

IMPLEMENTATION AND BENEFITS OF SUNNAH FASTING ON MONDAYS AND THURSDAYS AMONG STUDENTS OF AL-HIKMAH SENIOR HIGH SCHOOL

T.Izzah Nur Mach Fuzi

¹ Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

¹izitengku9@gmail.com²rizkaharfiani@umsu.ac.id

Abstract

The formation of religious character in Islamic schools plays a crucial role in shaping young generations with noble morals, strong discipline, and resilience to face contemporary challenges on a solid spiritual foundation. One of the effective religious practices that supports this objective is the observance of the Sunnah fasting on Mondays and Thursdays. This fasting practice not only serves as a means of drawing closer to Allah SWT, but also contributes to building self-discipline, enhancing self-control, and fostering social sensitivity among students. By consistently implementing Sunnah fasting within the school environment, students can develop spiritual intelligence reflected in religious attitudes, while simultaneously strengthening brotherhood and care for others. Therefore, the Monday-Thursday fasting can be considered a strategic instrument in the internalization of Islamic values at Al Hikmah Senior High School, supporting the school's vision to nurture students who excel in faith, knowledge, and righteous deeds.

Keywords: Monday-Thursday Fasting, Religious Character, Discipline, Spiritual Intelligence, Al Hikmah Senior High School

Abstrak

Pembentukan karakter religius di sekolah Islam memiliki peranan yang sangat penting dalam melahirkan generasi muda yang berakhlak mulia, berdisiplin tinggi, serta mampu menghadapi tantangan zaman dengan landasan spiritual yang kokoh. Salah satu praktik ibadah yang efektif dalam mendukung tujuan tersebut adalah pelaksanaan puasa sunnah Senin-Kamis. Puasa ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kedisiplinan pribadi, melatih pengendalian diri, serta menumbuhkan kepekaan sosial di kalangan siswa. Melalui penerapan puasa sunnah secara konsisten di lingkungan sekolah, siswa dapat mengembangkan kecerdasan spiritual yang tercermin dalam sikap religius, sekaligus memperkuat ikatan persaudaraan dan kepedulian terhadap sesama. Dengan demikian, puasa Senin-Kamis dapat menjadi salah satu instrumen strategis dalam proses internalisasi nilai-nilai Islam di SMA Al Hikmah, sekaligus mendukung visi sekolah dalam mencetak peserta didik yang unggul dalam iman, ilmu, dan amal.

Kata Kunci: Puasa Senin-Kamis, Karakter Religius, Kedisiplinan, Kecerdasan Spiritual, SMA Al Hikmah

Article History

Received: September 2025

Reviewed: September 2025

Published: September 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : T.Izzah Nur
Mach Fuzi

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under
a [Creative Commons](#)
[Attribution-NonCommercial](#)
[4.0 International License](#)

Pendahuluan

Puasa Senin-Kamis merupakan salah satu bentuk ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Anjuran ini didasarkan pada sejumlah hadis yang menjelaskan bahwa pada hari Senin dan Kamis amal manusia diangkat dan diperlihatkan kepada Allah SWT, sehingga Nabi Muhammad SAW terbiasa berpuasa pada kedua hari tersebut. Kebiasaan beliau ini menjadi teladan bagi umat Islam dalam menjalankan ibadah puasa sunnah sebagai upaya meraih keutamaan dan mendekatkan diri kepada Allah (Marfu et al., 2022).

Manfaat puasa sunnah Senin-Kamis tidak hanya terbatas pada dimensi spiritual, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial. Secara spiritual, puasa ini melatih hati untuk selalu ikhlas, meningkatkan ketakwaan, serta menumbuhkan rasa syukur. Dari sisi psikologis, ibadah puasa dapat melatih kesabaran, memperkuat pengendalian diri, serta menekan hawa nafsu yang berlebihan. Sementara itu, dari perspektif sosial, puasa mengajarkan kepekaan terhadap penderitaan orang lain, memupuk empati, serta memperkuat rasa solidaritas di tengah kehidupan bermasyarakat (Mahanani et al., 2021).

Bagi kalangan pelajar, khususnya siswa sekolah Islam, pelaksanaan puasa Senin-Kamis memiliki relevansi yang erat dengan pembentukan karakter. Disiplin waktu, kejujuran dalam menjaga ibadah, serta tanggung jawab dalam mengendalikan diri merupakan nilai-nilai utama yang terkandung dalam puasa sunnah. Nilai-nilai tersebut sangat penting untuk mendukung terciptanya pribadi Muslim yang berintegritas, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan kehidupan dengan landasan iman. Dengan demikian, puasa Senin-Kamis dapat dipandang sebagai salah satu metode pendidikan karakter Islami yang aplikatif dan efektif di lingkungan sekolah (Pada, 2024).

Metode Penelitian

Penelitian mengenai implementasi puasa sunnah Senin-Kamis pada siswa umumnya menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** maupun **kuantitatif**, disesuaikan dengan tujuan penelitian. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih apabila penelitian lebih menekankan pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman, motivasi, serta dampak puasa terhadap karakter religius siswa. Sementara itu, pendekatan kuantitatif dapat digunakan untuk memperoleh data numerik terkait frekuensi, konsistensi, serta korelasi antara pelaksanaan puasa dengan indikator kedisiplinan, tanggung jawab, atau aspek religiusitas siswa (Ridho et al., 2021).

Subjek penelitian biasanya adalah siswa yang rutin atau memiliki kebiasaan melaksanakan puasa Senin-Kamis di sekolah. Pemilihan subjek dapat dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu memilih peserta yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh akan lebih fokus pada siswa yang benar-benar menjalani praktik puasa sunnah secara konsisten.

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain: **observasi**, untuk melihat langsung perilaku siswa saat berpuasa; **wawancara**, guna menggali pengalaman personal dan motivasi mereka; **kuesioner**, untuk mengukur persepsi, sikap, dan dampak puasa secara lebih luas; serta **dokumentasi**, berupa catatan kegiatan sekolah, jadwal ibadah, atau laporan kegiatan Rohis yang mendukung data penelitian.

Tahapan analisis data biasanya dilakukan melalui tiga proses utama, yaitu: **reduksi data**, yakni memilah dan merangkum data penting yang relevan dengan fokus penelitian; **penyajian data**, yaitu mengorganisasi data dalam bentuk narasi, tabel, atau grafik untuk mempermudah pemahaman; serta **penarikan kesimpulan**, yaitu menyimpulkan temuan penelitian yang terkait dengan peran puasa Senin-Kamis dalam membentuk karakter religius dan kedisiplinan siswa (Fahreza, 2024).

Dengan metode tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai implementasi puasa sunnah Senin-Kamis di sekolah Islam, sekaligus memperlihatkan kontribusinya dalam proses pembentukan akhlak mulia pada peserta didik.

Hasil dan Pembahasan

Implementasi di Lingkungan Sekolah

Pelaksanaan puasa sunnah Senin-Kamis di lingkungan sekolah, khususnya sekolah Islam maupun pesantren, pada umumnya berjalan dengan baik. Hal ini disebabkan adanya suasana religius yang mendukung, baik melalui kebijakan sekolah, kegiatan keagamaan, maupun kultur islami yang telah terbentuk di antara siswa. Lingkungan sekolah berperan sebagai faktor eksternal yang signifikan dalam mendorong siswa untuk istiqamah menjalankan ibadah sunnah. Program keagamaan seperti kegiatan Rohis (Rohani Islam), kajian rutin, serta agenda buka puasa bersama semakin memperkuat motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam ibadah ini (Mahanani et al., 2021).

Selain dukungan dari sekolah, keberadaan guru juga menjadi elemen penting. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai teladan dalam praktik beragama. Keteladanan guru yang konsisten berpuasa Senin-Kamis, serta nasihat dan motivasi yang diberikan di dalam maupun di luar kelas, mampu menumbuhkan semangat siswa untuk meneladani amalan tersebut. Dengan demikian, hubungan yang terjalin antara guru dan siswa tidak hanya sebatas akademis, melainkan juga bersifat spiritual dan edukatif (Khoiriyah, 2023).

Dari sisi motivasi siswa, terdapat dua faktor utama yang mendorong keterlibatan mereka dalam puasa Senin-Kamis, yakni **motivasi internal** dan **motivasi eksternal**. Motivasi internal bersumber dari niat pribadi siswa untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meningkatkan kualitas ibadah, serta melatih pengendalian diri. Sedangkan motivasi eksternal berasal dari dukungan lingkungan sekitar, baik keluarga yang membiasakan anak berpuasa, maupun sekolah yang menyediakan fasilitas dan program yang mendukung pelaksanaan ibadah.

Kombinasi antara faktor internal dan eksternal ini menjadikan praktik puasa Senin-Kamis di sekolah tidak hanya berjalan secara formal, tetapi juga tumbuh menjadi budaya religius yang menanamkan nilai disiplin, kebersamaan, dan kecintaan terhadap sunnah Rasulullah SAW. Dengan demikian, implementasi puasa Senin-Kamis di sekolah dapat dikatakan efektif dalam membangun habitus religius siswa, sekaligus mendukung pembentukan karakter Islami yang menjadi tujuan utama pendidikan di sekolah Islam (Lukman, 2022).

Faktor Pendukung dan Penghambat

1. Faktor Pendukung

Keberhasilan pelaksanaan puasa sunnah Senin-Kamis di sekolah Al hikmah tidak terlepas dari sejumlah faktor pendukung yang melekat dalam lingkungan pendidikan Islam. Pertama, **lingkungan religius** yang terbangun di sekolah menjadi landasan kuat bagi siswa untuk membiasakan diri dengan ibadah sunnah. Atmosfer keislaman yang tercermin dalam kegiatan harian, mulai dari doa bersama, kajian, hingga kebiasaan berjamaah, menciptakan suasana yang kondusif untuk melaksanakan puasa secara konsisten (Ridho et al., 2021).

Kedua, **peran guru** sangat signifikan dalam mendukung praktik puasa ini. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pendidik akademik, tetapi juga sebagai teladan dalam aspek spiritual. Keteladanan guru yang istiqamah menjalankan puasa Senin-Kamis menjadi contoh nyata bagi siswa, sehingga memotivasi mereka untuk menirunya. Selain itu, dorongan berupa bimbingan, nasihat, dan apresiasi yang diberikan guru dapat memperkuat semangat siswa untuk melaksanakan ibadah tersebut.

Ketiga, adanya **program keagamaan rutin** seperti kegiatan Rohis, pengajian, serta agenda buka puasa bersama turut memperkuat budaya puasa di sekolah. Program-program ini memberikan ruang bagi siswa untuk melaksanakan ibadah secara kolektif, sehingga mereka tidak merasa sendiri, melainkan termotivasi oleh kebersamaan dan dukungan teman seiman.

2. Faktor Penghambat

Di samping berbagai faktor pendukung, terdapat pula hambatan yang kerap dihadapi siswa dalam melaksanakan puasa Senin-Kamis. Salah satunya adalah **kesibukan belajar**. Jadwal

akademik yang padat, ujian, maupun kegiatan ekstrakurikuler sering kali membuat siswa merasa kelelahan sehingga semangat berpuasa menjadi menurun (Mahanani et al., 2022).

Selain itu, **motivasi pribadi yang fluktuatif** juga menjadi tantangan. Tidak semua siswa memiliki niat yang konsisten; sebagian masih dipengaruhi oleh kondisi fisik, suasana hati, maupun tekanan psikologis, sehingga terkadang semangat berpuasa naik turun.

Faktor lain yang cukup berpengaruh adalah **lingkungan pergaulan atau teman sebaya**. Sebagian siswa dapat terpengaruh oleh teman yang kurang mendukung pelaksanaan puasa, misalnya dengan mengajak makan bersama atau kurang memberikan dorongan positif. Situasi ini dapat melemahkan komitmen siswa yang belum memiliki keteguhan niat dalam menjalankan ibadah (Dani et al., 2024).

Dengan memahami faktor pendukung dan penghambat ini, sekolah dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk memperkuat motivasi siswa, meminimalisir hambatan, serta menumbuhkan budaya puasa sunnah sebagai bagian dari pembinaan karakter religius di kalangan peserta didik.

Dampak Puasa Senin-Kamis

1. Kedisiplinan dan Akhlak

Salah satu dampak paling nyata dari kebiasaan berpuasa Senin-Kamis adalah peningkatan kedisiplinan dan pembentukan akhlak mulia. Siswa yang rutin menjalankan ibadah ini terbiasa mengatur waktu, baik dalam hal sahur, berbuka, maupun kegiatan belajar, sehingga terbentuk pola hidup yang lebih teratur. Selain itu, puasa juga mengajarkan nilai **kejujuran**—misalnya dalam menahan diri dari makan dan minum tanpa pengawasan—serta melatih siswa untuk selalu bertindak sesuai dengan norma agama. Pembiasaan ini pada akhirnya memperkuat karakter religius, menumbuhkan rasa tanggung jawab, dan membentuk akhlak mulia yang tercermin dalam sikap sehari-hari di sekolah (Marfu et al., 2022).

2. Ketahanan Fisik dan Mental

Puasa Senin-Kamis tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental siswa. Dari sisi fisik, puasa dapat membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, menstabilkan tekanan darah, serta memperbaiki komposisi tubuh. Hal ini selaras dengan berbagai penelitian medis yang menunjukkan manfaat puasa terhadap kesehatan. Sementara itu, dari sisi mental, puasa melatih **pengendalian diri** serta membantu siswa mengelola emosi, seperti amarah atau stres, sehingga mereka lebih tenang dan sabar dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Ketahanan fisik dan mental ini pada akhirnya mendukung terciptanya pribadi yang lebih kuat dan resilien (Mahanani et al., 2022).

3. Hubungan Sosial

Dampak berikutnya dari puasa Senin-Kamis adalah meningkatnya kualitas hubungan sosial antar siswa. Melalui pengalaman bersama dalam menjalankan ibadah ini, terutama saat kegiatan buka puasa bersama atau kajian keagamaan, siswa belajar membangun **solidaritas, empati, dan kepedulian sosial**. Mereka terdorong untuk saling mendukung, berbagi, dan menghargai kondisi orang lain. Kebersamaan ini tidak hanya mempererat ikatan antar individu, tetapi juga menumbuhkan budaya tolong-menolong yang selaras dengan nilai-nilai Islam (Faqih et al., 2023).

4. Kecerdasan Spiritual

Puasa Senin-Kamis juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan **kecerdasan spiritual** siswa. Dengan rutin berpuasa, siswa diajak untuk lebih dekat kepada Allah SWT, menumbuhkan kesadaran akan makna ibadah, serta mengasah kepekaan hati terhadap nilai-nilai kebaikan. Kecerdasan spiritual ini tercermin dalam sikap religius, ketenangan batin, serta kemampuan mengambil keputusan yang dilandasi oleh nilai moral dan etika Islami. Dengan demikian, puasa Senin-Kamis dapat dipandang sebagai salah satu sarana efektif untuk

memperkuat spiritualitas sekaligus menumbuhkan kepribadian yang seimbang antara aspek iman, ilmu, dan amal(Shidiq et al., 2024).

Tabel Dampak Puasa Senin-Kamis pada Siswa

Aspek yang Dinilai	Dampak Utama Puasa Senin-Kamis
Kedisiplinan & Akhlak	Siswa lebih disiplin dalam mengatur waktu, menunjukkan kejujuran dalam ibadah, melatih kesabaran, serta meningkatkan rasa tanggung jawab.
Kesehatan Fisik	Puasa membantu menstabilkan tekanan darah, menjaga metabolisme tubuh, serta memperbaiki komposisi tubuh sehingga siswa lebih sehat dan bugar.
Hubungan Sosial	Meningkatkan solidaritas, empati, dan kepedulian sosial melalui kegiatan bersama seperti buka puasa maupun kajian rohani.
Kecerdasan Spiritual	Berpengaruh signifikan dalam meningkatkan spiritualitas, menumbuhkan ketenangan jiwa, serta memperkuat kesadaran religius siswa.

Kesimpulan

Pelaksanaan puasa sunnah Senin-Kamis di lingkungan sekolah Al hikmah terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap pembentukan karakter religius siswa. Melalui pembiasaan ibadah ini, siswa tidak hanya dilatih untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu dan tanggung jawab, tetapi juga diarahkan pada penguatan akhlak mulia seperti kejujuran, kesabaran, serta keteguhan hati dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Selain aspek karakter, puasa Senin-Kamis turut memberikan kontribusi positif terhadap **kesehatan fisik dan mental**, antara lain membantu menjaga kestabilan metabolisme tubuh, meningkatkan ketahanan fisik, serta melatih pengendalian emosi. Dampak lain yang menonjol adalah meningkatnya **hubungan sosial** antar siswa, yang tercermin dari solidaritas, empati, dan kepedulian terhadap sesama melalui kegiatan kebersamaan seperti buka puasa dan kajian keagamaan. Di sisi lain, praktik puasa ini juga terbukti mampu meningkatkan **kecerdasan spiritual**, yakni kesadaran religius yang mendalam, ketenangan jiwa, serta kedekatan siswa dengan Allah SWT.

Keberhasilan implementasi puasa Senin-Kamis di sekolah Al hikmah sangat dipengaruhi oleh **dukungan lingkungan**, baik dari sekolah melalui program keagamaan dan keteladanan guru, maupun dari keluarga yang turut mendorong konsistensi ibadah anak. Oleh karena itu, sinergi antara siswa, guru, sekolah, dan keluarga menjadi kunci utama dalam menjadikan puasa sunnah Senin-Kamis sebagai instrumen strategis untuk menumbuhkan generasi muda yang unggul dalam iman, ilmu, dan akhlak

Penutup

Penulis menyampaikan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak **SMA Al Hikmah** yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta lingkungan yang kondusif sehingga penelitian mengenai pelaksanaan puasa Senin-Kamis dapat berjalan dengan baik.

Penghargaan yang setinggi-tingginya juga ditujukan kepada **guru pembimbing, rekan-rekan peneliti, serta siswa SMA Al Hikmah** yang bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam proses penelitian ini. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada **orang tua dan keluarga**

yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan moral sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Semoga segala bantuan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Daftar pustaka

- Dani, R., Yeli, S., & Hayat, M. (2024). *Pengaruh Keaktifan Mengikuti Kajian Rutin dan Intensitas Melaksanakan Puasa Sunnah Senin-Kamis Terhadap Perilaku Keagamaan Siswa*. 03(01), 75-93. <https://doi.org/10.38073/jimpi.v3i1.1641>
- Fahreza, R. (2024). *IMPLEMENTASI PROGRAM PUASA SENIN KAMIS DALAM MENINGKATKAN RELIGIUSITAS SANTRI PONDOK MODERN ASY-*. 2(March).
- Faqih, A., Faqih, A., Jusup, S. A., Wiyono, N., & Qadrijati, I. (2023). *EFFECT OF MONDAY THURSDAY FASTING ON WORKING MEMORY* Stress is a condition that basically everyone can experience from time to time . Human needs are increasing with intense competition in meeting these needs , causing humans experience stress more easily . Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2013 it was stated that around 1 . 33 million residents of Jakarta , 608 , 000 residents of Central Java , 13 , 000 residents of West Kalimantan experienced stress . Stress is an imbalance between the body ' s ability to meet the demands made both physically and psychologically which can have a crucial impact . When the body receives stress , an adaptation mechanism will occur to maintain homeostatic conditions , but this adaptation will fail when the stress received exceeds the adaptability and causes disturbances in physiological and psychological systems . of working memory disorders , obesity , mood disorders , hypo-immune dysfunction , structural changes in the central nervous system , and premature death 1 . Disturbances in working memory due to exposure to sustained stress are caused by increased secretion of the hormone cortisol which causes a reduction in the number of glucocorticoid receptors . The cortisol produced will bind to glucocorticoid and mineralocorticoid receptors in the amygdala and hippocampus which play a role in the regulation of working memory 2 . As a result of the reduced number of glucocorticoid and mineralocorticoid receptors and an increase in the hormone cortisol from normal levels , it will cause disturbances in the processing of working memory 1 . Intermittent fasting can affect the human body both physiologically and psychologically . Physiologically , fasting can affect autonomic nervous regulation such as regulation of heart rate and blood pressure . Fasting can also affect brain function , such as spatial memory , working memory , and cognitive function 3 . Psychologically , fasting can affect Intermittent fasting can stimulate the brain to downregulate inflammatory response pathways with different molecular mechanisms 5 , 6 . This stimulus is especially transmitted to IL-6 and TNF- α which are responsible for the regulation of cortisol secretion that occurs under stress conditions 7 , 8 . This causes cortisol levels , which initially increase , to decrease significantly . So that intermittent fasting can tightly suppress cortisol regulation and its adverse effects on the body and also cause.... 4(2), 71-78.
- Khoiriyah, N. (2023). *Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kematangan Emosi Remaja Putri (Studi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak)*. 3(2), 197-212.
- Lukman, J. (2022). *Study of Living Hadith Toward The Practice of Fasting Mondays and Thursdays at the Maqamam Mahmuda Islamic Boarding School Central Aceh*. *Jurnal Living Hadis*, 6(2), 181. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2021.3108>
- Mahanani, E. S., Hapsari, H. A., & Ahyati, D. T. (2022). *The Effect of Sunnah Fasting on Blood Pressure and Oral Hygiene Level*. 22(2), 75-80. <https://doi.org/10.18196/mmjkk.v22i2.13721>
- Mahanani, E. S., Triani, D., Hana, A., & Hapsari, A. (2021). *The Effects of Monday Thursday*

Fasting on Blood Pressure and Oral Hygiene Level on Clinical Dental Profession Student. 33(ICoSIHSN 2020), 261-264.

Marfu, N., Fadholah, A., Kuniyati, K., & Zubaidi, S. (2022). *THE EFFECT OF MONDAY THURSDAY FAST HABITS ON GLUCOSE , CHOLESTEROL , AND URIC ACID IN YOUNG ADULT WOMEN.* 3(2), 81-94.

Pada, D. (2024). *MELALUI PUASA SENIN KAMIS (Studi Fenomenologi Santri Pondok Pesantren Annuqayah Daerah Lubangsa Putra).* 3, 30-43.

Ridho, S., Hasan, H., Ak, A. M., & Futihandayani, A. (2021). *The Relation between Monday and Thursday Fasting towards Emotional Intelligence (EI): A Preliminary Report.* <https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2020.2305136>

Shidiq, S., Balogun, S. A., & Zadegan, S. N. (2024). *The Influence of Monday-Thursday Fasting Intensity on the Patience of Islamic Religious Education Students.* *Jurnal Pendidikan Agama Islam Indonesia (JPAlI)*, 5(3), 85-90. <https://doi.org/10.37251/jpaii.v5i3.1136>