

**Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Emosi Remaja Akhir  
(Studi Kasus Terhadap Remaja Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai  
RT 03 RW 16).**

**Oleh:**

**Ratna Fitriana**

**1141040113**

**ABSTRAK**

Puasa Senin Kamis adalah puasa sunnah yang jika dilaksanakan akan mendapat pahala dan jika tidak dilaksanakan pun tidak akan menjadi dosa. Banyak keistimewaan yang didapat dari melaksanakan puasa, termasuk puasa sunnah Senin Kamis. Di dalam puasa, agar puasa menjadi afdol maka sudah seharusnya selama berpuasa untuk menahan semua hawa nafsu yang ada, termasuk menahan dan mengendalikan emosi. Untuk itu dengan rutin melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis bisa membantu dan melatih agar bisa mengendalikan emosi dan menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Emosi bukanlah hal yang mudah untuk dikendalikan, terutama saat amarah sedang memuncak, tidak banyak orang yang dapat mengendalikan emosi dengan mudah. Untuk itu, dengan melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis, lambat laun dan secara tidak langsung akan membantu pengendalian emosi yang awalnya sulit menjadi mudah karena terbiasa.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengendalian emosi remaja akhir anggota Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16 dan mengetahui bagaimana pengaruh puasa Senin Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir anggota Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16.

Permasalahan tersebut, dibahas melalui penelitian kuantitatif sebagai pengolahan data yang didapat di lapangan dan metode deskriptif untuk mendeskripsikan bagaimana hasil dari perhitungan data yang sudah di dapatkan dari pengaruh puasa Senin Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir. Sedangkan teknik atau alat penelitian yang digunakan adalah angket/kuisisioner dan studi pustaka. Hasil pengumpulan data dengan menggunakan pendekatan *koefisien korelasi*, *regresi linear sederhana*, uji t dan *koefisien determinasi*.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa puasa Senin Kamis yang dilakukan oleh anggota Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16. Berdasarkan hasil penelitian dan uji t menunjukkan, bahwa puasa Senin Kamis berpengaruh positif terhadap pengendalian emosi dengan signifikasnsi  $0,012 \geq 0,05$ . Sedangkan kontribusi variabel pengendalian emosi remaja akhir ditunjukkan oleh nilai *R Square* sebesar 0,487, artinya bahwa puasa Senin Kamis berpengaruh terhadap pengendalian emosi remaja akhir sebesar 48,7%. Sedangkan sisanya sebesar 51,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model yang diteliti oleh penulis. Penelitian ini mendapatkan hasil  $R = 0,698$  menunjukkan R berada pada tentangan antara 0,60-0,799 yang berarti antara puasa Senin Kamis dengan pengendalian emosi remaja akhir terdapat pengaruh yang kuat atau tinggi.