Nazar, puasa Nazar adalah bentuk puasa yang dilakukan atas dasar keinginan sendiri, bukan karena perintah atau contoh dari Tuhan atau Rasul, bertujuan untuk membersihkan diri atau sebagai perjanjian dengan diri sendiri bahwa jika Tuhan memberikan keberhasilan dalam suatu hal, akan berpuasa selama beberapa hari. Meskipun tidak diwajibkan secara umum, namun apabila seseorang telah menetapkan hari-hari tersebut. Jika dia sakit atau sedang dalam perjalanan pada hari-hari tersebut maka ia harus menggantinya di hari lain.

Jika dia membatalkan puasa nazar saat sedang berpuasa, maka dia harus menggantinya.<sup>13</sup>

## 2) Puasa Sunnah

Puasa sunnah (nafal) ialah puasa yang apabila dilakukan akan memperoleh pahala tetapi jika tidak dilakukan tidak ada berdosa. Contoh puasa sunnah:

*Pertama*, Puasa 6 hari di bulan Syawal yang didasarkan pada sabda Rasul dari Abu Ayyub Anshari r.a. sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ  
الدَّهْرِ

Artinya: “Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawal, maka dia berpuasa seperti setahun penuh.” (HR. Muslim No 1164).<sup>14</sup>

*Kedua*, Puasa di tengah bulan (hari ke-13, 14, dan 15) dari setiap bulan Qomariyah, Puasa Sunnah adalah suatu bentuk ibadah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad pada hari khusus dalam setahun, kecuali pada hari-hari yang dilarang untuk berpuasa. Ada beberapa hari khusus yang ditentukan untuk melakukan puasa Sunnah, salah satunya puasa tiga hari setiap bulannya. Hari-hari yang dianggap lebih utama untuk melakukan puasa sunnah adalah pada hari-hari putih (*Ayyamul Bidh*) yaitu hari tiga belas, empat belas, dan lima belas dalam kalender bulan Arab atau Hijriah.<sup>15</sup>

*Ketiga*, Puasa hari Senin dan hari Kamis. Hadist Rasulullah SAW,

<sup>13</sup> Rahmi, 93-95.

<sup>14</sup> Siti Zamratus Sa'adah, *Menggapai Berkah Di Bulan Bulan Hijriah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 165-166.

<sup>15</sup> Muhammad jawad Mughnoyah, *Fiqih Lima Mazhab* (Jakarta: Lentera Basritama, 2001), 147.

“تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ  
يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ.”

Artinya: “Amal-amal perbuatan itu dilaporkan pada hari senin dan kamis, oleh karena itu aku ingin amal perbuatanku diajukan pada saat aku sedang berpuasa”(HR. Tirmidzi).<sup>16</sup>

Menurut penjelasan yang diberikan, dapat diketahui bahwa aktivitas-aktivitas manusia akan diperiksa secara berkala setiap tahunnya pada bulan Sya'ban, serta setiap minggu pada hari Senin dan Kamis. Ini menunjukkan bahwa setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang akan diperhatikan dan dipertanggungjawabkan pada saat-saat tertentu.

*Keempat*, Puasa hari Arafah (Tanggal 9 Dzulhijjah atau Haji). Puasa Arafah merupakan ibadan puasa sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah. Namun kita dilarang berpuasa pada tanggal pada 10 Dzulhijjah karena merupakan hari raya Idul Adha (hari Nahr), di mana kita dilarang berpuasa pada hari tersebut.<sup>17</sup>

*Kelima*, Puasa tanggal 9 dan 10 bulan Muharam. Di bulan Muharom kita disunahkan untuk berpuasa, terutama pada tanggal 10 Muharom yang dikenal sebagai puasa *asyura* dan pada tanggal 9 Muharam disebut puasa *tasu'a*. Melakukan puasa di bulan ini dapat menebus dosa setahun sebelumnya. Sebagaimana dikatakan oleh Abi Qatadah, bahwasanya Rasulullah ditanya tentang puasa *asyura*. Beliau menjawab: “Menebus dosa tahun yang lalu.” (HR Muslim).<sup>18</sup>

<sup>16</sup> Mahmud Ahmad Mustafa, *Puasa Senin Kamis Bikin Hidup Lebih Mudah* (Jakarta: Mutiara Media, 2009), 13.

<sup>17</sup> Abdul Wahid, *Rahasia Dan Keutamaan Puasa Sunah* (Yogyakarta: Anak hebat Indonesia, 2019), 140.

<sup>18</sup> Muhammad Syukron Maksun, *Kedahsyatan Puasa Jadikan Hidup Penuh Berkah* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2009), 95-96.

*Keenam, Puasa nabi Daud as. (satu hari berpuasa satu hari berbuka). Diriwayatkan dari Abdullahbin Amr berkata, Rasulullah bersabda: “puasa yang lebih Allah sukai adalah puasa Nabi Daud, dan shalat yang lebih disukai Allah adalah shalat Daud, ia tidur seperdua malam, bangun sepertiganya, lalu tidur seperenamnya, dan ia berpuasa satu hari lalu berbuka satu hari.”* Jika nabi saja ittiba’ pada nabi Daud dan menganggap amalan ini istimewa, maka kita layak menjalankan puasa Daud demi mendapatkan manfaat yang luar biasa. Dan jika kita menjalankan dengan penuh keikhlasan dan kekusyuan maka nilai-nilai ruhani akan kita raih sebagai buah dari kesungguhan kita dalam mendekati Allah *rabbul izzati* melalui puasa sunnah yang dijalankan.<sup>19</sup>

*Ketujuh, Puasa bulan Rajab, Sya’ban dan pada bulan-bulan suci. Dari Aisyah r.a berkata: “Rasulullah saw berpuasa sehingga kami mengatakan: beliau tidak berbuka. Dan beliau berbuka sehingga kami mengatakan: beliau tidak berpuasa. Saya tidaklah melihat Rasulullah saw. Menyempurnakan puasa sebulan kecuali Ramadhan. Dan saya tidak melihat beliau berpuasa lebih banyak daripada puasa di bulan Sya’ban”* (HR.Bukhori dan Muslim).<sup>20</sup>

*Kedelapan, Puasa Dalail ada dua jenis puasa Dalail, yaitu puasa Dalail al-Qur’an dan Puasa Dalail al-Khairat. Puasa Dalail al-Qur’an dilakukan sebagai upaya untuk menghafalkan seluruh ayat al-Qur’an sebagai bentuk dari riyadhah (usaha batiniah). Sedangkan Puasa Dalail al-Khairat dilakukan sebagai prasyarat untuk mendapatkan ijazah amalan Dalail al-Khairat. Kedua jenis puasa Dalail tersebut tergantung pada guru yang mengijazahkan termasuk lama waktu dan amalan*

---

<sup>19</sup> Maksum, 125-126.

<sup>20</sup> Hafidz Ibnu Haji, *Bulughul Maram*, (Semarang: Karya Toha Putra), hal:

pendampingnya. Sementara itu tata cara pelaksanaannya sama dengan puasa sunnah lainnya.<sup>21</sup>

### 3) Puasa Makruh

Menurut fiqih empat mazhab (Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hanbali), ada beberapa jenis puasa yang dianggap makruh di antaranya: *pertama*, Puasa pada hari Jumat secara terpisah dikategorikan sebagai puasa yang makruh, yaitu suatu bentuk ibadah yang dianjurkan untuk tidak dilakukan. Hal ini karena apabila seseorang hanya mengkhususkan hari Jumat saja untuk berpuasa tanpa melakukannya pada hari-hari lainnya, maka hal tersebut dianggap sebagai bentuk kekurangan dalam ibadah puasa. Oleh karena itu, agar tidak terkena hukum makruh, sebaiknya jangan hanya berpuasa pada hari Jumat saja, melainkan juga di hari-hari lainnya sepanjang tahun. Menurut hadist dari Abu Hurairah, nabi Muhammad SAW bersabda; *“tidak halal bagi seorang muslim berpuasa pada hari Jumat tanpa berpuasa pada hari lain sebelum atau sesudahnya”* (HR. Bukhori dan Muslim). *Kedua*, Puasa sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadhan. Dari Abu Hurairah r.a dari Nabi saw. beliau bersabda: *“Janganlah salah seorang dari kamu mendahului bulan Ramadhan dengan puasa sehari atau dua hari, kecuali seseorang yang biasa berpuasa, maka berpuasalah hari itu.”* (HR. Bukhori dan Muslim). *Ketiga*, Puasa pada hari Syak (meragukan). Hari Syak adalah tanggal 30 Sya'ban, yaitu tanggal terakhir dari bulan Sya'ban. Hilal (cincin bulan) tidak terlihat pada hari tersebut karena penggenapan bulan Sya'ban. Menurut sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan al Hakim, puasa pada hari syak dianggap makruh (tidak disukai) dalam agama Islam. Beberapa ulama menjelaskan bahwa hal ini disebabkan karena hari Syak merupakan hari yang tidak pasti, yaitu bisa jadi hari Syak tergolong dalam

---

<sup>21</sup> Maksu, *Kedahsyatan Puasa Jadikan Hidup Penuh Berkah*, 121-122.

bulan Sya'ban atau bisa jadi menjadi hari pertama bulan Ramadhan. Oleh karena itu, puasa pada hari Syak dianggap tidak tepat karena tidak diketahui apakah puasa tersebut termasuk puasa di bulan Sya'ban atau di bulan Ramadhan.

مَنْ صَامَ يَوْمَ الشَّكِّ فَقَدْ عَصَى أَبَا الْقَاسِمِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya: "*Siapa yang puasa pada hari syak maka dia telah bermaksiat kepada Abul Qosim (Nabi Muhammad) shallallahu 'alaihi wa sallam.*" (HR. Bukhari & al-Hakim).

Menurut pendapat Sebagian ulama berpuasa pada hari Syak diperbolehkan apabila seseorang sudah biasa berpuasa pada hari-hari lain, seperti puasa Senin Kamis atau puasa Daud.<sup>22</sup>

#### 4) Puasa Haram

Puasa haram adalah puasa yang menyebabkan seseorang berdosa ketika melakukannya. Jenis puasa yang diharamkan tersebut di antaranya: yang *pertama*, Pertama, istri dapat melakukan puasa sunnah tanpa persetujuan dari suami jika suami sedang tidak membutuhkannya, seperti saat bepergian, haji, atau umroh. Karena pada saat-saat tersebut suami tidak dapat memberikan ijin kepada istri untuk berpuasa. Namun, jika suami ada di rumah dan mengetahui bahwa istri akan berpuasa, tetapi ia tidak memberikan ijin, maka puasa istri tersebut tidak sah. Kedua, puasa pada hari Idul Fitri dan Idul Adha adalah sunnah, tetapi tidak diwajibkan. Hal ini berdasarkan hadist Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa "Tidak ada puasa pada dua hari raya, Idul Fitri dan Idul Adha." Ketiga, puasa pada hari tasyriq yaitu hari ke-11, ke-12, dan

<sup>22</sup> Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual", 98.

ke-13 dari bulan Dzulhijjah, adalah sunnah. Namun, jika seseorang melakukannya sebagai pengganti dari qurban, maka ia diharuskan untuk membayar kifarah (tebusan) yaitu memberi makan kepada orang yang membutuhkan. Keempat, puasa yang dilakukan oleh wanita yang sedang haid atau nifas (baru melahirkan) tidak sah, karena pada kondisi tersebut wanita tersebut tidak diperbolehkan untuk berpuasa. Namun, setelah masa haid atau nifas selesai, wanita tersebut harus mengqadha (mengganti) hari-hari yang tidak dapat dia berpuasa selama masa haid atau nifas. Kelima, Puasa Dhar adalah puasa yang dilakukan tiap hari tanpa buka. Namun, Hadist Rasulullah SAW menyatakan bahwa "tidak dinamakan puasa orang yang berpuasa terus menerus". Artinya, puasa Dhar tidak diperbolehkan dalam agama Islam. Selain itu, berpuasa secara terus menerus dapat membahayakan kesehatan, jadi sebaiknya dilakukan dengan bijak dan sesuai dengan kondisi tubuh seseorang.<sup>23</sup>

c. Faktor yang Memengaruhi Puasa

Faktor yang memengaruhi orang berpuasa dapat bervariasi tergantung pada individu yang melaksanakannya dan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu tersebut tinggal. Faktor tersebut terbagi menjadi dua, yaitu faktor pendorong yang berasal dari diri seseorang (internal) dan faktor pendorong yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Yang pertama yaitu berpuasa dengan faktor internal adalah diantaranya mencari ridha Allah SWT, mengikuti sunnah Rasulullah SAW, mencari pahala, berhemat, agar memperoleh kelancaran dan kemudahan dalam urusan. *Kedua* faktor eksternal diantaranya meliputi lingkungan, disuruh orangtua, disuruh guru, disuruh teman atau pacar agar dinilai sebagai orang yang rajin beribadah. Dari aspek-aspek yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa semua amal perbuatan yang kita lakukan harus karena Allah SWT,

---

<sup>23</sup> Rahmi, 92-95.

karena jika tidak maka akan sia-sia tidak ada hasil sama sekali baik di dunia maupun di akhirat. Untuk itu dalam menjalankan puasa harus diniatkan karena Allah SWT, sehingga dapat mejadikan kita orang yang lebih bertaqwa.<sup>24</sup>

## 2. Akhlak Sabar

### a. Pengertian Sabar

Sabar dalam bahasa Arab berasal dari kata *shhabara* yang menghasilkan masdar *shhabran*. Secara bahasa, sabar diterjemahkan sebagai menahan atau mencegah. Menurut Amru bin Utsman, sabar adalah kesabaran yang diperoleh dalam hubungan dengan Allah, menerima ujian dari-Nya dengan lapang dada dan tenang. Imam al-Khawwas menjelaskan bahwa sabar sebagai refleksi kekuatan untuk menerapkan ajaran al-Qur'an dan sunah. Dengan demikian, sabar tidak dapat dikatakan sama dengan kepasrahan dan ketidakmampuan.<sup>25</sup> Sabar dalam terminologi bahasa diartikan sebagai menahan dan mencegah diri. Dalam bahasa Indonesia kata "sabar" memiliki banyak makna. Termasuk menjadi seseorang yang mampu menghadapi ujian dengan baik, tidak mudah marah, tidak mudah putus asa, dan tidak mudah terluka, tabah, tenang, tidak terburu-buru, dan tidak terpengaruh oleh keinginan yang tidak penting.<sup>26</sup> Kalau dalam peristilahan Jawa, dibedakan antara kemampuan menghadapi cobaan dan tabah, dengan sabar yang dipadu dengan ketenangan. Sabar dalam muatan ketabahan dan kemampuan menghadapi cobaan disebut "sabar", sementara ketika sabar tersebut telah pula dipadu dengan ketenangan dan

---

<sup>24</sup> Fairuz Silmi Nabilah, "HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SUNNAH DENGAN SELF CONTROL," *Skripsi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya*, 2019. 34-35.

<sup>25</sup> Pracojo Wiryoutomo, *Hikmah Puasa* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 4-5.

<sup>26</sup> Muhammad Barozan As-Syury, "Perilaku Sabar Petani Dalam menghadapi Gagal Panen ( Studi Pada Petani Desa Sumberkepuh kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk )," *Skripsi IAIN Kediri*, 2022, 13.

tidak terburu nafsu maka itu dinamakan sabar drana, atau sabar sekali.<sup>27</sup>

Dalam bahasa Islam kata sufi mengungkapkan bahwa sabar yang dikehendaki Allah adalah “sabar *drana*”, yang bearti sabar yang disertai oleh perasaan ridha terhadap keputusan Allah. Dalam hal ini Allah berfirman,

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعِشِيِّ  
يُرِيدُونَ وَجْهَهُ

Artinya: “*dan bersabarlah engkau (Muhammad) Bersama orang yang menyeru tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-Nya....*” (QS. Al-Kahfi ayat 28)

Ayat tersebut menyatakan bahwa menjaga kesabaran adalah menahan diri dari melakukan tindakan yang tidak disukai oleh Tuhan atau menjauhi dari tindakan yang dibenci oleh-Nya. Dengan kata lain, kesabaran berarti bertahan dalam melakukan perintah Tuhan dan menahannya diri dari melakukan apa yang dilarang oleh-Nya.<sup>28</sup>

b. Macam-macam Sabar

Menurut misbachul munir dalam jurnalnya, imam al-Ghazali mengelompokkan sabar menjadi beberapa kategori, Pertama, sabar yang berkaitan dengan situasi atau keadaan. Kedua, sabar yang ditentukan oleh kekuatan dan kelemahan. Ketiga, sabar yang ditentukan oleh hukumnya. Keempat, sabar yang ditentukan oleh kondisi yang menimpa seseorang.<sup>29</sup> Menurut Miskahuddin dalam jurnal Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur’an Sabar itu dapat dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya. Pertama, Sabar saat

<sup>27</sup> Muhammad Sholikhin, *The Power of Sabar* (Solo: Tiga Serangkai, 2009) 7.

<sup>28</sup> Muhammad Sholikhin, *The Power of Sabar* (Solo: Tiga Serangkai, 2009), 6-9.

<sup>29</sup> Misbachul Munir, “KONSEP SABAR MENURUT AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUM AL-DIN,” *Spiritualis* 5, no. 2 (2019), 126.

menghadapi musibah yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dan menghadapi cobaan atau ujian dari Allah, seperti sakit, kematian, atau kehilangan yang berharga. Kedua, Sabar saat menghadapi gangguan dari orang lain yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dan menghadapi tindakan atau ucapan orang lain yang merugikan atau menyakiti. Ketiga, Kesabaran dalam melakukan ibadah secara teratur yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dan melakukan ibadah secara teratur dan konsisten, meskipun mungkin merasa letih atau tidak ingin melakukannya. Keempat, Sabar saat menghadapi kemiskinan yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dan menerima kemiskinan atau kesulitan finansial dengan sabar dan pengharapan akan kebaikan dari Allah.<sup>30</sup>

c. Unsur-Unsur Sabar

Menurut buku *The Power of Sabar* karya Muhammad Sholikhin ada 3 unsur-unsur penting dalam kesabaran yaitu:

*Pertama*, Ilmu adalah pengetahuan atau kesadaran tentang manfaat sabar dalam agama dan kehidupan sehari-hari. Dengan memahami manfaat sabar seseorang akan lebih terdorong untuk mempraktikkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Sabar juga dapat membantu seseorang menghadapi masalah-masalah kehidupan lebih baik karena sabar membantuk untuk tetap tenang dan stabil di tengah cobaan.

*Kedua*, Hal (keadaan hati atau sikap). Menurut pandangan Ibnu 'Ajjabah, sabar juga ditentukan oleh keadaan hati atau sikap seseorang dalam menghadapi ketetapan Tuhan. Ini diartikan sebagai kondisi hati yang memiliki pengetahuan tentang sabar dan tercermin dalam tindakan seseorang. Bila seseorang memiliki sikap sabar, maka ia cenderung melakukan tindakan yang sesuai dengan prinsip-prinsip kesabaran.

---

<sup>30</sup> Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>, 199-204.

*Ketiga*, Amal (perbuatan) Tindakan yang terwujud dari keadaan hati dalam tingkah laku. Jika seseorang memiliki sikap sabar, maka ia akan cenderung melakukan tindakan yang sesuai dengan prinsip-prinsip sabar. Amal adalah bukti nyata dari keadaan hati yang sabar, yang dapat terlihat dari tingkah laku seseorang<sup>31</sup>

d. Faktor-faktor Sabar

Menurut buku *The Power of Sabar* karya Muhammad Sholikhin terdapat 6 faktor yang dapat membantu seseorang menunjang kesabaran yaitu: pertama-tama kita harus memahami karakteristik dan fitrah dari dunia ini yang penuh dengan permasalahan. Kita harus menyadari bahwa dunia ini tidak selalu indah dan mulus, tetapi juga penuh dengan kesulitan dan penderitaan. Namun, melalui pemahaman ini, kita dapat menyikapi masalah dengan cara yang lebih baik dan tidak terlalu terpengaruh oleh emosi. Kedua, kita harus meyakini bahwa seluruh dunia dan segala sesuatunya adalah milik Allah dan segala keputusan ada di tangannya. Ini akan membuat kita lebih adem tenang dan tidak merasa tersudutkan oleh masalah yang dihadapi, karena kita tahu bahwa semuanya telah ditentukan oleh Allah dan kita sebagai makhluk yang lemah yang tidak dapat mengontrol segala sesuatu. Ketiga, kita harus menyadari bahwa sabar akan diimbali dengan pahala yang besar dari Allah. Ini akan memberikan motivasi dan semangat untuk kita dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Keempat, kita harus percaya bahwa dengan sabar kita akan mendapatkan kemudahan dalam menghadapi masalah. Ini akan membuat kita lebih yakin dalam menghadapi masalah dan tidak merasa tertekan. Kelima, kita harus selalu meminta pertolongan dan perlindungan dari Allah serta berdoa untuk dibantu dalam menjalani hidup. Ini akan membuat kita merasa aman dan nyaman dalam menghadapi masalah karena kita tahu kita tidak sendirian dan Allah selalu ada untuk kita. Keenam, kita harus meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam

---

<sup>31</sup> Muhammad Sholikhin, *The Power of Sabar* (Solo: Tiga Serangkai, 2009), 62.

hidup telah ditentukan oleh Allah melalui takdir dan ketetapan-Nya, merupakan sarana yang paling besar dalam mencapai kesabaran. Memahami dan menerapkan konsep-konsep ini dalam hidup kita akan membantu kita untuk mencapai kesabaran dalam menghadapi masalah yang dihadapi dalam kehidupan. Kita harus memahami bahwa kesabaran adalah salah satu sikap yang harus diterapkan dalam hidup kita untuk mencapai kebahagiaan dan keberhasilan. Kita harus belajar untuk tidak terlalu terpengaruh oleh emosi dan tidak merasa tertekan dengan masalah yang dihadapi, tetapi menyikapinya dengan sikap sabar dan keyakinan bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah dan akan menjadi mudah jika kita selalu berlandung dan meminta pertolongan kepada-Nya. Selain itu, kita juga harus memahami bahwa sabar bukan hanya dalam menghadapi masalah, tetapi juga dalam menjalani rutinitas sehari-hari dan menjaga kesabaran dalam berinteraksi dengan sesama. Dengan kesabaran yang kuat, kita dapat mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup ini dan di akhirat nanti.<sup>32</sup>

Sabar sebagai sikap atau perilaku seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk faktor spiritualitas. Salah satu bentuk spiritualitas yang dapat memengaruhi kesabaran seseorang adalah melalui pelaksanaan ibadah puasa. Pendapat ini juga diperkuat oleh Ahmad Khoiron Mustafit yang mengatakan bahwa puasa berdampak pada aspek spiritual yang mana puasa mampu mengembangkan sifat takwa pada diri seseorang.<sup>33</sup>

Menjalankan ibadah puasa membutuhkan kesabaran dan ketahanan mental yang tinggi, karena seseorang harus menahan diri dari tindakan yang dapat membatalkan puasa selama periode tersebut. Dalam prosesnya, puasa dapat membantu seseorang untuk

---

<sup>32</sup> Muhammad Sholikhin, *The Power of Sabar* (Solo: Tiga Serangkai, 2009), 83-85.

<sup>33</sup> Ahmad Khoiron Mustafit, *Kupas Tuntas Puasa* (Jakarta: Qultum Media, 2004), h.21-22.

mengembangkan kesabaran, kontrol diri, dan pengendalian emosi. Oleh karena itu, puasa dianggap sebagai sarana spiritual yang sangat efektif dalam membentuk karakter seseorang, termasuk dalam memperkuat sikap sabar.<sup>34</sup>

e. Indikator Sabar

Menurut Nailul Muna Indikator sabar menurut Al-Ghazali adalah yang *Pertama*, ketaatan dalam menjalani kesabaran dalam suatu bentuk kesabaran dalam menjalankan kewajiban yang telah ditentukan oleh agama, seperti shalat dan puasa dengan ikhlas dan tidak mengeluh. *Kedua*, kesabaran dalam menjauhi larangan merupakan suatu bentuk kesabaran dalam menjauhi perbuatan yang dilarang oleh agama, seperti tidak melakukan maksiat atau perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. *Ketiga*, kesabaran dalam menerima ujian atau cobaan yang datang dalam kehidupan merupakan suatu bentuk kesabaran dalam menghadapi segala jenis ujian dan cobaan yang datang dalam kehidupan, baik itu ujian dari Allah atau ujian dari lingkungan sekitar dengan tetap sabar dan tidak mengeluh.<sup>35</sup>

f. Manfaat Sabar

Menurut Yunus Hanis Syam dalam buku “Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia” ada beberapa hikmah yang dapat diambil dari perilaku sabar di antaranya: pertama, mampu melakukan perintah dan menjauhi larangan agama dengan baik. Kedua, sabar dapat menjadikan pikiran lebih tenang ketiga, sabar dapat menjadikan hati lebih tenang dan Bahagia. Keempat, sabar dapat menjadikan setiap ibadahnya lebih sempurna. kelima, sabar akan mendapatkan pahala sesuai dengan tingkatannya. Keenam, sabar dapat

---

<sup>34</sup> H. S. Arifin dan D Kurniawan, “Peningkatan kesabaran melalui pelaksanaan ibadah puasa dalam perspektif psikologi Islam,” *Jurnal Ilmu Dakwah* 8 (2017). h.247-264

<sup>35</sup> Nailul Muna, “PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP AKHLAK SABAR SANTRI DARUL FALAH BE-SONGO SEMARANG,” *Skripsi UIN Walisongo Semarang*, 2019, 30.

mendatangkan keberuntungan. Ketujuh, bersabar sama dengan memperkuat kepribadian seseorang.<sup>36</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Untuk mencegah terjadinya kemiripan dalam penulisan karya ilmiah, penulis perlu melakukan perbaikan terhadap kajian yang telah dilakukan sebelumnya yang sudah diuraikan. Adapun penelitian yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya di antaranya :

*Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Nailul Muna pada tahun 2019 di fakultas tarbiyah Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tehnik analisis regresi sederhana dengan wawancara, dokumentasi dan angket. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap akhlak sabar santri Darul Falah Be-Songo Semarang. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nailul Muna intensitas puasa Senin Kamis Santri Darul Falah Be-Songo tergolong tinggi, selain itu terdapat hubungan yang positif antara puasa Senin Kamis dengan akhlak sabar pada santri Darul Falah Be-Songo.<sup>37</sup> Pada penelitian tersebut memiliki persamaan dengan peneliti ini karena sama sama membahas mengenai puasa terhadap akhlak sabar. Namun perbedaan antara kedua penelitian adalah subyek penelitian yang berbeda, penelitian mengambil sampel dari santri Pondok Pesantren El Fath El Islami, sementara penelitian Nailul Muna mengambil sampel dari santri Darul Falah Be-Songo.

*Kedua*, ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ludiya Zauli Khaq pada tahun 2022 dari jurusan Tasawuf Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan fokus pada penelitian lapangan. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengumpulkan data dari santri yang menjalankan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-

---

<sup>36</sup> Yunus Hanis Syam, *Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia* (Yogyakarta: MedPress Digital, 2012), 30-34.

<sup>37</sup> Muna, "PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP AKHLAK SABAR SANTRI DARUL FALAH BE-SONGO SEMARANG."

Mustaqim Bugel Jepara. Data-data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengetahui dampak puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian diri santri. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ludiya Zauli Khaq menunjukkan bahwa puasa Senin dan Kamis memberikan dampak positif terhadap pengendalian diri santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. Santri yang menjalankan puasa Senin dan Kamis dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri mereka karena melalui puasa, santri dapat mengontrol hawa nafsu mereka dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Selain itu, puasa juga dapat membantu santri dalam meningkatkan kesadaran spiritual mereka sehingga dapat meningkatkan pengendalian diri. Santri yang melakukan puasa ini lebih mampu bersabar dalam menghadapi kesulitan, lebih disiplin dan mampu mengendalikan emosi mereka. Selain itu, dengan melakukan puasa pada hari Senin dan Kamis, santri merasa lebih mendekatkan diri kepada Allah, sehingga membuat pikiran, perasaan, dan tindakan mereka lebih terkontrol.<sup>38</sup> Pada penelitian tersebut memiliki persamaan dengan peneliti ini karena sama-sama membahas mengenai puasa terhadap akhlak sabar. Namun perbedaan antara kedua penelitian adalah penelitian ini lebih memfokuskan pada obyek yang lebih luas yaitu puasa secara umum.

*Ketiga*, penelitian yang berjudul “pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap kejujuran siswa di ma nudia semarang” puasa sunnah Senin Kamis memiliki hubungan positif dengan kejujuran siswa di MA Nudia Semarang menurut penelitian yang dilakukan oleh Mafida Yulis Trivia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik sampling probability sampling dengan stratified sampling untuk mendapatkan sampel representatif dari populasi yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa sunnah Senin Kamis dapat memengaruhi perubahan sikap dan perilaku siswa dalam hal kejujuran. Hal ini penting bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung perkembangan

---

<sup>38</sup> Ludiyah Zauli Khaq, “DAMPAK PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP PENGENDALIAN DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-MUSTAQIM BUGEL JEPARA,” *Skripsi IAIN Kudus*, 2022.

moral siswa.<sup>39</sup> Selain itu, penelitian tersebut dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan dan menyajikan data berupa angka-angka, sedangkan dalam penelitian penulis kualitatif berupa kalimat deskripsi dalam menggunakan dan menyajikan data

*Keempat*, penelitian yang dilakukan oleh Sabirin B Syukur dan Euis Hidayat pada tahun 2017 dari jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara puasa sunnah Daud dengan kecerdasan emosional mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre eksperimen one group pretest-posttest, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara puasa sunnah Daud dengan kecerdasan emosional mahasiswa di Ma'had al-Husna bin 'Ali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa sunnah Daud dapat membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosional, seperti kemampuan untuk mengendalikan emosi, memahami emosi orang lain, dan mengelola hubungan dengan orang lain. Namun, hasil ini hanya berlaku untuk populasi yang diteliti dan tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi lain.<sup>40</sup> Selain itu, penelitian tersebut dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan dan menyajikan data berupa angka-angka, sedangkan dalam penelitian penulis kualitatif berupa kalimat deskripsi dalam menggunakan dan menyajikan data.

*Kelima*, dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Akmal Maula dari program studi Pendidikan Dokter di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah pada tahun 2022, dibahas tentang bagaimana pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap tingkat depresi pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan rancangan one group design untuk mengetahui hubungan antara pemahaman dan

---

<sup>39</sup> Mafida Yulis Trivia, "PENGARUH INTENSITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP KEJUJURAN SISWA DI MA NUDIA SEMARANG," *Skripsi UIN Walisongo Semarang*, 2020.

<sup>40</sup> Sabirin B. Syukur dan Euis Hidayat, "PENGARUH PUASA SUNNAH DAUD TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA'HAD AL-HUSAIN BIN 'ALI," *Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, 2017.

pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis dengan tingkat depresi pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode pengumpulan sampel menggunakan consecutive sampling dan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner DASS 4A serta analisis data dengan Uji Chi-Square. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Akmal Maulana menunjukkan bahwa puasa sunnah senin kamis dapat membantu menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa.<sup>41</sup> Selain itu, penelitian tersebut dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan dan menyajikan data berupa angka-angka, sedangkan dalam penelitian penulis kualitatif berupa kalimat deskripsi dalam menggunakan dan menyajikan data.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, penelitian Implikasi Puasa Sunah Terhadap Akhlak Sabar Menurut Pengalaman Santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus dipilih karena memiliki perbedaan dari variabel dan obyek yang diteliti, yaitu peneliti lebih memfokuskan pada implikasi puasa secara luas terhadap akhlak sabar pada santri.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan hubungan antara implikasi puasa dan akhlak sabar pada santri di pondok pesantren El Fath El Islami. Kerangka ini membantu menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi akhlak sabar dan bagaimana implikasi puasa memengaruhi akhlak sabar santri. Penelitian ini dapat diilustrasikan pada gambar dibawah ini:

---

<sup>41</sup> Muhammad Akmal Maulana, "PENGARUH PUASA SUNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKETRAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA," *Skripsi UIN Syarif Hidayatullah*, 2022.



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan konsep berpikir di atas peneliti memiliki konsep pemikiran bahwa puasa berdampak positif terhadap akhlak sabar seseorang. Dengan adanya akhlak sabar tersebut maka seseorang akan selalu menampilkan perilaku baik dan terpuji lainnya. Selain itu dengan akhlak sabar maka seseorang akan lebih dekat dengan Allah SWT.