

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR

PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
AL-QUR'AN BABUSSALAM

ANDI SULASTRI AYU NINGSIH

105421104118

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 17 Maret 2022

Menyetujui pembimbing,



dr. Rima January, Sp.GK, M.Kes

PANITIA SIDANG UJIAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul "PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRI PONOK PESANTREN AL-QUR'AN BABUSSALAM", telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, pada :

Hari/ Tanggal : Senin, 7 Maret 2022

Waktu : 11.00 WITA Selesai

Tempat : Zoom Meeting

Ketua Tim Penguji

dr. Rima January, Sp.GK, M.Kes

Anggota Tim Penguji



Juliani Ibrahim, M.Sc, Ph.D



Dr. RusliMalli, M.Ag

PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI

UJIAN SKRIPSI PENELITIAN

DATA MAHASISWA :

Nama Lengkap : Andi Sulastri Ayu Ningsih

Tempat, Tanggal Lahir : Selayar, 06 Mei 2000

Tahun Masuk : 2018

Peminatan : Kedokteran islam

Nama Pembimbing Akademik : dr. Andi Tenri Pada, Sp.KJ., M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : dr. Rima January, Sp.GK, M.Kes

Nama Pembimbing AIK : Dr. Rusli Malli, M.Ag

JUDUL PENELITIAN :

**"PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
AL-QUR'AN BABUSSALAM"**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 17 Maret 2022

Mengesahkan,


Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Andi Sulastri Ayu Ningsih

Tempat, Tanggal Lahir : Selayar, 06 Mei 2000

Tahun Masuk : 2018

Peminatan : Kedokteran islam

Nama Pembimbing Akademik : dr. Andi Tenri Pada, Sp.KJ., M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : dr. Rima January, Sp.GK, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal saya yang berjudul :

**PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
AL-QUR'AN BABUSSALAM**

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 17 Maret 2022


Andi Sulastri Ayu Ningsih
105421104118

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama Lengkap : Andi Sulastris Ayu Ningsih
Nama Ayah : Burhanuddin, S.AP, M.AP
Nama Ibu : Hamriani, S.Pd, M.A.P
Tempat, Tanggal Lahir : Selayar, 6 Mei 2000
Agama : Islam
Alamat : Jln. D.1 panjaitan lorong 1 no.2 benteng
Nomor Telepon/HP : 082261856956
Email : andisulastrisayuningsih@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK BKOW (2005-2006)
- SD Inpres Benteng Timur (2006-2012)
- SMP Negeri 1 Selayar (2012-2015)
- SMA Negeri 1 Selayar (2015-2018)
- Universitas Muhammadiyah Makassar (2018-2022)

RIWAYAT ORGANISASI

- PMR (Palang Merah Remaja) (2015-2017)
- MAC (Medical Art Club) (2020-2021)

FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR

Ungraduated Thesis, 07 Maret 2022

Andi Sulastri Ayu Ningsih¹, dr.Rima January,Sp.Gk.M.Kes², Rusli Malli³

¹Under graduate, Faculty of Medicine and Health Sciences Muhammadiyah University of Makassar, Jl. Sultan Alauddin No.259 Makassar 90211, South Sulawesi, Indonesia

^{2,3}Public Health Department, Faculty of Medicine and Health Sciences

"THE EFFECTS MONDAY'S FAST ON THE LEVEL OF MOTIONAL INTELEGENCE ON THE SANTRI MONATERY QUR'AN BABUSSALAM"

ABSTRACT

Background: Emotional intelligence is the ability that a person has to respond to a problem or things that exist in the surrounding environment. Ordinary emotions require individuals to behave well or badly, but most people use emotions to harm themselves. The work between the amygdala and neocortex is the center of emotional intelligence in case of emotional instability the brain must be maintained and controlled by being trained continuously.

Objective: To know the habit of fasting Monday-Thursday and the level of emotional intelligence in the santri who run the fasting program Monday-Thursday at the boarding school al-quran babussalam.

Methods: This study uses Observational Analytics as well as the Cross Sectional Study approach. The population of this study is santri pondok pondok pesantren Qur'an Babussalam with a total of 88 samples.

Results: Santri who had a low level of emotional intelligence as many as 7 people (8%). While respondents who have a high level of emotional intelligence as many as 81 respondents (92%). 24 people (27.3%) did not regularly observe fasting on Mondays. While respondents who routinely observe fasting Monday-Thursday as many as 64 respondents (72%).

Conclutions: With the signification rate of α : 5% obtained a P-Value value of 0.015 which means H_0 rejected and H_A accepted which shows that there is an influence between the frequency of fasting on Monday-Thursday on the level of emotional intelligence in the santri pondok pondok Qur'an Babussalam.

Keywords: fasting Monday-Thursday, emotional intelligence.

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi, 07 Maret 2022

Andi Sulastri Ayu Ningsih¹, dr.Rima January,Sp.Gk.M.Kes², Rusli Malli³

¹Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Makassar, Jl. Sultan Alauddin No.259 Makassar
90211, Sulawesi Selatan, Indonesia

^{2,3}Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

**"PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECERDASAN
EMOSIONAL PADA SANTRI PONDOK PESATREN AL-QUR'AN
BABUSSALAM"**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk merespon suatu masalah ataupun hal hal yang ada dilingkungan sekitarnya. Emosi biasa menuntut individu untuk berperilaku baik ataupun buruk, tetapi Kebanyakan orang menggunakan emosi untuk merugikan diri sendiri. Kerja antara amygdala dengan neocortex merupakan pusat dari kecerdasan emosional (emotional intelegence), jika terjadi ketidak stabilan emosional otak harus dijaga dan dikendalikan dengan dilatih secara terus-menerus.

Tujuan: Untuk Mengetahui kebiasaan puasa senin kamis dan tingkat kecerdasan emosional pada santri yang menjalankan program puasa senin kamis di pondok pesantren al-quranbabussalam.

Metode: Penelitian ini menggunakan Observasional Analitik serta pendekatan *Cross Sectional Study* populasi penelitian ini adalah santri pondok pesantren Al-Qur'an Babussalam dengan jumlah 88 sampel.

Hasil: Santri yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah sebanyak 7 orang (8%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sebanyak 81 responden (92%). 24 orang (27,3%) tidak rutin melaksanakan puasa senin kamis. Sedangkan responden yang rutin melaksanakan puasa senin-kamis sebanyak 64 responden (72%).

Kesimpulan : Dengan tingkat signifikansi α : 5% diperoleh nilai *P-Value* Sebesar 0,015 yang berarti H_0 ditolak dan H_A diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara frekuensi puasa senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren Al-Qur'an Babussalam.

Kata kunci : puasa senin kamis, kecerdasan emosional

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa tercurahkan atas segala limpahan rahmat dan nikmat-Nya, yang memberikan kemampuan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi maupun penelitian ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita, nabi besar Rasulullah Muhammad SAW, pemuda padang pasir, sang revolusioner sejati, sang pembaharu yang membuat dunia ini menjadi lebih beradab.

Alhamdulillah, berkat hidayah serta nikmat ilmu dan kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-QUR’AN BABUSSALAM”** dengan sangat baik. Skripsi penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar (FKIK Unismuh Makassar).

Penulis menyadari keterbatasan dan kelemahan yang dalam selama penulisan skripsi ini sehingga memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya Burhanuddin S.AP.M.A.P dan Hamriani.S.Pd.M.A.P, kakak-kakak saya yang selalu memberikan doa serta dukungan tak terhingga kepada penulis.

2. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, Sp.GK(K), M.Sc yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
3. Secara khusus penulis ingin menyampaikan rasa hormat setinggi-tingginya kepada dr.Rima January,Sp.GK.M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing kami selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai
4. Penghormatan setinggi-tingginya dan rasa terimakasih sebesar-besarnya pula kepada pembimbing Al-Islam Kemuhammadiyaan kami, Dr. Rusli Malli, M.Ag.
5. dr.Andi Tenri Pada ,Sp.KI,M.Kes selaku penasehat akademik penulis yang senantiasa memotivasi, memberikan arahan, dan menyemangati kami anak bimbingannya selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar
7. Sahabat seperjuangan saya Ira Elvira,Ainy salsabilah Geila,dan Annisa Fitrah yang selalu ada menemani, mendengarkan dan memberikan saran kepada penulis.
8. Teman – teman sejawat seangkatan 2018 Filoquinon yang selalu mendukung dan memberikan saran dan semangat kepada penulis.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Tentunya penulis juga dengan segala kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sehingga penulis dapat membuat suatu karya yang lebih baik dan lagi bermanfaat kedepannya. Semoga Allah senantiasa membalas segala kebaikan dan kerendahan hati semua pihak-pihak yang telah berperan dalam proses penyelsaian skripsi ini

Makassar, 17 Maret 2022

Penulis



DAFTAR ISI

ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Puasa Senin Kamis	8
B. Kecerdasan Emosional	16
1. Definisi Kecerdasan Emosional	16
2. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	17
3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional Yang Tinggi	19
4. Komponen Kecerdasan Emosional	20
C. Kajian Keislaman	23
D. Kerangka Teori	25

BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Definisi Operasional	26
1. Puasa Senin kamis	26
2. Kecerdasan emosional	26
C. Hipotesis	27
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Objek Penelitian	28
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
D. Teknik Pengambilan Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	29
G. Besar Sampel	31
H. Alur Penelitian	32
I. Etika Penelitian	32
BAB V HASIL PENELITIAN	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Analisis Hasil	35
BAB VI PEMBAHASAN	40

A. Pembahasan.....	40
B. Tinjauan Keislaman.....	42
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	52



DAFTAR TABEL

Tabel 1	35
Tabel 2	35
Tabel 3	36
Tabel 4	36
Tabel 5	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	26
----------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dilahirkan dengan akal sebagai rahmat yang telah diberikan Allah SWT, dimana rahmat tersebut digunakan sebagai penentu arah dalam menjalani kehidupan. Dalam Islam menjelaskan bahwasannya akal digunakan untuk membedakan hal yang baik dan buruk. Dengan adanya pendidikan, pengalaman, dan pengetahuan pada manusia akal ini akan berkembang sehingga membentuk kecerdasan. Berdasarkan pendapat yang dicetuskan oleh Daniel Goleman tentang peran EQ dalam kesuksesan pribadi dan profesional, dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki IQ tinggi tetapi EQ rendah belum tentu dipastikan berhasil dalam meraih prestasi dan bahkan cenderung mengalami kegagalan yang lebih besar dari pada orang yang memiliki IQ rata-rata tetapi memiliki EQ yang tinggi. Sebab EQ berkenaan dengan hati dan mengedepankan kepedulian antar sesama manusia terutama dalam hal emosional,¹ masih jarang sekali lembaga pendidikan yang benar-benar memperhatikan ranah ini, dimana hanya memperhatikan ranah kognitif yang cenderung dianggap sebagai tolak ukur keberhasilan.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk merespon suatu masalah ataupun hal-hal yang ada di lingkungan sekitarnya. Emosi biasa menuntut seseorang untuk bertindak baik atau bahkan jahat. Tetapi

Kebanyakan orang menggunakan emosi untuk merugikan diri sendiri. Apabila emosi ini dikendalikan dengan baik dapat membuat seseorang melakukan hal-hal yang membawa dirinya pada kebaikan.²

Pengendalian emosional sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an member petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.

Perspektif Islam sendiri memandang kecerdasan emosional sebagai fokus utama yang berimplikasi positif bagi terbentuknya akhlakul karimah. Seperti yang dijelaskan dalam al-Qur'an surat Asy-Syiam yang artinya:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۚ قَالَتْ مِمَّاجُودٌ هَؤُلَاءِ لَفُتُونَهَا ۚ قَدْ
أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۚ وَفَاجَبَ مَنْ دَسَّاهَا ۚ كَذَّبَتْ ثَمُودُ

“Dan jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)nya, Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya”.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan dirinya dari dorongan-dorongan hawa nafsunya (potensi fujurnya) sehingga tidak

terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh atau melakukan akhlak tercela yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, dan juga mampu memelihara kesucian nafsnya atau mengembangkan potensi taqwanya sehingga menjadikannya lebih dapat bersikap arif, bijaksana, lebih sabar, tekun, kreatif, percaya diri, progresif serta peka nuraninya dalam merespon problem-problem sosialnya.³

Tanpa kemampuan pengelolaan emosi yang baik, individu akan mengalami kesulitan dalam bergaul dengan orang lain. Kecerdasan emosi tidak seketika terbentuk tanpa adanya sebuah proses latihan dan pembelajaran. Ketika seseorang mampu mengontrol emosi yang dimiliki, mengenali emosi, mampu memotivasi diri, mampu berempati dengan orang lain, serta mampu membina hubungan yang efektif dengan orang lain dengan baik semakin tinggi pula kecerdasan emosinya.⁴

sementara itu, menurut goleman individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, merasa cemas dan depresi apabila menghadapi suatu masalah, tidak mampu membuat pikiran menjadi tenang dan suasana hatinya sering berubah-ubah.⁵ pengungkapan atau pengekspresian emosi yang tidak tepat melalui ucapan berupa kata-kata ataupun melalui gestur tubuh akan memberikan dampak yang buruk terhadap suatu hubungan ataupun suatu interaksi bahkan komunikasi dengan orang lain. Pengungkapan emosi tanpa kecerdasan ini akan memberikan efek kepada orang lain, sebab pengekspresian emosi yang tidak cerdas seringkali tanpa memperdulikan suasana hati orang lain.

Kecerdasan emosional ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua, pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.⁶ Pesantren sebagai lingkungan tempat tinggal remaja juga memengaruhi tingkat kecerdasan emosi. Tentu saja hal itu sangat terkait dengan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia bangsa ini yang ada pada generasi muda pada diri remaja.¹

penelitian Hamdan SR menunjukkan bahwa kondusifitas lingkungan pendidikan pesantren dapat memberikan peranan dalam membentuk kecerdasan emosional subjek menjadi lebih tinggi dimana hasil penelitian mahasiswa hafidz Al-Qur'an Unisba, didapat bahwa sebanyak 72,7 % (8 orang) subjek penelitian memiliki kemampuan mengelola emosi yang tinggi dan sebanyak 3 orang berkategori rendah. Sebanyak 10 orang subjek lain yang mendapat kategori tinggi memiliki kemampuan dalam mengelola emosi mereka sehingga mampu mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan mereka. Mereka mampu bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi.⁷

Kecerdasan emosional seseorang berasal dari bagian otak yang disebut amigdala. Bahaudin menyatakan bahwa bagian dari otak manusia yang berhubungan langsung dengan proses terjadinya emosi adalah amygdala yang merupakan salah satu bagian dalam limbic system. Dalam kaitannya dengan otak berpikir, amygdala mampu mengambil alih pengendalian kerja dari otak berpikir tersebut dalam pengambilan keputusan, artinya keputusan yang

diambil sangat diwarnai atau dikendalikan oleh perasaan. Karenanya keterkaitan kerja antara amygdala dengan neocortex merupakan pusat dari kecerdasan emosional (emotional intelligence) dimana amygdala berperan sebagai penjaga emosinya. Oleh karena itu, jika terjadi ketidakstabilan emosional otak harus dijaga dan dikendalikan dengan dilatih secara terus-menerus.⁸

Rosita dalam julianto menyatakan bahwa latihan yang dapat kita lakukan untuk pengendalian kecerdasan emosional salah satunya yaitu dengan berpuasa.

⁹Pada hakikatnya puasa adalah pengendalian diri (self control), dan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan menguasai diri terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya adalah orang yang sehat jiwanya.⁹

Hal senada juga diungkapkan oleh Tarmizi Taher, yang menyatakan bahwa untuk dapat mengontrol emosi, mempertebal kesadaran, dan menciptakan keseimbangan emosi yaitu dengan berpuasa. Tarmizi mengatakan bahwa orang yang berpuasa akan merasakan sambung rasa dengan sesamanya sehingga dia akan memikirkan orang yang merasakan lapar dan haus seperti dirinya. Hal itu bisa terjadi karena yang menyentuh orang yang sedang berpuasa adalah emosinya. Karena itu, manusia harus mempunyai tali sambung rasa dengan sesama dan ini akan berpengaruh bagi emosi manusia. Puasa diharapkan dapat memberikan pengaruh positif untuk menahan emosi yang meledak ledak menjadi lebih santun.³

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh puasa senin dan kamis terhadap kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren al-quran babussalam selayer”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat oleh penulis berdasarkan latar belakang diatas, yaitu :

Bagaimanakah pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren al-Quran Babussalam selayar

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh puasa senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren al-quran Babussalam Selayar

2. Tujuan khusus

- a. Untuk Mengetahui kebiasaan puasa senin kamis yang di lakukan santri pondok pesantren al-quran babussalam selayar
- b. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional pada santri yang menjalankan program puasa senin kamis di pondok pesantren al-quran babussalam selayar

D. Manfaat Penelitian

penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga pendidikan, bagi masyarakat umum, bagi tenaga kesehatan dan juga bagi penulis itu sendiri yang dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Bagi lembaga pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan masukan terhadap pihak-pihak yang terkait mengenai pengaruh puasa senin dan kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren al-Quran Babussalam.

2. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta menarik minat masyarakat dalam pengaplikasian puasa senin kamis untuk pengembangan kecerdasan emosional dalam diri.

3. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi pertimbangan tentang unsur kesehatan yang terdapat pada pelaksanaan puasa senin kamis.

4. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan penulis mengenai pengaruh puasa senin-kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PUASA SENIN DAN KAMIS

1. Definisi puasa senin dan kamis

Salah satu rukun islam yang harus diamalkan oleh setiap umat muslim adalah puasa. Dalam perspektif bahasa Arab puasa disebut (saumu) yang berarti menahan dari segala sesuatu, sedangkan menurut terminologi berarti mengontrol diri dari segala hal yang membatalkan puasa, dimulai terbitnya fajar hingga matahari terbenam dalam sehari dengan niat dan syarat tertentu.¹⁰

Sebagaimana firman Allah SWT memerintahkan umat muslim untuk melatih diri dengan melaksanakan puasa yang terdapat didalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 183 :

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

“Wahai orang-orang yang beriman! diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa.”

Puasa yaitu bentuk latihan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Puasa juga merupakan ibadah yang menuntut manusia mengendalikan diri termasuk emosional atau amarah.¹¹ Dengan kata lain,

kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Individu yang paling sabar adalah individu yang paling tinggi dalam kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar orang ini tekun, ia berhasil mengatasi berbagai gangguan dapat mengendalikan emosinya.⁷

Pengertian serupa juga dijelaskan oleh Ridho dkk dalam jurnalnya bahwa didalam Al-Quran serta Sunnah, puasa yaitu guna menahan diri dan meninggalkan hal yang dilarang oleh Allah SWT. Dapat pula diartikan sebagai mengendalikan diri dari hawa nafsu baik dari makan dan minum, emosi, serta kebutuhan biologis sepanjang berpuasa. Dengan menahan diri serta meninggalkan larangan tersebut, dapat menempatkan umat Islam menjadi lebih dekat kepada Allah SWT.¹²

Dalam islam puasa dibagi menjadi dua bentuk yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib yaitu puasa yang dilaksanakan pada bulan ramadhan, puasa nazar, serta puasa karafat. Sedangkan puasa sunnah yaitu puasa senin kamis, puasa ayyam al-bid, puasa arafah dan juga puasa 6 hari setelah Ramadhan.¹³ Dariberbagai jenis puasa diatas, salah satu puasa sunnah yang sering dilaksanakan oleh Rasulullah saw adalah puasa senin kamis.

Puasa senin kamis merupakan puasa yang dilakukan setiap pekan yaitu pada hari-hari tertentu (senin dan kamis) yang apabila dilakukan hukumnya sunnah. Puasa ini dicontohkan oleh Rasulullah saw dan kerap

dilaksanakan diluar bulan suci Ramadhan. Puasa senin kamis, memiliki peranan yang sama dengan puasa pada umumnya salah satunya untuk pengendalian diri.

Secara khusus puasa senin kamis ini memiliki keistimewaan tersendiri. Keistimewaan yang terletak pada pada hari senin dan kamis ialah hari dimana amalan manusia diperiksa. Keistimewaan lainnya dimana hari senin merupakan hari kelahiran Rasulullah saw sedangkan hari kamis hari saat Al-Quran diturunkan kepada Rasulullah saw sebab itu, Rasulullah Saw menganjurkan umatnya untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis.¹¹

Sebagaimana Rasulullah saw menyatakan puasa senin kamis pada sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi.

“Abu Qatadah radhiyallahu anhu berkata, pernah Rasulullah Saw ditanya puasa hari senin jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan di hari itu saya ditus serta Al-Qur’an diturunkan kepadaku.” (H.R. Muslim).¹²

Puasa senin kamis merupakan ibadah sunnah yang Nabi SAW sangat senang sesuai sabda yang diriwayatkan dari Abu Hurairah ra, Rasulullah SAW bersabda: “Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa.” (H.R. Tirmidzi).¹⁴

Hal serupa mengenai puasa senin kamis merupakan hari dimana amalan diperlihatkan, dinyatakan oleh Usamah bin Zaid: “Sesungguhnya Nabi saw berpuasa pada hari senin dan kamis. Lalu ketika beliau ditanya mengenai hal itu, beliau bersabda: Sesungguhnya amalan-

amalan manusia diperlihatkan pada hari senin dan kamis (Abu Dawud, al-kitabi al-sawmi, bab awmi lithnayni;2080)**.¹⁵

Dari hadist tersebut dapat disimpulkan bahwasanya puasa senin kamis dapat memberikan banyak manfaat, memberikan ketenangan dalam jiwa dan dapat meningkatkan mental yang baik, penuh semangat, kepercayaan diri serta dapat optimis dalam menghadapi apapun.¹⁴ Dan memiliki banyak keistimewaan dimana puasa hari Senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad serta hari turunnya Al-Quran serta di hari Senin dan Kamis adalah hari terangkatnya amal perbuatan manusia atau pelaporan amal-amal seorang hamba.¹⁶

Keistimewaan lain Puasa senin kamis dapat berperan besar dalam menguatkan iman seseorang. Sebab, dengan berpuasa setiap pekan dapat menjadi media monitoring kegiatan sehari-hari. Dua hari sebagai monitor untuk tujuh hari kedepan dengan selang tengah yaitu kamis, adalah momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, Puasa Senin kamis dapat menjadi motivator dalam proses untuk mencapai tujuan hidup. Kondisi perut yang lapar, bukan berarti tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari tetapi justru dapat menumbuhkan semangat aktivitas, semakin kreatif dan inovatif. Puasa senin kamis mengajarkan kesabaran dimana segala kesuksesan diyakini sebagai kemurahan Allah SWT. Dan segala kegagalan adalah ujian dari Allah SWT maka sifat sabar dan tidak mudah menyerah akan menyatu dalam diri umat muslim.¹⁶

2. Tujuan puasa

Tujuan dilaksanakan puasa adalah untuk memelihara kesehatan, pengendalian diri dan memperoleh taqwa. tujuan ini dapat terlaksana melalui penghayatan arti dari puasa.¹⁶ puasa itu berperan sebagai pelindung manusia dalam segala perbuatan maksiat seperti perkataan buruk, berbuat kebodohan, berkelahi, menghina dll. Saat perpuasa, akan memperbanyak amal kebajikan dan ganjaran pahala akan diberikan langsung oleh Allah Swt dengan pahala dilipat gandakan. Saat puasa kita akan merasakan begitu nikmatnya berbuka dan diharapkan juga dapat menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada orang fakir miskin yang tidak seberuntung kita. Dengan puasa juga merupakan sarana kita untuk untuk lebih sering berjumpa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Oleh karena itu hendaklah kita selalu bersyukur dan berterimakasih kepada Allah Swt atas nikmat yang telah diberikan.¹⁰

Dengan kata lain, seseorang yang melaksanakan puasa tidak akan mudah terombang-ambing dengan rayuan dunia karena telah di bentengi dengan iman dan taqwa. Dimana Seseorang yang bertaqwa merasakan bahwa setiap perbuatan dapat dilihat oleh Allah SWT. Akhirnya manusia akan melaksanakan perintah serta menjauhi larangannya, dan mengharap ridha Allah SWT dengan tulus dan ikhlas.¹⁷

3. Manfaat puasa senin kamis

Puasa mempunyai berbagai macam manfaat yang baik untuk kesehatan, spiritual maupun psikologis (jiwa). Berikut ini merupakan manfaat dari berpuasa diantaranya.

a. Manfaat puasa dalam aspek kesehatan

Puasa yang rutin dilakukan akan membawa banyak manfaat bagi yang melaksanakannya. salah satunya untuk kesehatan fisik kita. Berdasarkan Hasil penelitian Wahjoetomo dan Najib bahwa puasa bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik atau jasmani. Puasa mengurangi makanan yang masuk ke dalam tubuh sehingga kerja beberapa organ tubuh seperti hati, ginjal, dan lambung bisa beristirahat. Puasa memungkinkan pencernaan untuk beristirahat selama beberapa jam untuk menormalkan dan menjamin efektivitas fungsionalnya. Puasa juga memberikan kesempatan bagi otot jantung untuk meningkatkan vitalitas dan kekuatan sel-selnya.¹¹

Puasa memiliki banyak kebaikan bagi kesehatan seperti berikut ini :

- **Meminimalisir Serangan Jantung**

Dokter asal Amerika Oswald Dewey mengatakan bahwasanya puasa memberikan manfaat yang besar untuk kesehatan khususnya jantung dan pembuluh darah. Dimana saat berpuasa, kerja organ pencernaan terutama gaster akan menurun.

Sehingga nutrisi yang dibawa oleh pembuluh darah akan berkurang dan jantung akan memompa darah secara normal. Saat jantung bekerja dengan normal maka penumpukan plak pada jantung tidak terjadi sehingga mencegah terjadinya penyakit jantung koroner.¹³

Manfaat berpuasa juga didukung oleh beberapa penelitian para ahli. Berdasarkan penelitian Marbut, Al-Njjar, dan Abdulrahman menyimpulkan bahwasanya ibadah puasa dapat memberi manfaat pada kesehatan fisik. Dimana seseorang yang melaksanakan puasa resiko terkena penyakit jantung koroner akan menurun, maka puasa adalah perlindungan yang sangat bagus untuk sistem kardiovaskular.¹⁸

- **Mencegah terjadinya Obesitas**

Ketika tubuh berpuasa selama lebih dari 8 jam glukosa dan cadangan lemak akan pecah dan dijadikan sebagai sumber energi. Hal tersebut menyebabkan penumpukan lemak pada penderita obesitas berkurang dan berat badannya secara bertahap akan menurun. Saat seseorang berpuasa kandungan kalori akan berkurang 1.200 kalori setiap harinya, oleh sebab itu pengurangan berat badan akan terjadi 0,16 kg per hari. Dengan asupan makanan dan cairan yang seimbang dapat membuat tubuh tetap sehat saat berpuasa misalnya makan dengan karbohidrat dan minum 8 gelas

per 24 jam untuk mempertahankan energi dan menggantikan cairan tubuh yang hilang.¹³

- Mengobati penyakit lambung

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah dkk.mengungkap pengaruh puasa terhadap pasien GERD.dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang berpuasa terdapat perubahan nilai GERD-Q.Gejala gerd ini dapat diperburuk oleh beberapa faktor seperti obesitas,merokok dan pola makan tertentu sementara itu saat berpuasa pola makan dapat menjadi teratur dan terdapat fakta bahwa jumlah asupan rokok pasien selama berpuasa dapat berkurang dibanding tidak berpuasa ,dapat disimpulkan bahwa keluhan GERD yang dirasakan akan terasa lebih ringan saat berpuasa dibandingkan pada saat tidak berpuasa karena adanya perubahan nilai GERD-Q pada saat berpuasa dan factor memperburuk GERD akan berkurang.¹⁰

4. Manfaat puasa dalam aspek psikologi(jiwa)

Hubungan puasa dengan dunia “psikologis” sangat erat, ini diperkuat dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa beberapa gangguan mental baik bersifat jasmani maupun rohani dapat disembuhkan dengan puasa senin dan kamis. Pada setiap diri individu terdapat naluri berupa dorongan seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata yang kasar dan dapat menyakitkan hari orang

lain, untuk itulah puasa dapat melatih dengan menahan diri dari hal yang tidak terpuji yang dapat mengakibatkan stress.¹⁵

Mampu mengendalikan diri merupakan salah satu ciri jiwa yang sehat, pengendalian diri (self control) sangat penting untuk kesehatan jiwa sehingga mental seseorang menjadi lebih baik, ketika berpuasa, kita berlatih untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan kehidupan sehingga kita kan menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan.¹⁹ Di samping itu puasa dapat melatih manusia agar lebih baik. Temuan pada dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa meningkatkan kecerdasan emosional manusia (EQ).²⁰

B. Kecerdasan Emosional (EQ)

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial pada diri sendiri dan orang lain. Sementara itu menurut Goleman, Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, mampu memoivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.²⁰

C. Faktor- Faktor Yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi. Goleman menjelaskan bahwasanya terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional.

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional individu dan hal-hal lain yang berada pada otak emosional.²¹

Dalam penelitian Joseph Le Douarin, neuroscientist dari Center for Neural Science, New York University menemukan peran penting amygdala dalam otak emosional. Amygdala akan menerima input langsung melalui alat indra dan memberikan signal kepada neocortex, namun juga dapat memberikan respons sebelum tercatat di neocortex.²²

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang dari luar salah satunya seperti lingkungan keluarga. Pada umumnya orangtua dan pendidik senantiasa memberi perhatian yang sangat besar pada perkembangan fisik dan kemampuan kognitif anak, namun terkadang kurang memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi anak. sebagai orangtua dan pendidik yang menginginkan kebahagiaan anak, perlu secara

serius mengasah kecerdasan emosi anak dan bahkan menempatkannya sebagai prioritas dalam tugas pengasuhan. Untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak, orang tua dan pendidik perlu memberikan rangsangan rangsangan yang sesuai sehingga anak dapat mempelajari keterampilan keterampilan emosi dan social yang baru.⁶

Sedangkan menurut agustian faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosi sebagai berikut.

1. Psikologis

Faktor psikologis atau faktor internal ini akan membantu seseorang dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam sebuah perilaku dengan baik. Goleman menjelaskan bahwasanya kecerdasan emosi erat kaitannya dengan keadaan otak emosional. Dimana sistem limbik terletak jauh dalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. untuk meningkatkan kecerdasan emosi secara fisiologis dapat dilakukan dengan berpuasa. Puasa juga dapat mengendalikan kekuasaan impuls emosi dimana puasa yang dimaksud salah satunya adalah puasa senin dan kamis.²⁰

2. Pelatihan emosi

Kegiatan yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang akan menjadi kebiasaan yang akan menghasilkan pengalaman yang

berujung pada pembentukan nilai “value”, melalui puasa senin kamis, dorongan, keinginan, maupun reaksi emosional yang negatif dilatih agar tidak dikeluarkan begitu saja. kejernihan hati yang terbentuk melalui puasa senin kamis ini akan menghadirkan suara hati yang jernih sebagai landasan penting bagi pembangunan kecerdasan emosi.²⁰

3. Faktor pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu sarana individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Dimana pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah tapi juga di lingkungan lainnya seperti lingkungan keluarga dan masyarakat. pendidikan tidak boleh hanya menekankan pada kecerdasan akademik saja, memisahkan kehidupan dunia dengan akhirat pelaksanaan puasa nin kamis yang berulang-ulang akan membentuk pengalaman emosional individu. Dimana puasa ini mampu mendidik individu untuk memiliki kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, kepercayaan, penguasaan diri atau sinergi, sebagai bagian dari pondasi kecerdasan emosi.²⁰

D. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional Yang Tinggi

Indikator individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat dilihat dari perilaku yang ada pada orang tersebut, di antaranya:

1. sadar diri, pandai mengendalikan diri, dapat dipercaya, dapat beradaptasi dengan baik dan memiliki jiwa kreatif.
2. bisa berempati, mampu memahami perasaan orang lain, bisa mengendalikan konflik, bisa bekerja sama dalam tim
3. mampu bergaul dan membangun persahabatan
4. dapat mempengaruhi orang lain
5. bersedia memikul tanggung jawab
6. berani bercita-cita
7. bermotivasi tinggi
8. selalu optimis
9. memiliki rasa ingin tahu yang besar
10. senang mengatur dan mengorganisasikan aktivitas.

E. Komponen-Komponen Kecerdasan Emosional

Berdasarkan teori goleman kecerdasan emosional dibagi menjadi lima komponen utama sebagai berikut.⁶

1. Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting

untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

2. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

3. Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

4. Empati

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia

lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

5. Membina Hubungan dengan orang lain

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain.

G. Kajian Keislaman

Dalam Aspek keislaman mengenai kecerdasan emosional terdapat didalam Al-Qur'an yang memerintahkan umat islam untuk dapat mengelola emosinya yang terdapat pada surah dan ayat sebagai berikut :

- Surah Hud, ayat 115

وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Terjemahannya :

“Bersabarlah (dalam kesulitan); karena sesungguhnya Allah tidak akan menyalahkan pahala orang-orang yang berakwa.”

Dalam Ayat tersebut mengandung nilai-nilai EI salah satunya tentang pentingnya kesabaran, yang bermanfaat dan perlu untuk diterapkan oleh umat Islam agar stabil pada saat-saat baik dan buruk dalam hidup mereka.

Selain itu Salah satu firman Allah SWT yang berkenaan dengan indikator bahwa seseorang memiliki kecerdasan emosional terdapat dalam Surah an-Nazi'at ayat 40-41 yang berbunyi:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنْ أَهْوَى ۖ فَإِنَّ جَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ۝

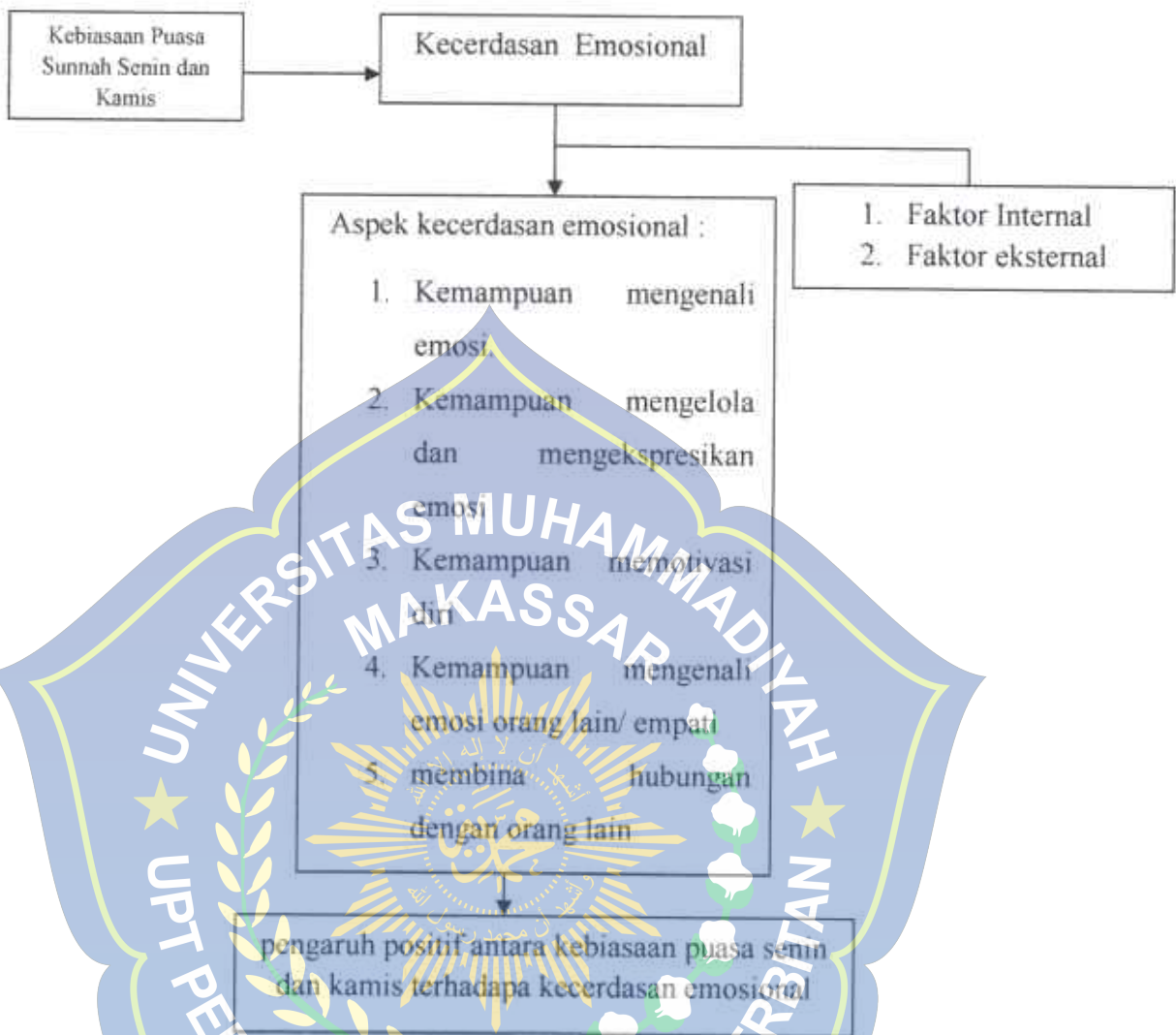
Terjemahanya:

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka Sesungguhnya syurgalah tempat tinggalnya”.(QS. an-Nazi’at: 40-41)

Dalam ringkasan tafsir Ibnu Katsir jilid 4 menjelaskan “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya”. Yaitu orang yang sangat takut saat berdiri dihadapan Tuhannya Yang Maha Perkasa lagi Mulia serta tidak mengikuti hawa nafsunya dan menuntunnya dalam ketaatan kepada Allah SWT, “Maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggalnya”. Artinya, sesungguhnya diatengah berjalan menuju surga (Muhammad Nasib Ar-Rifa’i, 2000:607).

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan memahami dirinya sendiri, perasaan-perasaannya, sehingga dapat memunculkan belas rasa, empati, penyesuaian diri, dan kendali diri. Bagaimanapun, kecerdasan (IQ) tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa. Wilayah EQ adalah hubungan pribadi dan antar pribadi. EQ bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial pemiliknya. Kecerdasan emosional seseorang akan ditunjukkan oleh belas rasa, empati, penyesuaian diri, dan kendali rasa, hal mana sangat berperan dalam kehidupan diri, keluarga dan masyarakat.²³

H. Kerangka Teori



BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel (independent) yaitu kebiasaan puasa senin kamis dan variabel (dependent) kecerdasan emosional.

Variabel independent

variabel Dependent

Puasa sunnah senin
dan kamis

Kecerdasan
Emosional

B. Definisi Operasional

1. Puasa Senin Kamis

Definisi : Puasa senin kamis adalah puasa yang dilakukan hanya pada hari tertentu dalam sepekan yaitu senin dan kamis dimana adab dan tata cara puasa ini tidak berbeda dengan puasa pada umumnya dilaksanakan. Puasa senin dan kamis ini dilaksanakan di luar bulan suci ramadhan.

Alat Ukur : kuisioner

Cara Ukur : diukur menggunakan kuisioner yang telah dijawab oleh responden

Skala Ukur : Numerik

Hasil Ukur : jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna :

- Rutin : 26-40
- Tidak rutin : 0-25

2. Kecerdasan Emosional (EQ)

Definisi: Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, mampu memoivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

Alat Ukur : kuisisioner

Skala Ukur : Numerik

Cara Ukur : diukur menggunakan kuisisioner yang telah dijawab oleh responden

Hasil Ukur: Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna : Rendah : 0-30 Tinggi : 31-50

C. Hipotesis

- H_0 (Hipotesis Null)

Tidak ada pengaruh antara puasa senin dan kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional

- H_A (Hipotesis Alternatif)

Ada Pengaruh antara Puasa senin dan kamis terhadap tingkat Kecerdasan Emosional

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian ini menggunakan Observasional Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Adapun Penelitian ini dilakukan pada Santri pondok pesantren Babussalam.

B. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah puasa sunnah senin kamis dengan kecerdasan emosional sedangkan subjek penelitian ini adalah santri pondok pesantren Babussalam baik laki-laki maupun perempuan.

C. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren babussalam yang terletak di Jl. poros Bandara H Aroeppala Passanderang km .5 Matalalang, kepulauan selayar, Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data dan penyusunan hasil Penelitian di laksanakan pada bulan November 2021 – januari 2022.

D. Teknik Pengambilan sampel

1. Populasi penelitian

Populasi target pada penelitian ini adalah santri pondok pesantren babussalam dengan jumlah 112 santri.

2. Sampel penelitian

Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling ,dimana sampel tersebut diambil berdasarkan kriteria-kriteria yang telah di tentukan peneliti yakni kriteria inklusi dan eksklusi :

a) Kriteria inklusi

- Santri aktif pondok pesantren babussalam
- Bersedia ikut serta dalam penelitian

b) Kriteria eksklusi

- Tidak mengisi kuisisioner dengan lengkap

E. Teknik pengumpulan data

1. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan data primer yang akan di peroleh langsung dari hasil kuisisioner yang telah dibagikan kepada kepada santri pondok pesantren babussalam yang telah memenuhi kriteria penelitian.

2. Instrument pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian dimulai dengan membagikan kuisisioner yang telah peneliti susun kepada santri pondok pesantren babussalam kemudian diisi sendiri oleh responden.

F. Teknik analisis data

1. Pengolahan data

a. Editing (pengeditan)

Diawali dengan cara memeriksa nama dan kelengkapan identitas maupun data responden serta memastikan bahwa semua jawaban telah diisi sesuai dengan petunjuk yang diberikan

b. Coding (Pengkodean data)

Setelah tahap editing maka selanjutnya yaitu coding atau pengkodean data dengan cara memberikan kode tertentu untuk mempermudah proses pengolahan data yang dilakukan

c. Entry (Pengimputan data)

Setelah dilakukan pengkodean data, tahap selanjutnya yaitu entry atau pengimputan data dengan memasukkan data yang telah dikumpulkan untuk diolah menggunakan komputer.

d. Tabulating

Tahap selanjutnya yaitu dibuat penyusunan data dalam bentuk table untuk mempermudah pengolahan data.

2. Analisis univariat

Untuk mengetahui dan memperlihatkan distribusi frekuensi, baik variabel bebas, variabel terikat dan karakteristik responden pada penelitian ini, distribusi frekuensi berupa manfaat dan seberapa sering melaksanakan puasa senin kamis dan tingkat emosional yang terjadi pada santri/siswa pondok pesantren tersebut.

3. Analisis bivariat

Analisis bivariat ini menggunakan uji chi square untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara masing-masing variabel terikat. Penelitian ini yang akan diuji chi square adalah pengaruh kebiasaan puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional santri pondok pesantren babussalam.

G. Besar sampel

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan slovin, sebagai berikut :

$$N = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = Jumlah populasi

e = derajat kepercayaan

Jumlah sample dipondok pesantren Al-Qur'an Babussalam :

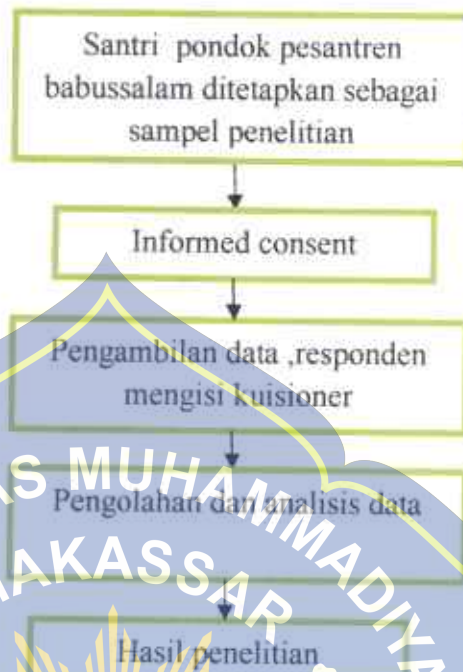
$$N = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$N = \frac{112}{1 + 112(0,05)^2}$$

$$N = \frac{112}{1 + 0,28} = 87,5 = 88 \text{ sampel}$$

Jumlah sampel yang di butuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 88 santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam.

H. Alur penelitian



I. Etika penelitian

1. Informed consent

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti menyertakan surat pengantar yang di tujukan kepada pihak pondok pesantren babussalam Al-muchtariyah sebagai bentuk permohonan izin penelitian yang akan dilakukan peneliti di tempat tersebut. Dalam pengambilan data responden peneliti meminta persetujuan santri agar kiranya mau menjadi responden penelitian. Kemudian peneliti melakukan informed consent yang bertujuan agar subjek dapat mengetahui maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan serta dampak yang diteliti selama

pengumpulan data. Jika santri tersebut menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak responden.

2. Anonimity

Menjaga kerahasiaan identitas pribadi responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data (kuisisioner) yang akan diisi oleh responden. Agar tidak ada pihak yang merasa dirugikan dari penelitian ini dimana lembar tersebut hanya diberi inisial atau nomor kode tertentu.

3. Memberikan penjelasan kepada responden bahwa informasi yang diberikan responden pada lembar kuisisioner akan terjamin kerahasiaannya karena peneliti menggunakan dengan kebutuhan dalam penelitian

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dipondok pesantren Al-Qur'an Babussalam yang telah berdiri sejak tahun 1995 M(1416 H) dan terletak di jalan poros bandara H.Aroeppala Passanderang Km.5 Matalalang desa Bontobangun Kecamatan Bontoharu Kepulauan Selayar Provinsi Sulawesi Selatan.

Pondok pesantren Babussalam memiliki visi dan misi sebagai berikut

1. Visi

Menjadi lembaga pendidikan terunggul dalam pengkajian al-Qur'an terpadu melalui madzhab berbasis imtaq dan ipteq

2. Misi

Menanamkan nilai-nilai akhlakul karimah dan spiritual, menumbuhkan semangat berprestasi, meningkatkan kemampuan akademik dan intelektual imtaq dan iptek secara holistik, menanamkan jiwa kepemimpinan dan menjadikan lembaga pendidikan yang berkualitas serta mampu mengembangkan lingkungan belajar yang bersih, sehat dan nyaman.

B. Analisis Hasil

a. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden yang merupakan Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	N
Jenis Kelamin	Laki-Laki	49	55,7	88
	Perempuan	39	44,3	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang dengan presentase sebesar 44,3%. Sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 49 orang dengan presentase sebesar 55,7%.

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden yang merupakan Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam berdasarkan Usia

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	N
Umur	14,00	4	4,5	88
	15,00	24	27,3	
	16,00	28	31,8	
	17,00	18	20,5	
	18,00	14	15,9	

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari responden yang berusia 14-18 tahun. Responden terbanyak berusia 16 tahun dengan presentase 31,8 % atau 28 orang. Responden yang berusia 14 tahun sebanyak 4 orang atau 4,5 %. Responden yang berusia 15 tahun sebanyak 24 orang responden atau 24,3 %. Sebanyak 18 orang responden dengan presentase sebesar 20,5 % berusia 17 tahun. Sedangkan responden yang berusia 18 tahun sebanyak 14 responden dengan presentase 15,9 %.

3. Distribusi Frekuensi Puasa Senin Kamis

Tabel 3 Distribusi Frekuensi responden yang merupakan Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam berdasarkan Seberapa Sering Puasa Senin-Kamis

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	N
Puasa Senin-Kamis	Tidak Rutin	24	27,3	88
	Rutin	64	72,7	

Tabel 3, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian dengan presentase 27,3 % atau 24 orang tidak rutin melaksanakan puasa senin kamis. Sedangkan responden yang rutin melaksanakan puasa senin-kamis sebanyak 64 responden dengan presentase 72,7%.

4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecerdasan Emosional

Tabel 4. Distribusi Frekuensi responden yang merupakan Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam berdasarkan Tingkat Kecerdasan Emosional

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	N
Tingkat Kecerdasan Emosional	Rendah	7	8,0	88
	Tinggi	81	92,0	

Tabel 4. menunjukkan bahwa responden dalam penelitian dengan presentase 8 % atau 7 orang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sebanyak 81 responden dengan presentase 92 %.

b. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Antara Puasa Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional

Analisis data meliputi uji univariate dan bivariat. Untuk uji bivariat digunakan uji *Chi-square* untuk menilai hubungan antara Tingkat kecerdasan emosional dan frekuensi puasa Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam.

Uji digunakan uji *Chi-square* menggunakan derajat kepercayaan 95% dimana nilai $\alpha = 0,05$; bermakna bila $p\text{-value} > 0,05$ yang dihitung menggunakan bantuan komputerisasi dengan aplikasi SPSS (Statistic

Product for the Social Science). Hasil signifikasi jika $p\text{-value} \leq \alpha$ maka H_0 diterima, yang berarti adanya hubungan, sedangkan jika nilai $p \geq \alpha$ maka H_0 ditolak, yang berarti tidak adanya hubungan.

Tabel 5. Pengaruh Antara Tingkat Kecerdasan Emosional dan Frekuensi Puasa pada Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam.

No	Tingkat Kecerdasan emocional	Puasa				Jumlah		<i>P-value</i>
		Tidak Rutin		Rutin				
		N	%	N	%	n	%	
1	Rendah	5	5,70%	2	2,30%	7	8,00%	0.015
3	Tinggi	19	21,60%	62	70,50%	81	92,00%	
Total		24	27,30%	64	72,70%	88	100%	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 88 responden, responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah dan tidak rutin melaksanakan puasa senin-kamis sebanyak 5 responden dengan presentase sebesar 5,7%. Sebanyak 2 orang responden dengan presentase sebesar 2,3% memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah dan rutin melaksanakan puasa senin-kamis. Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dan tidak rutin melaksanakan puasa senin-kamis sebanyak 19 responden dengan presentase sebesar 21,6%. Responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dan rutin melaksanakan puasa senin-kamis sebanyak 62 responden dengan presentase sebesar 70,50%.

Untuk melihat signifikansi hubungan kedua variabel, digunakan hipotesis utama yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kecerdasan emosional dan variabel puasadengan hipotesis alternatif yaitu ada pengaruh yang signifikan antara variabel tingkat kecerdasan emosional dan variabel puasa. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$ diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,015. Karena nilai *p-value* sebesar 0,015 lebih kecil dari $\alpha = 5\%$, sehingga diperoleh kesimpulan H_0 ditolak dan H_A diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan (berarti) antarafrekuensi puasa senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pada santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam.



BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Babussalam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang nyata antara frekuensi puasa senin kamis dan tingkat kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren Al-Qur'an Babussalam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian alhamdu yang membuktikan bahwa ada hubungan yang substansial antara variabel kecerdasan emosional dengan melakukan puasa sunnah senin dan kamis pada anggota LK Refah UIN Raden Fatah Palembang. Sejalan dengan penelitian syukur yang membuktikan bahwa adanya peningkatan skor kecerdasan emosional sebelum melakukan puasa sunnah 53.73 dan setelah melakukan puasa kecerdasan emosional meningkat menjadi 69.73. Dalam hal ini terbukti bahwa puasa berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional yang artinya semakin banyak melakukan puasa maka semakin tinggi kecerdasan emosional setiap individu.²⁶

Menurut Goleman, kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan

kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Berdasarkan pada pengertian kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman, maka dapat disimpulkan bahwasanya inti dari penemuan kecerdasan emosional dalam diri manusia adalah bagaimana manusia mampu mengendalikan emosi pada diri mereka sehingga mampu menghasilkan kejernihan hati dan berdampak pada timbulnya kecerdasan berfikirnya, sedangkan Baron mengidentifikasikan kecerdasan emosional sebagai rangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mampu mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Ibadah puasa adalah suatu upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional, puasa sunnah ini merupakan salah satu sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dimana seseorang yang mendekatkan dirinya ia akan lebih berusaha untuk menjauhi hal-hal yang tidak baik. Puasa adalah cara untuk mengendalikan emosi, melatih empati, dan mengurangi sifat sombong dalam diri dengan puasa pula dapat menguatkan motivasi, mendorong keinginan, membantu menenangkan pikiran dan menguatkan kesabaran.³ Dengan berpuasa senin dan kamis yang diyakini umat muslim dan sebagai program wajib dari pondok pesantren Al-Qur'an babussalam dapat menentramkan hati sebab dengan puasa segala pikiran menjadi lebih tenang dan senantiasa melakukan hal-hal yang positif.

Dari penjelasan yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa berpuasa senin kamis dapat menjadikan emosi seseorang dapat terkendali dengan baik, karena puasa dapat menentramkan hati dan mengendalikan

emosional seseorang . Berdasarkan data hasil penelitian juga dapat ditarik benang merah bahwa puasa senin dan kamis berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional seseorang. semakin sering seseorang melaksanakan puasa senin dan kamis maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosionalnya. Dimana hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iva Kurniawati menyatakan bahwa semakin banyak frekuensi puasa seseorang maka akan semakin baik kecerdasan emosionalnya.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh dorajat yang membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara keistiqomahan puasa senin dan kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Huda Karang Besuki Malang. Kedua variabel puasa dan kecerdasan emosional memiliki kolerasi yang positif atau searah. Nilai positif ini diartikan jika tingkat keistiqomahan puasa senin dan kamis tinggi maka tingkat kecerdasan akan baik pula.²⁵

B. Tinjauan Keislaman

Dalam islam puasa merupakan sarana seseorang dalam memperbaiki jiwanya serta membersihkan diri agar senantiasa ingat pada hakikat penciptanya yaitu untuk ibadah dan taat kepada Allah SWT, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an perintah untuk umat muslim melaksanakan puasa.

- Surah Al-Baqarah ayat 183

يَنَاقِهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ (البقرة / 2 : 183)

Terjemahannya :

“ Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Puasa memiliki keistimewaan dimana saat berpuasa dihari senin kamis amal-amalan manusia akan terangkat.keistimewaan lainnya puasa merupakan awal untuk memperbaharui jiwa. Dengan puasa dapat menghadirkan kesehatan bagi fisik maupun mental tanpa obat-obatan dan proses medis lainnya.Sebagaimana disebutkan oleh imam tirmidzi bawa Rasulullah SAW bersabda :

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الثَّلاثين وَالْخَميس فأحب أن يعرض عملي والصلاتي

Terjemahannya :

“seluruh amalan perbuatan itu diangkat pada hari senin dan kamis, maka aku suka saat amalanku diangkat sedangkan aku sedang berpuasa”
(HR.Tirmidzi.No:747)

Seseorang yang sering melaksanakan Puasa senin dan kamis mendapatkan manfaat bagi tubuh dalam kesehatan yaitu dapat

menurunkan berat badan, mencegah Obesitas, meminimalisir penyakit jantung, mencegah GERD, mengurangi stress, memperbaiki daya ingat, dapat menstabilkan hormon, meningkatkan regenerasi sel, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan tekanan darah. Dengan berpuasa Senin Kamis pula, amalan perbuatan manusia akan memiliki nilai lebih dari amalan orang-orang yang tidak melaksanakannya. Dengan demikian, semakin tenang jiwa seseorang yang disaat pengangkatan amal perbuatan mampu menunjukkan keimanan tersebut. Allah telah menjanjikan hal ini dalam surah Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahannya

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam pelaksanaan puasa sunnah serta mengaplikasikan dalam kehidupan maka akan memberikan pengaruh positif pada kecerdasan emosionalnya. Karena inti dari kecerdasan emosional adalah bagaimana manusia mampu mengendalikan emosi mereka sehingga mampu menghasilkan kejernihan hati. Berkaitan dengan kondisi hati sangat erat

kaitannya dengan seluruh perbuatan yang di hasilkan seseorang. Hal ini di jelaskan oleh Nabi Muhammad dalam Salah satu hadistnya yang berbunyi:

حَدِيثُ الثُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ وَأَهْوَى الثُّعْمَانُ بِإِصْبَعِهِ إِلَى أُذُنَيْهِ ... أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ. (رواه بخاري ومسلم)

Terjemahannya:

Diriwayatkan dari pada nukman bin Basyir r.a katanya : Aku mendengar Rasulullah SAW Bersabda, Sambil Nukman memegang kedua belah Telinganya : ingatlah! Sesungguhnya didalam tubuh manusia itu ada segumpal daging apa bila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya dan jikalau ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya, tidak lain dan tidak bukan itulah yang dikatakan hati (H.R.Bukhori Muslim).

Berdasarkan hadist tersebut seseorang yang ingin hati yang baik untuk menghasilkan perbuatan yang baik pula, harus melakukan pendekatan diri kepada Allah melalui ibadah-ibadah antara lain dengan puasa senin kamis yang telah di tentukan dan berdasar pada syariat islam.untuk mempermudah manusia untuk mengendalikan atau menata keadaan emosional mereka.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh puasa senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional dapat disimpulkan bahwa :

1. Frekuensi santri yang rutin melaksanakan puasa senin dan kamis paling banyak adalah 64 orang dan santri yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sebanyak 81 orang, hasil penelitian ini berbanding lurus atau searah yang berarti semakin rutin berpuasa senin kamis maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosional pada santri pondok pesantren Al-Qur'an babussalam.
2. Terdapat pengaruh antara puasa senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional pondok pesantren Al-Qur'an Babussalam di tunjukkan dengan nilai p(value) sebesar 0,015.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pondok pesantren Al-Qur'an babussalam

- a. Hendaknya pondok pesantren bisa lebih menghimbau kepada semua santri agar menjalankan puasa senin dan kamis untuk lebih istiqomah lagi dengan cara melakukan diskusi/ mengaji kitab yang membahas tentang puasa, hikmah dan manfaatnya.
 - b. Hendaknya dapat lebih mengembangkan program puasa sunnah salah satunya dengan mendisiplinkan puasa senin dan kamis khususnya pada santri dan masyarakat pada umumnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya
- a. Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan variabel lain untuk meningkatkan kecerdasan emosional



DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyono N, Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Islam.Tadarus*. 2017; 06.
2. Nadhiroh, Firda Y. Pengendalian Emosi. *Saintifica Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*. 2017; 02: 53-62.
3. Alhamdu, Diana S.Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP*. 2018; 09: 01-12.
4. AnnisaIR, Alfiasari A. Pengaruh Lingkungan Non Fisik Pesantren Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Remaja (Kasus Pesantren Modern). *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*.2018 Okt 03: 216-226
5. Diantika E.Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kualitas Persahabatan Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. 2017; 10.
6. Nasril, N. Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2018; 01: 16-25.
7. Hamdan, S. R., Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an. *Journal of Psychological Research*. 2017 :35-45.
8. Lusiawati I. Pengembangan Otak dan Optimalisasi Sumber Daya Manusia. *Jurnal TEDC*. 2019 Jul 11;11(2):162-71.
9. Julianto, Very, Pipih M. Hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2015; 02: 32-40.
10. Partini, A. W., Fakhruddin, A.. Manfaat Puasa Dalam Perspektif islam Dan Sains. *Al-Hikmah*. 2021; 07.

11. Jamil, S. R. A. Fasting Theraphy As Self-Control. *International Journal of Islamic Medicine*. 2021;02: 41-46.
12. Ridho, S., Hasan, H., AK, A. M., Futihandayani, A., Islamiati, D., Suralaga, F. . The Relation between Monday and Thursday Fasting towards Emotional Intelligence (EI): A Preliminary Report. 2021 Apr 16.
13. Kharis ,M.A, Rizal Sahab A.N. Puasa Dalail Al-Quran: Dasar Dan Motivasi Pelaksanaannya. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*. 2018; 04.
14. Irchamni, Achmad. Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam Menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah "Mamba"ul Huda" Talokwohmojo Ngawen Blora. *Jurnal Ilmiah Pedagogy*. 2018; 01.
15. Rahmawati, N. I. Terapi Jiwa Dan Pembentukan Sikap Positif "Wara" Melalui Puasa Sunnah. *Journal of Guidance and Counseling*. 2017: 01.
16. Karomi, Ahmad. Puasa Senin dan Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadith. *Interelasi Qowaid Usul Dan Fiqiyah Ssebagai Landasan Hukum Islam Yang Universal*. 2018: 77.
17. Ibrahim, A., Sarbini, M., Maulida, A. Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah di Sekolah Unggulan
18. Reza, Fani I, et al. *Fasting on Mondays and Thursdays as a Factor Increases the Emotional Intelligence of Young Moslem*. *Jurnal Studia Insania* 2019; 07: 108-121.

19. Lubis, Sarmadhan. Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. Jurnal Pendidikan Agama Islam.2017; 06: 22.
20. Anam, W. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus di Madrasah Aliyah Al-Mubarak Uman Agung Kecamatan Bandar Mataram. Jurnal Pendidikan Islam.2020; 02: 094-108.
21. Pardede, L., Pardede, D. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar PKn Siswa SMA Negeri Sipahutar Tapanuli Utara. Jurnal Darma Agung. 2021; 09: 11-23.
22. Hidayat H. Model Keterampilan Kecerdasan Emosional (Eq) Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar. 2011;4(1).
23. Maitrianti, Cut. Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. Media Kajian Pendidikan Agama Islam. 2021; 11: 291-305.
24. Nugraha, E. W., Rizki, A. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas X IIS Sma Negeri 1 Raya Tahun Pelajaran 2017/2018. Jurnal Ekodik: Ekonomi Pendidikan. 2018; 06.
25. Darajat AA. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).2015

26. Syukur SB, Hidayat E. Pengaruh Puasa Sunnah Daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'Had Al-Husain Bin 'Ali. Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan). 2021 Dec 6;6(1).



LAMPIRAN

Analisis Univariat

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	49	55,7	55,7	55,7
	Perempuan	39	44,3	44,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,00	4	4,5	4,5	4,5
	15,00	24	27,3	27,3	31,8
	16,00	28	31,8	31,8	63,6
	17,00	18	20,5	20,5	84,1
	18,00	14	15,9	15,9	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

puasa1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak rutin	24	27,3	27,3	27,3
	Rutin	64	72,7	72,7	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

eq1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	7	8,0	8,0	8,0
	tinggi	81	92,0	92,0	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

AnalisisBivariat

eq1 * puasa1 Crosstabulation

		puasa1		
		tidak rutin	Rutin	Total
eq1	rendah	Count	5	2
		% of Total	5,7%	2,3%
	tinggi	Count	19	62
		% of Total	21,6%	70,5%
Total	Count	24	64	88
	% of Total	27,3%	72,7%	100,0%

Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	7,476 ^a	1	,006	
Continuity Correction ^b	5,253	1	,022	
Likelihood Ratio	6,504	1	,011	
Fisher's Exact Test				,015
Linear-by-Linear Association	7,391	1	,007	
N of Valid Cases	88			

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,91.

b. Computed only for a 2x2 table

KUISIONER PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL

A. Identitas Pribadi

nama :

jenis kelamin :

Umur :

B. Petunjuk Pengisian

Sebelum mengisi kuisioner bacalah petunjuk dibawah ini dengan seksama

1. isilah identitas dengan benar
2. baca dan pahami pertanyaan dengan teliti
3. pilihlah salah satu alternative jawaban sebagai berikut :

SL = Selalu

(jika dalam 3 bulan menjalankan puasa senin kamis 12 minggu)

SR = Sering

(jika dalam 3 bulan menjalankan puasa senin kamis 7-11 minggu)

KD = Kadang-Kadang

(jika dalam 3 bulan menjalankan puasa senin kamis 4-6 minggu)

JR = Jarang

(jika dalam 3 bulan menjalankan puasa senin dan kamis kurang dari 4minggu)

TP = Tidak pernah

4. peneliti menjamin kerahasiaan responden

5. Diharapkan saudara/i dapat menjawab pertanyaan ataupun pernyataan dengan jujur dan sebenar-benarnya
6. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang tersedia alternative jawaban yang paling sesuai .
7. Atas kesediaan dan kerja samanya peneliti mengucapkan terimakasih

1. Kuisioner Puasa Sunnah Senin Kamis

NO	PERTANYAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Setiap hari senin dan kamis saya berpuasa					
2.	Jika hari senin dan kamis ada acara keluarga saya tetap menjalankan puasa sunnah					
3.	Meskipun ada hidangan yang menggugah selera saya tetap menjalankan puasa senin dan kamis					
4.	Saya memiliki rasa tanggung jawab dengan puasa senin dan kamis yang saya jalani					
5.	Meskipun saya tidak sahur saya tetap menjalankan puasa senin dan kamis					
6.	Ketika berbuka puasa, saya berbuka dengan yang manis-manis					
7.	Ketika saya menjalankan puasa senin dan kamis,saya menjalankannya tanpa ada paksaan dari orang lain maupun keadaan					
8.	Ketika saya menjalankan puasa senin dan kamis,saya menjalankannya dengan senang hati.					

2. Kuisioner Kecerdasan Emosional

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Ketika saya melakukan sesuatu, saya sadar dengan apayang saya lakukan					
2.	Ketika melakukan sesuatu, saya pasrah dengan hasilnya					
3.	Ketika mendapatkan masalah atau sedang bosan , saya menghibur diri (menghilangkan kejenuhan)					
4.	Ketika saya sedang mara, saya mengarahkan emosi kearah positif					
5.	Saya mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan atau masalah					
6.	Ketika melakukan sesuatu, saya berpikir optimis					
7.	Saya menerima sudut pandang orang lain					
8.	Ketika orang lain mendapat masalah saya akan membantunya					
9.	Saya mampu bekerja sama dalam tim					
10.	Saya berkomunikasi dengan baik dengan orang lain.					



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Sekretariat : Lantai 3 Ruang Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat FKIK UNISMUH
Jl. Sultan Alauddin No. 259 Tlp. 0411- 840 199, 866 972 Makassar, Sulawesi Selatan

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 127/UM.PKE/II/43/2022

Tanggal: 08 Februari 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UM084012022	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Andi Sulastri Ayu Ningsih	Sponsor	
Judul Peneliti	Pengaruh Puasa Senin dan Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional pada santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	17 Januari 2022
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	17 Januari 2022
Tempat Penelitian	Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam		
Jenis Review	☒ Exempted ☐ Expedited ☐ Fullboard	Masa Berlaku	08 Februari 2022
		Sampai Tanggal	08 Februari 2023
Ketua Komisi Etik	Nama : dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes, Sp.OT(K)	Tanda tangan	
Penelitian FKIK	Unismuh Makassar		
Sekretaris Komisi Etik	Nama : Juhani Ibrahim, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan	
Etik Penelitian FKIK	Unismuh Makassar		

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/ violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat kantor: Jl. Sultan Mauludin NO 259 Makassar 90222 Telp (0411) 866972, 881593, Fax (0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Andi Sulastri Ayu Ningsih

Nim : 105421104118

Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Angka Batas
1	Bab 1	7 %	10 %
2	Bab 2	24 %	25 %
3	Bab 3	10 %	10 %
4	Bab 4	8 %	10 %
5	Bab 5	3 %	10 %
6	Bab 6	9 %	10 %
7	Bab 7	5 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
seperlunya.

Makassar, 17 Maret 2022

Mengetahui

Kepala UPT Perpustakaan dan Penerbitan,

Armanah, S.Hum, M.I.P.
NBM. 964 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881593, fax (0411)865588
Website: www.library.unismuh.ac.id
Email: perpustakaan@unismuh.ac.id

BAB I - Andi Sulastri Ayu Ningsih

1054211104118

by Tahap Skripsi

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR

UPT PEPERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Submission date: 17-Mar-2022 04:34PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786255309

File name: BAB I.docx (25,56K)

Word count: 1114

Character count: 7420

BAB I - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

ORIGINALITY REPORT



7% SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

2%

★ Submitted to IAIN Bengkulu

Student Paper



Exclude quotes

Or

Exclude matches

Exclude bibliography

Or

2%

BAB II - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118



Submission date: 17-Mar-2022 04:35PM (UTC+0700)

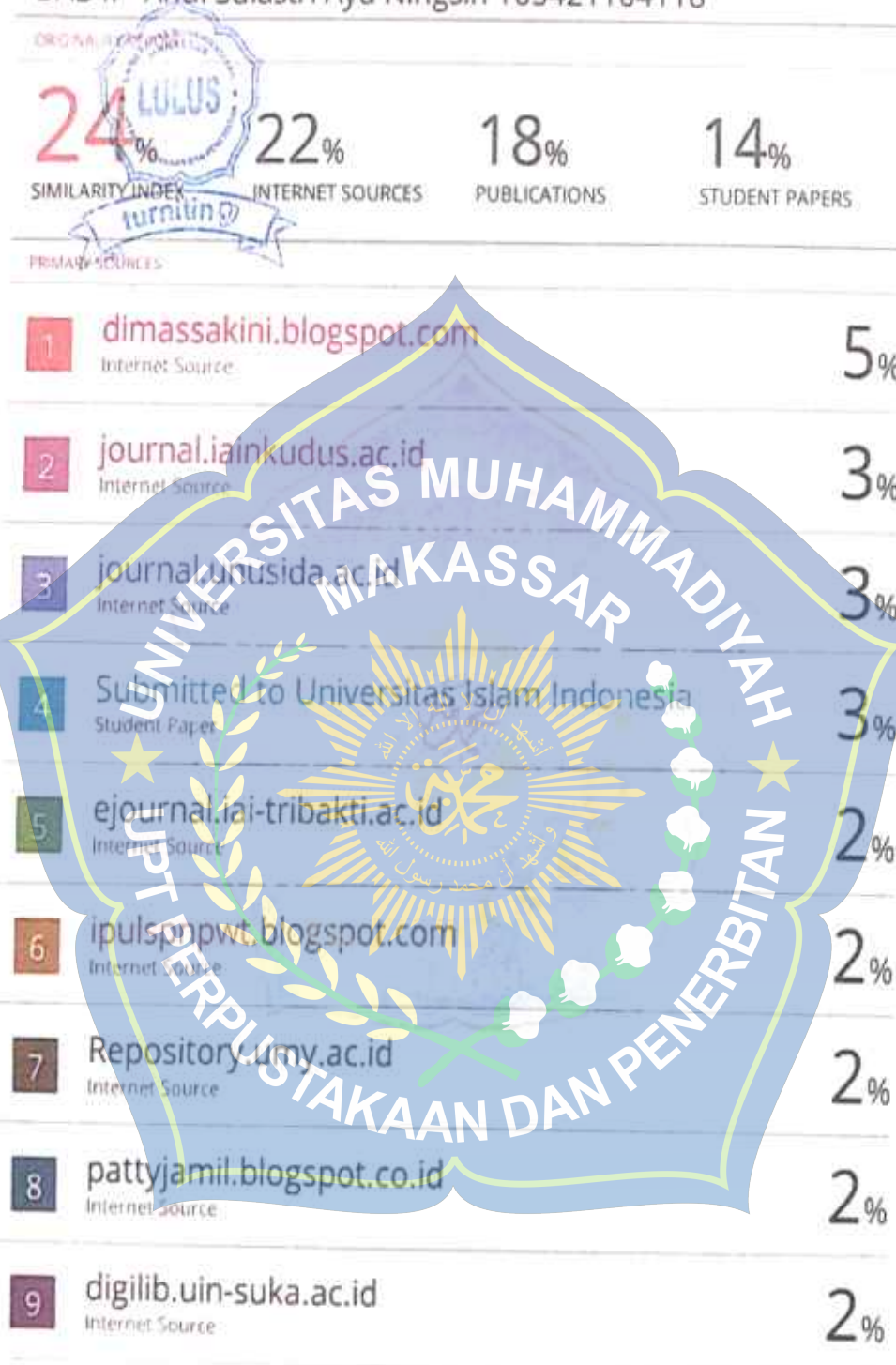
Submission ID: 1786255756

File name: BAB_II.docx (67.19K)

Word count: 2674

Character count: 17599

BAB II - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118



Exclude quotes

Exclude matches

Exclude bibliography



BAB III - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

by Tahap Skripsi



Submission date: 17-Mar-2022 04:36PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786255872

File name: BAB_III.docx (50.34K)

Word count: 176

Character count: 990

BAB III - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

ORIGINALITY REPORT

100%

SIMILARITY INDEX



10%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

10%

Exclude quotes

On

Exclude bibliography

On

Exclude matches

2%



BAB IV - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

by Tahap Skripsi



Submission date: 17-Mar-2022 04:36PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786256004

File name: BAB_IV.docx (54,24K)

Word count: 480

Character count: 3061

BAB IV - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118



6%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

1

Sarah Usman, Ted Suruan. "Perencanaan Keuangan Pribadi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Papua", JURNAL NUSANTARA APLIKASI MANAJEMEN BISNIS, 2020

Publication

4%

2

www.coursera.com

Internet Source

2%

3

www.researchgate.net

Internet Source

2%

Exclude quotes

Exclude bibliography

Exclude matches



BAB V - Andi Sulastri Ayu

Ningsih 105421104118

by Tahap Skripsi



Submission date: 17-Mar-2022 04:37PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786256127

File name: BAB_V.docx (15.13K)

Word count: 732

Character count: 4634

BAB V - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX



3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

MATCHING SOURCES (SELECTED SOURCE PRINTED)

2%

★ ejurnal.ung.ac.id

Internet Source

Exclude quotes

Exclude bibliography

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR



BAB VI - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

by Tahap Skripsi



Submission date: 17-Mar-2022 04:37PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786256259

File name: BAB_VI.docx (52.23K)

Word count: 886

Character count: 5990

BAB VI - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

ORIGINALITY REPORT



9%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

edhyriyono.wordpress.com

Internet Source

3%

2

alquranmania.blogspot.com

Internet Source

3%

3

eprints.eudl.eu

Internet Source

3%

Exclude quotes

or

Exclude bibliography

in

Exclude matches



BAB VII - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

by Tahap Skripsi



Submission date: 17-Mar-2022 04:38PM (UTC+0700)

Submission ID: 1786256404

File name: BAB_VII.docx (48.8 KB)

Word count: 145

Character count: 937

BAB VII - Andi Sulastri Ayu Ningsih 105421104118

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



etheses.iainkediri.ac.id

Internet Source

5%

Exclude quotes

On

Exclude matches

Exclude bibliography

On

