

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan puasa Senin Kamis bagi guru di Muhammadiyah *Boarding School 2* Yogyakarta, menganalisis hambatan pelaksanaan puasa Senin Kamis bagi guru, dan mengetahui pengaruh yang dimunculkan dari puasa dalam menjaga kestabilan emosi guru.

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu lapangan (*field research*) termasuk dalam penelitian kualitatif dan jenis penelitian yaitu fenomenologi. Data dikumpulkan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data di analisis dengan cara pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian menunjukkan pelaksanaan puasa Senin Kamis bagi guru dan santri bersifat wajib dalam peraturan sekolah serta bersifat sunah dalam ajaran Agama Islam. Hambatan yang di alami oleh guru dalam pelaksanaan puasa Senin Kamis yaitu sebatas permasalahan fisik yang kurang sehat, sedangkan pada santri yaitu keterlambatan pengadaan makan sahur membuat sebagian santri tidak berpuasa. Pengaruh puasa Senin Kamis di Muhammadiyah *Boarding School 2* terbagi menjadi empat aspek yaitu aspek kestabilan emosi guru yaitu melahirkan sikap sabar, semangat jihad, rela berkorban serta tidak mudah terpancing emosi. Aspek kestabilan emosi yaitu aspek kesehatan diantaranya ketahanan tubuh lebih terjaga, tidak mudah sakit. Aspek rohani dapat lebih mendekatkan jiwa kepada Allah SWT. Aspek yang terakhir yaitu aspek pergaulan dapat menciptakan hubungan antara guru dan santri menjadi lebih baik.

*Key-Word:* puasa Senin Kamis, kestabilan emosi