

**THE EFFECT OF FASTING SUNNAH SENIN KAMIS ON THE LEVEL
OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS OF MA'HAD AL-BIR
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY**

**PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA'HAD AL-BIR
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**



**Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

**RAHYUNI
105420 52213**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
2017**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

**PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA'HAD AL-BIR
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

MAKASSAR, 22 FEBRUARI 2017

Pembimbing,

(dr. Irwan Ashari,M.Med)

**PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan Judul **“PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA’HAD AL-BIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR TAHUN 2015-2016** Telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Pada:

Hari/Tanggal : 22 februari 2017
Waktu : 08.00 – Selesai
Tempat : Hall lantai 3 Fakultas Kedokteran



Ketua Tim Penguji:

(dr. Irwan Ashari, M.Med)

Anggota Tim Penguji :

Anggota I

Anggota II

(DR. dr. Muhammad Rum Rahim, M. Sc)

(Dr. Rusli Malli, M. Ag)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Rahyuni
Tanggal Lahir : 12 oktober 1994
Tahun Masuk : 2013
Peminatan : Pendidikan Kedokteran
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dara ugi M.kes
Nama Pembimbing Skripsi : **dr. Irwan Ashari, M. Med.**

JUDUL PENELITIAN:

**PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA'HAD AL-BIR
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
TAHUN 2015-2016**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan tahap ujian usulan skripsi, penelitian skripsi dan ujian akhir skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 3 Maret 2017

Mengesahkan,
Koordinator Skripsi

Juliani Ibrahim, M.Sc.,Ph.D

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Rahyuni
Tanggal Lahir : 12 oktober 1994
Tahun Masuk : 2013
Peminatan : Kedokteran Klinik
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dara ugi, M.kes
Nama Pembimbing Skripsi : **dr. Irwan Ashari,M.Med**

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam **penulisan hasil penelitian skripsi** saya yang berjudul :

**PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA'HAD AL-BIR
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Tahun 2015-2016**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 3 Maret 2017

Rahyuni
NIM 10542052213

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Rahyuni
NIM : 10542052213
TTL : Palopo 12 oktober 1994
Agama : Islam
Alamat : Jalan Talasalapang 2 Kompleks P & K Blok N1 No.1
E-mail : unhyadhinda8@gmail.com

Nama Orang Tua
Ayah : Jahir
Ibu : Hj. Siwana

Alamat Orang Tua : desa kalotok, kecamatan sabbang, kabupaten luwu utara

Pekerjaan Orang Tua
Ayah : PNS
Ibu : IRT

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 005 tonangka (2001-2007)
2. SMPN 3 lamasi (2007-2010)
3. SMAN 1 walenrang (2010-2013)
4. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar (2013-sekarang)

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji syukur tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul ” **PENGARUH KEBIASAAN PUASA SUNNAH DENGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA AL-MAHAD ALBIR UNISMUH** ”. Proposal ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Ayahanda jahir A.Ma, dan Ibunda Hj.Siwanna, dan juga kakak-kakakku, muis, sukrawati, wawan serta seluruh keluarga besarku yang selalu membantu, mendukung, mendoakan penulis sehingga proposal ini dapat selesai.

Dan tidak kalah pentingnya ucapan terimakasih kepada dr. Irwan Ashari selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan pengarahan dan koreksi sampai proposal ini selesai. Dan kepada DR. dr. Muhammad Rum Rahim, M. Sc. dan Juliani Ibrahim, Ph. D. selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. Machmud Ghaznawi, Sp.PA (K) selaku dekan program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Dosen dan staf pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang ikut memperlancar urusan skripsi ini.
3. Pembimbing Akademik yang baik hati membimbing dr. Nurmila
4. Saudaraku angkatan 2012 TRIGEMINUS yang selalu mendukung.
5. Teman-teman sepembimbing : Harmita, Andi Ririn Yani Sidik, dan Rezki Saktiani Rizal yang tiada henti-hentinya berjuang dan saling menyemangati bersama menyelesaikan skripsi.
6. Teman-teman yang selalu memberi semangat dan selalu menemani : Sitti Aisah, Nuratma Sadrya Karim, Harmita, Resky Pramudiyanti, Kartini, Fahyuni Farahwati, Nurul Huda kalian luar biasa.
7. Sahabat-sahabat tercinta yang selalu memotivasi : Rani andriani, Andi Khadijah, Hardiyanti Coke, Andi Jurana Razak, Nurzakiyah, Yasmin, dan Ramdhana Zaqifah.
8. Teman-teman penulis dan pihak yang tidak sempat ditulis namanya yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu dengan berbesar hati penulis akan senang menerima kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca secara umum dan penulis secara khususnya.

Makassar, 22 Februari 2017
Penulis,

Rahyuni

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, 22 Februari 2017
RAHYUNI, NIM 10542052213**

**“PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA MA’HAD AL-BIRR
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR TAHUN 2015-2016 “**

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.

TUJUAN : Mengetahui alasan Mahasiswa Ma’had Albir di Universitas Muhammadiyah Makassar untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis selama satu tahun. Mengetahui pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat emosional Mahasiswa Ma’had Albir di Universitas Muhammadiyah Makassar.

METODE : Desain penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan rancangan *Cross Secsional*, peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variable pada satu saat tertentu saja. Pengukuran variable tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subjek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran.

HASIL : presentase puasa sunnah senin kamis dari 88 responden, di dapatkan sebanyak 69 responden (78,4%) dengan puasa sunnah senin kamis sering, 15 responden (17,0%) dengan puasa sunnah senin kamis kadang-kadang, dan 4 responden (4,5%) dengan puasa sunnah senin kamis jarang. Sedangkan presentase tingkat emosional dari 88 responden didapatkan 80 responden (90,9%) dengan tingkat emosional normal, dan 8 responden (9,1%) dengan tingkat emosional tidak normal. Adapun Uji yang digunakan untuk menentukan adanya hubungan antara keduanya yaitu dengan uji *pearson Chi square*, dapat disimpulkan bahwa responden dengan tingkat emosional yang normal yang memiliki kebiasaan puasa sunnah senin kamis sering didapatkan sebanyak 68 (77,3%) orang responden, dan tingkat emosional tidak normal dengan kebiasaan puasa sunnah senin kamis jarang sebanyak 1 (1,1%) responden. Tingkat emosional normal dengan puasa sunnah senin kamis kadang-kadang sebanyak 15(17,0%) responden, dan tingkat emosional tidak normal dengan intensitas jarang sebanyak 4 (4,5%). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Pearson Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, artinya ada hubungan antara Puasa Sunnah dengan Tingkat Emosional Mahasiswa Al-Birr Makassar Tahun 2017.

KESIMPULAN : Ada pengaruh yang signifikan antara Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Emosional.

Kata Kunci : Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional

Daftar Pustaka : 32 (2002 - 2015)

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR
THESIS, FEBRUARY 22, 2017
RAHYUNI, NIM 10542052213

"FASTING SUNNAH EFFECT MONDAY TO THURSDAY LEVEL STUDENTS EMOTIONAL INTELLIGENCE MA'HAD AL-BIRR UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR YEAR 2015-2016"

ABSTRACT

BACKGROUND: Emotional intelligence is the ability to perceive, understand, and effectively apply the power and sensitivity of emotions as a source of energy, information, connections and influence human.

OBJECTIVE: To determine the reason Ma'had Albir Students at the Muhammadiyah University Makassar to carry out the sunnah fasting on Mondays and Thursdays for one year Knowing the influence of sunnah fasting on Mondays and Thursdays to the emotional level Ma'had Albir Students at the Muhammadiyah University Makassar.

METHODS: This study was an observational analytic research Cross sectional design, the researchers only make observations and measurements variable at a particular time. Measurements are not limited variable should right at the same time, but have a meaning that each subject only subjected to one measurement, without follow up or repeatability of measurements.

RESULTS: The percentage of sunnah fasting on Mondays and Thursdays from 88 respondents, in get as many as 69 respondents (78.4%) with the sunnah fasting on Mondays and Thursdays often, 15 respondents (17.0%) with the sunnah fasting on Mondays and Thursdays at times, and 4 respondents (4.5%) with the sunnah fasting on Mondays and Thursdays rare. While the percentage of the emotional level of 88 respondents obtained 80 respondents (90.9%) with normal emotional level, and 8 respondents (9.1%) with abnormal emotional level. The test is used to determine the relationship between the two is by Pearson Chi-square test, it can be concluded that respondents with normal emotional level that has a habit of sunnah fasting on Mondays and Thursdays are often found as many as 68 (77.3%) respondents, and the emotional level is not normal habits sunnah fasting on Mondays and Thursdays rarely as much as 1 (1.1%) respondents. Normal emotional level with the sunnah fasting on Mondays and Thursdays sometimes as many as 15 (17.0%) of respondents, and the emotional level is not normal with an intensity rarely as much as 4 (4.5%). Based on the results of the analysis using the Pearson Chi-Square obtained p- value 0,000 less than α (0.05) then H_a accepted, meaning that there is a relationship between fasting Sunnah Students with Emotional Level Al-Birr Makassar Year 2017.

CONCLUSION: There is significant relationship between Sunnah fasting on Mondays and Thursdays Against Emotional Level.

Keywords: Effects of fasting on Mondays and Thursdays Sunnah Against Emotional Intelligence Quotient.

Bibliography: 32 (2002 - 2015)

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI | iii |
| PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT | v |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Tinjauan Tentang Puasa Sunnah | 7 |
| 1. Pengertian Puasa Sunnah Senin Kamis | 8 |
| 2. Tujuan dan Manfaat Puasa | 12 |
| 3. Tujuan Puasa | 12 |
| 4. Manfaat Puasa | 13 |
| B. Tinjauan Tentang Kecerdasan Emosional | 14 |
| 1. Pengertian Kecerdasan Emosional | 14 |
| 2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional | 16 |
| a. Faktor Lingkungan | 16 |

| | |
|--|----|
| b. Faktor Genetik | 16 |
| C. Komponen Komponen Kecerdasan Emosional | 17 |
| 1. Sel Fawareness | 17 |
| 2. Self Regulation | 19 |
| 3. Self Motivation | 19 |
| 4. Social Awareness | 20 |
| 5. Social Skill | 21 |
| D. Ciri Ciri Individu Yang Memiliki Kecerdasan Emosional Yang Tinggi | 23 |
| E. Kerangka Teori | 25 |
| BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL | |
| A. Kerangka Konsep | 26 |
| B. Hipotesis | 27 |
| C. Definisi Operasional | 27 |
| BAB IV METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 29 |
| B. Objek Penelitian | 29 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| D. Tehnik Pengambilan Sampel | 29 |
| E. Tehnik Pengumpulan Data | 33 |
| F. Tehnik Analisis Data | 33 |
| G. Etika Penelitian | 35 |
| BAB V HASIL PENELITIAN | |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 37 |

| | |
|--|----|
| 1. Visi | 38 |
| 2. Misi | 38 |
| B. Hasil Penelitian | 39 |
| 1. Analisis Univariat | 39 |
| 2. Analisis Bivariat | 40 |
| BAB VI PEMBAHASAN | 42 |
| A. Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Emosionl ... | 41 |
| B. Keterbatasan Penelitian | 41 |
| BAB VII TINJAUAN KEISLAMAMAN | 43 |
| BAB VIII PENUTUP | 46 |
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah kecerdasan emosional dalam islam dapat dijumpai dalam konsep lahir bathin yang terdapat dalam ajaran islam. Menurut petunjuk Al- Qur'an bahwa setiap ciptaan Tuhan seperti tumbuh-tumbuhan, binatang, air, udara, tanah dan sebagainya memiliki jiwa. Selain mengisyaratkan adanya sifat kasih sayang dan kekuasaan Tuhan yang terdapat dibalik ciptaan tersebut juga semua itu memiliki jiwa atau emosi. Jika benda itu diperlakukan dengan baik, maka semua itu akan memberikan manfaat bagi kehidupan, tetapi sebaliknya, jika benda itu diperlakukan dengan tidak baik maka benda itu akan bereaksi kasar juga kepada manusia. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat penting dalam menopang kelangsungan hidup manusia.¹

Kecerdasan sering kali dimaknai sebagai kemampuan memahami sesuatu dan kemampuan berpendapat. Dalam hal ini kecerdasan dipahami sebagai kemampuan intelektual yang menekankan logika dalam memecahkan masalah.² Kecerdasan juga merupakan hasil interaksi antara himpunan pengetahuan dengan kemampuan khusus dalam mengolah sejumlah informasi tertentu. Kecerdasan seorang tidak hanya di tentukan oleh potensi dasar atau pembawanya, Saja, tetapi juga oleh seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki sebagai hasil pengalaman belajar. Kecerdasan erat kaitannya dengan masalah penyesuaian individu dalam kehidupannya. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Gardner bahwa kecerdasan sebagai suatu kemampuan untuk

memecahkan masalah, kemampuan untuk menciptakan sesuatu atau menawarkan suatu pelayanan yang berharga dalam suatu kebudayaan masyarakat.³

Abdul wahid hasan dalam bukunya mengatakan bahwa, dekade terakhir ini, dunia psikologi dan pendidikan dikejutkan oleh penemuan-penemuan monumental tentang potensi kecerdasan manusia. Pada abad ke dua puluh, kecerdasan intelektual [IQ] sempat menemukan momentumnya sebagai satu-satunya alat untuk menakar, dan mengukur kecerdasan manusia. Namun pada tahun 1990-an Daniel Goleman menunjukkan penemuan barunya, bahwa kecerdasan manusia tidak hanya bisa diukur dengan IQ, ada kecerdasan lain yang lebih penting dari IQ yaitu EQ [Emotional Quotient]. Lebih jauh Goleman mengatakan “EQ is more important than IQ for success in business and relationship”. [EQ lebih penting dari pada IQ untuk kesuksesan dalam bisnis dan hubungan].⁴

Menurut Goleman, kecerdasan intelektual IQ, hanya menyumbang 20% untuk kesuksesan, sedangkan 80% sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau emotional Quotient [EQ], yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati [mood], berempati serta kemampuan bekerja sama³

Kecerdasan IQ yang tinggi yang mereka miliki justru telah banyak diruntuhkan oleh emosi dan ketidak sabaran mereka dalam berbagai peristiwa dalam kehidupan. Ketidak mampuan mereka dalam mengatasi emosi itu bisa

melahirkan konsekuensi negatif yaitu terbunuhnya nalar intelektual. Orang yang sedang dalam keadaan marah (emosi tidak stabil) tidak mampu berfikir secara obyektif dan rasional.⁵

Emosi memang memegang peran penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia, karna dengan emosi manusia dapat mengontrol tindakan yang dilakukan, menjaga diri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkopetensi dan sebagainya.

Tapi apabila emosi yang berlebihan sehingga mengalahkan nalar yang rasional, maka kurang baik bagi kehidupan manusia dan itu yang perlu dilatih dan dikembangkan.

Sekolah merupakan salah satu lahan yang pas untuk mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik, sekaligus untuk memperbaiki kecatatan anak dibidang keterampilan emosional dan pergaulan.⁶

Kemudian hal yang dapat dilakukan dalam mengembangkan kecerdasan emosional yaitu dengan memahami skil-skil kecerdasan selalu memperhatikannya dan memanfaatkan untuk keberhasilan. Hal ini ketika diterapkan dalam pendidikan sebagai *transfer of knowledge* dan *taransfer of value*, maka pendidikan akan dapat berhasil dengan baik. Dengan hati yang tenang dan tentram, maka akan menghasilkan pola berfikir dan bertingkah laku yang baik dan akan menghantarkan seseorang yang cerdas dalam hal emosional dan intelektualnya. Peran pendidik dan orang tua dalam hal ini tidak dapat diabaikan, dalam mendidik anak menuju kecerdasan emosional menjadi sesuatu yang perlu dilestarikan tidaak hanya melepaskan manusia dari

bencana kemanusiaan tetapi juga membentuk kecerdasan emosional yang terbukti memainkan peran penting dalam menentukan sukses tidaknya seseorang.

Dalam upaya meraih cita cita dan keberhasilan dalam hidup dengan memiliki IQ tinggi, pendidikan tinggi serta gelar saja tidaklah cukup, masih banyak hal hal lain yang menjadi factor pendukung bahkan menjadi penentu dalam mencapai kesuksesan, salah satunya adalah dengan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Kecerdasan emosional mutlak diperlukan sebagai penyeimbang antara pikiran dan emosi. Dengan perpaduan yang baik antara kognisi dan emosi akan memunculkan suatu pengendalian diri, introspeksi, kreatifitas, manajemen diri, komitmen, kemampuan untuk memahami keinginan dan perasaan diri sendiri maupun orang lain, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk lebih berprestasi.⁷

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional Mahasiswa Ma'had Albir Universitas Muhammadiyah Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui alasan Mahasiswa Ma'had Albir di Universitas Muhammadiyah Makassar untuk melaksanakan puasa sunnah senin kamis selama satu tahun
- b. Mengetahui pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat emosional Mahasiswa Ma'had Albir di Universitas Muhammadiyah Makassar

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Lembaga Pendidikan, Tenaga Kesehatan, Akademis dan juga bagi Peneliti sendiri yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran dan saran kepada pihak-pihak terkait tentang pengaruh kebiasaan puasa sunnah dengan tingkat kecerdasan emosional Mahasiswa Ma'had Albir Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Bagi tenaga kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dan tambahan informasi mengenai pengaruh kebiasaan puasa sunnah dengan tingkat kecerdasan mahasiswa Ma'had albir di Universitas Muhammadiyah Makassar.

3. Bagi Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, wawasan, dan pengetahuan, baik bagi mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar maupun pihak lain yang berkepentingan terhadap topik yang diteliti oleh Penulis.

4. Bagi Peneliti

Sebagai wadah dalam menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman terhadap pengaruh puasa sunnah senin kamis dengan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Ma'had Albir Universitas Muhammadiyah Makassar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan tentang puasa

Puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuhan bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Hal ini dikarenakan pencegahan dari makanan dan minuman, sejak sebelum fajar hingga terbenamnya matahari pada semua hari bulan ramadhan, merupakan latihan bagi manusia dalam melawan dan menundukkan haawa nafsunya. Dengan ini, dapat tertanam semangat ketakwaan bagi dirinya. Sebagai mana firman Allah dalam QS.AL-Baqarah ayat 183.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ
مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ ﴿۱۸۳﴾

Artinya: "hai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang terdahulu sebelum kamu agar kamu bertakwa" (AL-Baqarah:183)

Dengan kata lain, puasa dapat menghindarkan diri dari berbagai maksiat. Sebab, puasa dapat menundukkan hawa nafsu yang mendorong tindakan maksiat. Puasa juga merupakan latihan bagi manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus, dan mencegah hawa nafsu. Selanjutnya kesabaran yang dipelajari dari puasa akan diterapkannya dari seluruh aspek kehidupannya. Kesabaran merupakan tindakan terpuji yang diperintahkan Allah kepada manusia untuk menjadikannya sebagai perhiasan.⁸

1. Pengertian Puasa Sunnah Senin Kamis

Puasa sunnah senin kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus puasa ini dinyatakan Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Abu Hurairah.

Bahwa Rasulullah SAW bersabda:

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya”, Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari senin dan kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa." (HR. Ahmad)¹⁰

Menurut riwayat Muslim yang diterima dari Abu Qatadah pernah ditanyakan kepada Rasulullah SAW tentang puasa hari senin maka Rasulullah SAW menjawab:

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

“hari tersebut adalah hari kelahiranku, hari aku diutus atau hari diturunkannya wahyu untukku (HR. Muslim).¹¹

Jawaban Rasulullah SAW ini menerangkan sebab sebab disunnahkan puasa senin, karena pada hari itu Rasulullah dilahirkan. Rasulullah dibangkitkan dan pemulaan al-quran diturunkan. Maka seharusnya hari itu dibesarkan, karena pada hari itu Allah melahirkan seorang hamba-Nya.¹²

Rasulullah sendiri telah membiasakan berpuasa pada hari kelahirannya yakni setiap hari senin. Inilah keistimewaan hari senin. Hari senin lebih agung nilainya dengan diturunkannya al-quran di dalamnya. Hal ini tentu merupakan peristiwa luar biasa. Dikatakan luar biasa karena turunnya al-quran adalah turunnya petunjuk dan hidayah Allah dan petunjuk itulah yang mampu membawa alam semesta beserta isinya, termasuk manusia ber peradaban seperti sekarang ini.¹³

Dalam al-quran Allah berfirman:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Katakanlah” jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutlah aku, niscaya Allah akan mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu, “Allah maha pengampun lagi maha penyayang”(QS.Ali Imran :31)

Sedangkan hari kamis, berdasarkan hadits yang di riwayatkan oleh Imam Ahmad, hari kamis juga mempunyai historis (sejarah) yang tidak kalah agungnya dengan hari senin, yaitu diperiksanya semua amal perbuatan manusia. Untuk itu Rasulullah SAW selalu merayakan dengan cara berpuasa.¹⁴

Puasa senin dan kamis secara rutin akan membentuk disiplin mental yang tinggi. Artinya puasa itu akan menjadi media “latihan disiplin mental” untuk melaksanakan yang menjadi kewajibannya secara bertanggung jawab dan professional. Orang yang berpuasa tidak akan

kendur semangat kerjanya walaupun tanpa diawasi pimpinannya, karena ia merasa Sang Maha Pengawas selalu memantaunya. Jika “latihan mental” ini berhasil, maka ia akan membawa orang-orang disekelilingnya berjalan sesuai ketentuan yang berlaku, ketentuan dari Allah SWT.¹⁵

Perintah untuk beribadah terus-menerus diwajibkan dalam firman Allah SWT:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٧٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ
مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٧٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٧٩﴾

Artinya:“Dan sungguh kami mengetahui, bahwa sesak dadamu disebabkan apa yang mereka katakan. Maka bertasbihlah dengan memuji tuhanmu dan jadilah engkau dari golongan orang-orang yang bersujud. Dan sembahlah tuhanmu hingga datang kepadamu yakin (mati) ‘(Q.S.AL-Hijr:97-99).¹⁶

Puasa sunnah senin-kamis dapat menjaga kestabilan iman hal ini akan lebih jelas dengan mencermati beberapa alasan berikut ini:

1. Puasa senin-kamis adalah media monitoring keseharian dalam sepekan. Dua hari untuk monitor untuk tujuh hari kedepan dengan selang ditengah yaitu hari kamis, merupakan momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. Puasa senin dan kamis adalah “pengendali” segala hawa nafsu manusia. Sebagai mana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala

bentuk kegaduhan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang berniat bersungguh-sungguh mencari ridha Allah SWT dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor.

3. Puasa senin kamis adalah “motivator” terbesar dalam setiap langkah kita untuk mencapai tujuan hidup. dalam kondisi perut lapar, bukan berarti kita kehabisan energy untuk melakukan kreativitas. Justru sebaliknya dengan kondisi perut demikian semangat aktivitas lebih kreatif dan inovatif. Disamping itu, harapan akan keberhasilan dalam segala akan apa yang diusahakannya begitu besar. Dengan demikian sifat kesabaran dan tidak putus asa ini dapat menyatu dalam diri sanubarinya. Allah berfirman :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٦﴾

4. Puasa senin kamis adalah pembersih hati dan penyuci jiwa dari segala noda kebersihan atas karya-karya manusia. Pernyataan Allah akan pahala bagi orang yang berpuasa tidak diragukan lagi.¹⁷

2. Tujuan Dan Manfaat Puasa

a. Tujuan puasa

Tujuan ibadah adalah untuk menahan nafsu dari berbagai syahwat sehingga ia siap mencari sesuatu yang menjadi puncak kebahagiaannya, menerima sesuatu yang menyucikannya, yang di dalamnya terdapat kehidupannya yang abadi, mematahkan permusuhan nafsu terhadap lapar dan dahaga serta mengingatkannya dengan keadaan orang-orang yang menderita kelaparan di antara orang-orang Miskin, menyempitkan jalan aliran makanan dan minuman.

Dalam menjalankan ibadah puasa, aspek penghayatan adalah sebuah keharusan, yang mesti kita perhatikan. Bila tidak, apa yang kita lakukan itu hanyalah akan menghasilkan yang sia-sia bila tidak disertai dengan penghayatan. Kita hanyalah memperoleh lapar dan dahaga. Selebihnya kita tidak memperoleh apa-apa.

Tujuan dilakukan ibadah puasa ini adalah menciptakan manusia yang bertaqwa (muttaqin) al- Qur'an telah menjelaskan beberapa ciri orang taqwa tersebut. diantaranya, Allah menjelaskan beberapa ciri orang yang bertaqwa tersebut adalah orang yang suka memanfaatkan orang lain di waktu lapang dan sempit, serta bisa menahan amarah dalam dirinya.

b. Manfaat Puasa

Puasa memiliki beberapa manfaat yang bisa kita

dapatkan, diantaranya:

- Terapi kesehatan jiwa hakekatnya adalah pengendalian diri (self control) yang merupakan salah satu ciri utama dari jiwa yang sehat.
- Mengendalikan stress ini sebenarnya mampu memberikan efek tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apapun.
- Puasa adalah pangkal segala obat yang paling efektif untuk mengatasi kesedihan, ketenangan, dan ketakutan.
- Ragam penyakit yang sembuh dengan terapi puasa jika puasa dilakukan secara benar, ternyata berbagai jenis penyakit dapat dikendalikan.
- Resep manjur untuk panjang umur puasa ini dipercaya bisa menurunkan asupan kalori 12-15 persen Manfaat puasa Senin-Kamis sebagai penawar hati yang "keruh" jika ditinjau dari perspektif psikologis, manfaat puasa Senin-Kamis dari tinjauan medis terhadap kesehatan manusia, beberapa hal tentang kemuliaan yang diperoleh orang yang melakukan puasa Senin-Kamis di akhirat. Puasa Senin-Kamis tersebut adalah sangat baik bagi manusia, karena dalam kondisi orang yang selalu lapar akan membuat energi dalam dirinya menjadi keluar dan energi tersebut bisa

menyembuhkan berbagai penyakit, dan energi yang timbul tersebut bisa menimbulkan ide ide kreatif, dari pada bila kita selalu dalam keadaan kenyang yang justru menimbulkan ngantuk dan membuat kita menjadi kurang kreatif, oleh karena itu Rasulullah sering berpuasa Senin Kamis sehingga menjadi kebiasaan, sehingga beliau dapat segera memberikan solusi ketika para sahabat dan umatnya bertanya tentang apa saja kepada beliau,

B. Tinjauan tentang kecerdasan emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut khoiril Ummah, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mendeteksi dan mengelola emosi dari diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan Salovey dan Meyer mendefinisikan sebagai kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan perasaan dan emosi, baik dari diri sendiri ataupun pada orang lain.

b. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

a) Mengenal Wilayah Emosi Diri Sendiri

Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal yang penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Menurut John Meyer, kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati maupun terhadap pikiran kita.

b) Kemampuan mengelola emosi

Kemampuan mengelola emosi termasuk di dalamnya adalah kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan dan perasaan yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Individu yang memiliki kemampuan kemampuan buruk dalam keterampilan ini akan terus bertarung dengan perasaan sedihnya atau murungnya.

c) Kemampuan memotivasi diri sendiri

Menata motivasi untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitannya dengan memberi motivasi, perhatian bagi diri sendiri, serta bereaksi sehingga memungkinkannya memiliki keterampilan yang cenderung produktif dan efektif dalam segala hal.

d) Kemampuan mengatasi emosi orang lain

Kecerdasan emosioanal berikutnya adalah kemampuan individu untuk mengenali emosi orang lain (empati), yaitu keterampilan dan pergaulan empati akan menumpuk sikap altruism.

C. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi:

1) Faktor yang bersifat bawaan genetic

Faktor yang bersifat bawaan genetik misalnya temperamen. Ada 4 temperamen, yaitu penakut, pemberani, periang, pemurung. Anak yang penakut dan pemurung mempunyai sirkuit emosi yang lebih mudah dibangkitkan dibandingkan dengan sirkuit emosi yang dimiliki anak pemberani dan periang. Temperamen atau pola emosi bawaan lainnya dapat dirubah sampai tingkat tertentu melalui pengalaman, terutama pengalaman pada masa kanak-kanak.

2) Faktor yang berasal dari lingkungan

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama kita untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan yang akrab ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita, bagaimana berfikir tentang perasaan ini dan pilihan-pilihan apa yang kita miliki untuk bereaksi, serta bagaimana membaca dan mengungkap harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung pada anak-anaknya, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri atau perasaan yang biasa muncul antara suami dan istri.³

C. Komponen Komponen Kecerdasan Emosional

Titimaea mengungkapkan lima dimensi dari kecerdasan emosional

yaitu: self awareness, self regulation, self motivation, social awareness, dan social skills sebagai berikut:

1) Self awareness

Kemampuan seseorang untuk memahami berbagai potensi dalam dirinya menyangkut kelebihan yang dimiliki maupun kelemahannya.

- a) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu memahami kekuatan, kelemahan, nilai dan motif diri (Having high self-awareness allows people to know their strengths, weaknesses , values, and motives).
- b) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu mengukur suasana hatinya dan memahami secara intuitif bagaimana suasana hatinya mempengaruhi orang lain (People with high self awareness can accurately measure their own moods and intuitively understand how their moods affect others)
- c) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu menerima umpan balik dari orang lain tentang bagaimana memperbaiki secara berkelanjutan (are open to feedback from others on how to continuously improve)
- d) Mampu membuat keputusan meskipun di bawah ketidakpastian maupun di bawah tekanan (are able to

make sound decisions despite uncertainties and pressures).

- e) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu menunjukkan rasa humor (They are able to show a sense of humor)
- f) Seorang pemimpin dengan kesadaran diri tinggi akan mampu memahami berbagai faktor yang membuat dirinya disukai (A leader with good self-awareness would recognize factors such as whether he or she was liked)
- g) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu memanfaatkan tekanan daripada anggota organisasi (was exerting the right amount of pressure on organization members). Ketika seseorang memiliki kesadaran diri yang tinggi lebih peka analisisnya untuk memahami perasaan orang lain.

2) Self regulation

Kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengendalikan emosi dalam dirinya.

- a) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu mengontrol atau mengarahkan kembali luapan dan suasana hati (The ability to control or redirect disruptive impulses and moods)

- b) Seseorang dengan kesadaran diri tinggi akan mampu berpikir jernih sebelum bertindak (the propensity to suspend judgment and to think before acting).
- c) Kemampuan untuk mengontrol diri sendiri berarti memiliki kecerdasan emosional yang tinggi karena untuk mengontrol diri sendiri diperlukan pengetahuan dan kemampuan.

3) Self motivation

Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri yang dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut:

- a) Seseorang dengan self motivation tinggi selalu memiliki alasan-alasan sehingga memberikan dorongan untuk selalu memperbaiki kinerja (seek ways to improve their performance).
- b) Seseorang dengan self motivation tinggi memiliki kesiapan mental untuk berkorban demi tercapainya tujuan organisasi (readily make personal sacrifices to meet the organization's goals).
- c) Seseorang dengan self motivation tinggi mampu mengendalikan emosi diri sendiri dan memanfaatkannya untuk memperbaiki peluang agar bisa sukses (they harness their emotions and employ them to improve their chances of being successful).

d) Seseorang dengan self motivation tinggi dalam melakukan kegiatan lebih terdorong untuk bisa sukses dibandingkan ketakutan akan kegagalan (they operate from hope of success rather than fear of failure).

4) Social awareness

Kesadaran sosial adalah pemahaman dan sensitivitas terhadap perasaan, pemikiran, dan situasi orang lain (Social awareness refers to having understanding and sensitivity to the feelings, thoughts, and situations of others). Indikator untuk mengukur social awareness adalah sebagai berikut:

- a) Memahami situasi yang dihadapi oleh orang lain (understanding another person`s situation).
- b) Mengalami emosi orang lain (experiencing the other person`s emotions).
- c) Memahami kebutuhan orang lain dengan menunjukkan kepedulian (knowing their needs by showing that they care).

5) Social skill

Kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang didasarkan pada indikator:

- a) Kemampuan untuk mengelola hubungan dengan orang lain (proficiency in managing relationships).

- b) Kemampuan untuk membangun jaringan dengan orang lain (proficiency in building networks). Dimensi-dimensi dari kecerdasan emosional tersebut bisa digunakan untuk mengukur seberapa tinggi kecerdasan emosional seseorang.¹⁹

Sedangkan menurut Patricia Patton, dalam Mangkunegara menyatakan bahwa karakteristik kecerdasan emosi yang perlu dimiliki adalah sebagai berikut:

- a) Kesabaran Untuk menjadi orang sabar perlu melakukan antara lain mengakui bahwa anda tidak sabar dan carilah penyebabnya, ukurlah batas toleransi anda, lakukan dialog dengan diri sendiri, belajar menentukan posisi, relaksasi, fokus dan tindakan yang terkontrol.
- b) Keefektifan Keefektifan melahirkan sikap-sikap penting seperti mampu, bersikap efektif, berpengaruh, dan berdayaguna yang sangat perlu dalam menghadapi tantangan.¹⁷

D. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Kecerdasan Emosional Yang Tinggi

Menjadi individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki ciri atau tanda tertentu yang dapat dilihat.

Menurut Goleman dikemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, yaitu:

- a) Memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi.
- b) Dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati sehingga tidak melebihlebihkan suatu kesenangan
- c) Mampu mengatur suasana hati dan dapat menjaganya agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir seseorang.
- d) Mampu berempati terhadap orang lain dan tidak lupa berdoa.

Memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, setiap individu dalam mendapatkannya tentu memiliki cara yang berbeda-beda. Menurut mangkunegara terdapat 4 aspek utama untuk pencapaian sukses pribadi dan kerja. 4 aspek tersebut antara lain:

- a) Perseverance

Ketekunan atau keteguhan hati merupakan kemampuan seseorang menghadapi tantangan dan menganalisis untuk menentukan keputusan terbaik.

- b) Managing Uncertainty

Bagi kebanyakan orang ketidakpastian sangat mengganggu keharmonisan diri. Sebenarnya jika kita mampu mengelola keberadaan ketidakpastian, hal tersebut dapat menjadi rahmat dan anugrah. Caranya kita mau berdisiplin diri untuk mengubah cara berpikir dan bertanggung jawab terhadap kemungkinan kejadian dari ketidakpastian tersebut.

c) Endurance

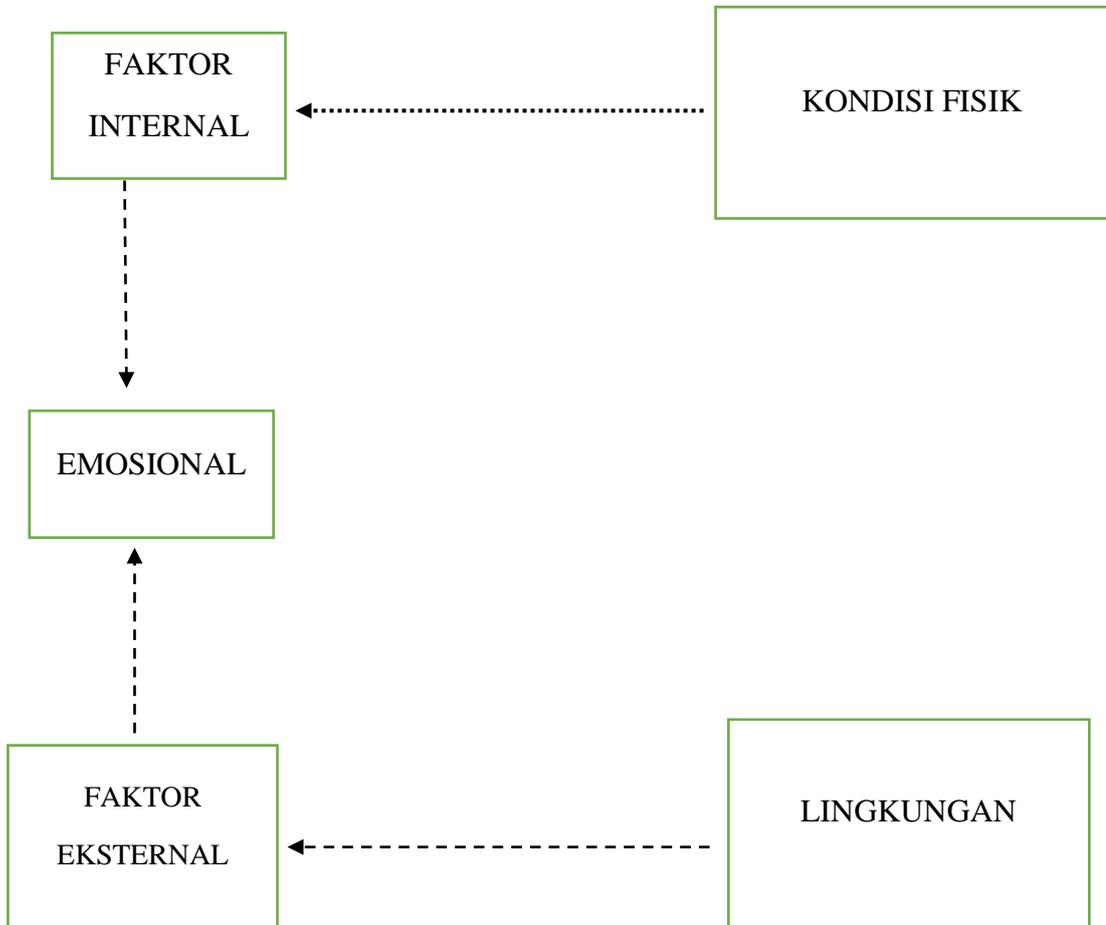
Kesabaran atau ketabahan merupakan kekuatan pengendalian diri yang luar biasa.

d) Handling Frustration

Menangani frustrasi dalam upaya peningkatan kecerdasan emosi, yaitu:

- a) Tetaplah terpusat pada masalahnya bukan pada orangnya.
- b) Bertanggung jawablah atas kesalahan anda sendiri
- c) Carilah pemecahan yang adil, penuh pertimbangan dan empati
- d) Ceritakanlah penderitaan anda tanpa menuduh dan menyalahkan orang lain.
- e) Dengarkan pendapat orang lain dan berusaha untuk mengikhlaskan persoalan yang telah terjadi
- f) Memperkuat jati diri dan pengendalian diri serta berusaha untuk mengambil hikmah terhadap kejadian pahit tersebut.³

C. Kerangka Teori



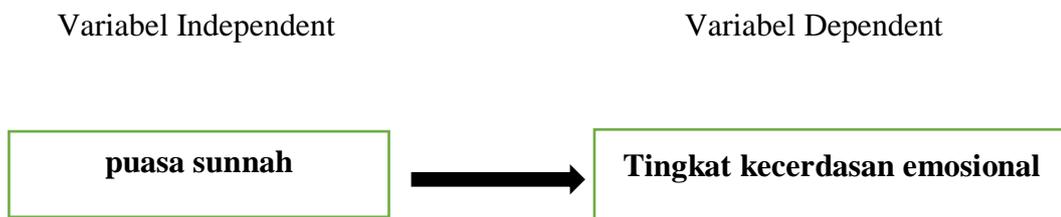
BAB III

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini terdiri dari variable bebas (*independent*) yaitu kebiasaan puasa sunnah dan variable terikat (*dependent*) yaitu tingkat kecerdasan emosional.

Kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar kerangka konsep

B. Hipotesis

H_0 : Tidak ada hubungan antara puasa sunnah dengan tingkat kecerdasan emosional.

H_a : Terdapat hubungan positif antara puasa sunnah dengan tingkat kecerdasan emosional.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dari penelitian ini perlu dijelaskan untuk menghindari perbedaan persepsi dalam menginterpretasikan masing-masing penelitian. Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut :

1. Puasa Sunnah Senin Kamis

Definisi : Puasa sunnah senin kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Adapun adab dan tata cara puasa sunnah ini tidak ada bedanya dengan puasa yang umumnya dilakukan pada bulan Ramadhan. penelitian ini untuk mencari tahu pengaruh antara Puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosioal dilakukan selama satu (1) tahun.

Cara Ukur : Diukur dengan menggunakan angket yang dijawab oleh responden.

Alat Ukur : Kuisisioner.

Skala Ukur : Skala Ordinal

Hasil Ukur : Sering, bila subjek mampu menjawab 76-100% dari seluruh pernyataan positif. Kadang-kadang, bila subjek mampu menjawab 56-75% dari seluruh pernyataan positif, Jarang, bila subjek mampu menjawab <56% dari seluruh pernyataan positif.

2. Kecerdasan Emosional

Definisi : Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur

suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain”

Cara Ukur : Diukur dengan menggunakan angket yang dijawab oleh responden

Alat Ukur : Kuisisioner

Skala Ukur : Skala Subjektif

Hasil Ukur : Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 ;(ringan); 60-89 (sedang); 90-119 (berat);>120 (sangat berat).

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain penelitian

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian analitik observasional dengan rancangan *Cross Secsional*, peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variable pada satu saat tertentu saja. Pengukuran variable tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subjek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran.

B. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah mahasiswa Ma'Had Albir Universitas Muhammadiyah Makassar, laki-laki maupun perempuan.

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2016.

D. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi target yang akan menjadi tujuan generalisasi hasil penelitian ini adalah semua mahasiswa Ma'had Al-Birr Universitas

Muhammadiyah Makassar. Populasi terjangkau adalah mahasiswa/mahasiswi.

2. Rumus Besar Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Rumus mencari besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus besar sampel penelitian analitik kategorik tidak berpasangan.

$$n = \left| \frac{Z_{\alpha} \sqrt{2PQ} + Z_{\beta} \sqrt{P_1Q_1 + p_2q_2}}{P_1 - P_2} \right|_2$$

Keterangan :

Z_α: kesalahan tipe 1 ditetapkan sebesar 20 % jadi deviat baku alfa

$$= \mathbf{1,960}$$

Z_β: salahan tipe 2 ditetapkan sebesar 20 % jadi deviat baku beta = **0,842**

P₂: Proporsi pajanan pada kelompok kasus sebesar **0.5%**

$$Q_2 : 1 - P_2 = 1 - 0,5 = \mathbf{0,5}$$

P₁: Proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan *judgement* peneliti =

$$P_2 + 0,2 = 0,5 + 0,2 = \mathbf{0,7}$$

$$Q_1 : 1 - P_1 = 1 - 0,7 = \mathbf{0,3}$$

P₁ - P₂ : selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

$$P : \text{proporsi total} = (P_1 + P_2)/2 = (0,7 + 0,5)/2 = \mathbf{0,6}$$

$$Q : 1 - P = 1 - 0,6 = \mathbf{0,4}$$

Jadi :

P₂ = 0,5 karena nilai P tidak ditemukan dari penelitian sebelumnya atau literature lain, maka dapat dilakukan *maximal estimation* dengan p = **0,5**

Penyelesaian :

$$n = \left| \frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + p_2q_2}}{P_1 - P_2} \right|^2$$

$$n = \frac{1.960\sqrt{2.0.6.0.4} + 0.842\sqrt{0.7.0.3 + 0.5.0.5}}{0.7 - 0.5} \Big|^2$$

$$n = \left(\frac{(1.960\sqrt{0.48} + 0.842\sqrt{0.21 + 0.25})}{(0.2)} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(1.960\sqrt{0.48} + 0.842\sqrt{0.46})}{(0.2)} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(1.960.0.692 + 0.842.0.678)}{(0.2)} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(1.356 + 0.570)}{(0.2)} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{1.926}{(0.2)} \right)^2$$

$$n = 9.63^2$$

$$n = 87.60 = 88$$

Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 88 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple propotional random sampling*. Dimana jumlah populasi yaitu seluruh mahasiswa Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar, laki-laki dan perempuan dengan jumlah populasi 205 mahasiswa, kemudian

berdasarkan perhitungan sampel didapatkan jumlah sampel yang akan diambil sebanyak 88 mahasiswa, data sebagai berikut :

Tabel jumlah populasi mahasiswa AL-Mahad Albir Universitas Muhammadiyah Makassar (laki-laki/perempuan) tahun 2016

| Mahasiswa Al-Mahad Albir Universitas Muhammadiyah Makassar | Populasi |
|---|-----------------|
| Laki-Laki | 88 Orang |
| Perempuan | 115 Orang |

Sampel penelitian:

$$\text{Laki-Laki} \quad \frac{88 \times 88}{205} = 37$$

$$\text{Perempuan} \quad \frac{115 \times 88}{205} = 49$$

4. Kriteria Sampling

a. kriteri inklusi

- Bersedia ikut serta dalam penelitian
- Mahasiswa AL-Mahad Albir Universitas Muhammadiyah Makassar

b. Kriteria eksklusi

- Tidak bersedia ikut serta dalam penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis dan sumber data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari subjeknya dengan mengisi identitas diri dan kuesionernya.

2. Instrumen pengumpulan data

Dimulai dengan membagikan kuisioner yang telah disusun kepada mahasiswa AL-Ma'had Albir Universitas Muhammadiyah Makassar. Kemudian diisi sendiri oleh responden (self – rated questioner).

F. Teknik Analisis Data

1. Pengumpulan data

- a.** Pengumpulan data membutuhkan waktu kurang dari 10 menit untuk setiap responden.
- b.** Responden akan mengisi kuisioner tentang pengaruh kebiasaan puasa sunnah dengan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Al-Ma'had AL-Bir Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Pengeditan data

- a.** *Editing*, dimulai dengan cara memeriksa nama dan kelengkapan identitas maupun data responden serta memastikan bahwa semua jawaban telah diisi sesuai petunjuk yang telah diberikan.
- b.** *Coding*, setelah dilakukan pemeriksaan kelengkapan identitas kemudian memberikan kode-kode tertentu untuk memudahkan proses pengolahan data.
- c.** *Entry*, setelah memberikan kode-kode tertentu untuk memudahkan proses pengolahan data, kemudian memasukkan data untuk diolah menggunakan computer.
- d.** *Tabulating*, setelah diolah di dalam computer kemudian dibuat penyusunan data dalam bentuk table untuk mempermudah pengolahan data.

3. Analisis Data

Perhitungan statistic dimulai dengan menggunakan program *Statistical Package for the Sosial Scienses 16,0 for windows* (SPSS.inc)

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, baik variabel bebas, variable terikat dan karakteristik responden. Dimana pada penelitian ini distribusi frekuensi yang dibuat berupa manfaat puasa sunnah, seberapa sering melakukan puasa sunnah dalam seminggu/sebulan, dan kejadian tingkat emosional yang terjadi pada mahasiswa.

b. Analisis bivariate

Analalisis bivariate dilakukan dengan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan signifikan antara masing-masing variable terikat. Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan tingkat signifikan (nilai p), yaitu :

Jika $p > 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak.

Jika $p \leq 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima.

penelitian ini yang akan diuji *chi square* adalah pengaruh kebiasaan puasa sunnah dengan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Al-Ma'had Albir Universitas Muhammadiyah Makassar.

G. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin untuk mendapatkan persetujuan. Kemudian dilakukan penelitian kepada subjek yang diteliti dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi:

1. Informed consent

Pada saat sebelum dilakukan penelitian, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada ketua yayasan Al-Birr Makassar, kemudian meminta persetujuan apakah diizinkan untuk dilaksanakan penelitian di tempat tersebut, setelah itu peneliti meminta waktu mahasiswa agar kiranya mau menjadi responden peneliti yang peneliti kerjakan. Setelah itu peneliti melakukan informed consent pada mahasiswa yang bersedia menjadi responden, tujuannya adalah agar subjek mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika subjek bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika subjek menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

2. Anonimity (tanpa nama)

Merupakan masalah etika dalam penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh subjek. Lembar tersebut hanya diberi inisial atau nomor kode tertentu.

3. *Confidentiality*

Menjelaskan kepada responden bahwa informasi yang diberikan responden akan terjamin kerahasiaannya karena peneliti menggunakan dengan kebutuhan dalam penelitian.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kampus Ma'had Al-Birr terletak di Universitas Muhammadiyah Makassar Jl. Sultan Alauddin no. 259 Makassar, Sulawesi Selatan. Pada awalnya, Ma'had ini didirikan pada tahun 1996, sebagai hasil kerjasama PP Muhammadiyah dengan Yayasan Dar el-Birr yang berkedudukan di Dubai, Uni Emirat Arab. Setelah lembaga ini resmi berdiri, maka diambil dari nama yayasan tersebut sebagai nama lembaga. Selengkapnya bernama: Lembaga Pendidikan Islam dan Bahasa Arab Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar.

Belakangan, Ma'had Al-Birr kemudian dikelola oleh AMCF (Asia Muslim Charity Foundation) atau Yayasan Muslim Asia. Baik Yayasan Dar el-Birr yang merupakan cikal-bakal berdirinya, maupun Yayasan Muslim Asia (AMCF) yang mengelolanya hingga sekarang; tidak lepas dari kiprah seorang dermawan dari Dubai bernama Dr. Muhammad Thayyib Khoory hafizhahullah.

AMCF yang didirikan oleh Syekh Khoory adalah murni organisasi sosial non-profit dan non politik. Yayasan ini telah berjalan sejak 1992 dan didirikan secara resmi di Jakarta pada tahun 2002. AMCF telah memiliki surat rekomendasi dari Majelis Ulama Indonesia (MUI), Departemen Kehakiman, Departemen Agama, Departemen Sosial, Badan Pertanahan Nasional Republik

Indonesia. AMCF aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial, dakwah, kesehatan, dan pendidikan serta bidang usaha.

Adapun visi dan misi dan kedudukan dari kantor ini sebagai berikut:

VISI

Menjadi Ma`had Bahasa Arab yang Terkemuka dan Model dalam memajukan dan memadukan pendidikan bahasa Arab, dakwah dan pengabdian pada masyarakat.

MISI

- Menghasilkan Da`i yang mampu dalam bidang bahasa Arab, berakhlak mulia, berkompentensi akademik dan profesional tinggi serta berkarakter pembelajar sepanjang hidup.
- Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan optimal untuk meningkatkan kualitas pendidikan bahasa Arab dan dakwah Islamiyah.
- Menumbuhkan semangat cinta dan menyebarkan bahasa Arab, hafal Al-qur`an, Ilmu syar`i, seni Islam bagi kemaslahatan umat manusia.

B. HASIL PENELITIAN

Analisis hasil penelitian terdiri atas analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Analisis univariat

Tahap pertama dari analisis data adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari

masing-masing variabel yang diteliti yaitu karakteristik Responden

Berdasarkan puasa sunnah senin kamis, dan tingkat emosioanl.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi (N) Dan Presentase (%) Menurut Karakteristik Rensponden Berdasarkan Puasa sunnah senin kamis dan Tingkat emosional Pada Mahasiswa Al-Birr Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017

| Variabel | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|---------------------------------|------------|----------------|
| Puasa sunnah senin kamis | | |
| Sering | 69 | 78,4% |
| Kadang-kadang | 15 | 17,0% |
| Jarang | 4 | 4,5% |
| Tingkat emosional | | |
| Normal | 80 | 90,9% |
| Tidak normal | 8 | 9,1% |
| Jumlah | 88 | 100 |

Berdasarkan tabel 5.1 presentase puasa sunnah senin kamis dari 88 responden, di dapatkan sebanyak 69 responden (78,4%) dengan puasa sunnah senin kamis sering, 15 responden (17,0%) dengan puasa sunnah senin kamis kadang-kadang, dan 4 responden (4,5%) dengan puasa sunnah senin kamis jarang.

Sedangkan presentase tingkat emosional dari 88 responden didapatkan 80 responden (90,9%) dengan tingkat emosional normal, dan 8 responden (9,1%) dengan tingkat emosional tidak normal.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (Puasa sunnah senin kamis) dengan variabel dependen (Tingkat emosional). Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji *Chi square*.

Tabel 5.2 Pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap Tingkat emosional Pada Mahasiswa Al-Birr Makassar Tahun 2017

| Puasa sunnah senin kamis | Tingkat Emosional | | | | Total | P Value | |
|-----------------------------|-------------------|------|--------------|-----|-------|------------|-------|
| | Normal | | Tidak Normal | | | | |
| | N | % | N | % | N | | % |
| Sering | 68 | 77,3 | 1 | 1,1 | 69 | 100 | 0,000 |
| Kadang-kadang | 15 | 17,0 | 0 | 0,0 | 15 | 100 | |
| Jarang | 0 | 0,0 | 4 | 4,5 | 4 | 100 | |
| Total | 83 | 94,3 | 4 | 5,6 | 88 | 100 | |

Data primer 2017

Dari data yang ada pada table 5.2 Uji yang digunakan untuk menentukan adanya hubungan antara keduanya yaitu dengan uji *pearson Chi square*, dapat disimpulkan bahwa responden dengan tingkat emosional yang normal yang memiliki kebiasaan puasa sunnah senin kamis sering didapatkan sebanyak 68 (77,3%) orang responden, dan tingkat emosional tidak normal dengan kebiasaan puasa sunnah senin kamis jarang sebanyak 1 (1,1%) responden. Tingkat emosional normal dengan puasa sunnah senin kamis kadang-kadang sebanyak 15(17,0%) responden, dan tingkat emosional tidak normal dengan intensitas jarang sebanyak 4 (4,5%).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Pearson Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, artinya ada hubungan antara Puasa Sunnah dengan Tingkat Emosional Mahasiswa Al-Birr Makassar Tahun 2017.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan melakukan puasa sunnah senin kamis sering lebih banyak memiliki tingkat emosional yang normal sebanyak 68 orang responden (77,3%), dan tingkat emosional tidak normal dengan puasa sunnah senin kamis jarang sebanyak 4 orang responden (4,5%). Tingkat emosional normal dengan puasa sunnah senin kamis kadang-kadang sebanyak 15 responden (17,0%), Tingkat emosional tidak normal dengan intensitas sering sebanyak 1 responden (1,1%). Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Pearson *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, yang membuktikan adanya hubungan puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat emosional Mahasiswa MA'had Al-Birr Makassar 2017.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Pengumpulan data dengan kuesioner bersifat subjektif, sehingga kebenaran data sangat bergantung dengan kejujuran dan kehendak responden.
2. Penelitian ini hanya memperhitungkan puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat emosional tanpa melakukan pengawasan secara intensif terhadap factor yang dapat menurunkan atau meningkatkan emosional seperti, tuntutan akademis yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk,

tugas yang menumpuk, lingkungan pergaulan, dan hubungan dengan keluarga.

3. Keterbatasan metode penelitian yang digunakan, yakni lemahnya hubungan sebab akibat yang diperoleh dengan penelitian menggunakan metode *Cross Sectional*. Oleh karena, penelitian ini hanya mengukur dalam satu waktu tertentu.

BAB VII

TINJAUAN KEISLAMAN

Setiap manusia hidup selalu membutuhkan adanya suatu pegangan hidup yang disebut dengan agama, untuk merasakan bahwa dalam jiwanya ada perasaan yang meyakini bahwa adanya zat yang maha Kuasa sebagai tempat untuk berlindung dan memohon pertolongan, sedangkan puasa sunnah senin kamis dapat memberikan ketenangan jiwa bagi yang melaksakannya dan inilah yang menunjukkan bahwa puasa merupakan obat penyakit yang ada di dalam jiwanya.²⁰

Hati adalah landasan pacu tempat (turun)nya rahmat Allah yang menimbulkan ketentraman jiwa dan kedamaian bathin. Hati adalah simpul pemeliharaan dan pertolonganNya.

Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ عَنْهُمَا اللَّهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّ الْحَلَالَ بَيْنَ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيْنَ وَبَيْنَهُمَا
أُمُورٌ ثَبَهَاتٌ مُشَدَّةٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ أَفْقَدُ
سُنْبُرًا لِدِينِهِ وَعَرُضًا، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ، كَالرَّ
اعِي يَرُوعِي حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمَى
أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ [رواه البخاري ومسلم]

Artinya:

Dari Abu Abdullah An-Nu'man bin Basyir, aku mendengar Rasulullah shalallahu 'alaihi wasallam bersabda : “ Sesungguhnya yang halal itu jelas dan haram itu jelas, dan diantara keduanya ada perkara yang samar-samar, kebanyakan manusia tidak mengetahuinya, maka barangsiapa menjaga dirinya dari yang samar-samar itu, berarti ia telah menyelamatkan agama dan kehormatannya, dan barangsiapa terjerumus dalam wilayah samar-samar maka ia telah terjerumus kedalam wilayah yang haram, seperti penggembala yang menggembala di sekitar daerah terlarang maka hampir-hampir dia terjerumus kedalamnya. Ingatlah setiap raja memiliki larangan dan ingatlah bahwa larangan Allah adalah apa-apa yang diharamkan-Nya. Ketahuilah di dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila ia (segumpal daging) tersebut baik, baiklah seluruh jasadnya, dan apabila ia (segumpal daging) tersebut rusak (buruk), maka rusaklah (buruklah) seluruh jasadnya. Ketahuilah segumpal daging tersebut adalah hati.”(H.R Bukhari dan Muslim).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya:

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah lah hati menjadi tentram”(QS. Ar-Ra'd ayat 28)²⁶

BAB VIII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat kecerdasan emosional Mahasiswa Al-Birr Makassar pada bulan Januari 2017 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran puasa sunnah senin kamis pada 91 mahasiswa Al-Birr Makassar didapatkan sebanyak 69 (78,4,0%) responden dengan kategori sering, kemudian dengan kategori kadang-kadang sebanyak 15 (17,0%) orang responden dan yang terakhir yaitu kategori jarang sebanyak 4 (4,5%) orang responden.
2. Gambaran frekuensi tingkatan emosional, responden yang normal tingkatan emosionalnya sebanyak 83 (94,3%) responden dan yang tidak normal tingkatan emosionalnya sebanyak 4 (5,6%) orang responden.
3. Responden dengan tingkat emosional yang normal yang memiliki intensitas melakukan puasa sunnah senin kamis sering didapatkan sebanyak 68 (77,3%) orang responden, dan tingkat emosional tidak normal dengan puasa sunnah senin kamis jarang sebanyak 4 (4,5%) responden.
4. Terdapat hubungan yang positif antara puasa sunnah senin kamis terhadap tingkat emosional Mahasiswa Al-Birr Makassar 2017 didapatkan *p-value* 0,000 kurang dari α (0,05) maka H_a diterima, dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, akan dapat dikemukakan berbagai saran sebagai berikut :

1. Diharapkan agar seluruh mahasiswa menjadikan puasa sunnah senin kamis sebagai rutinitas yang sangat bermanfaat di dalam kehidupan sehari-hari selain kita mendapatkan amal ibadah, ternyata mampu memberikan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa sehingga mampu menghindarkan kita dari hal-hal yang negatif.
2. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dalam menggunakan metode yang berbeda seperti metode kualitatif agar dapat mengungkap lebih dalam mengenai puasa sunnah senin kamis ataupun tingkat kecerdasan emosional . Dan juga memperhatikan faktor-faktor lain penyebab emosional.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama agar dapat memperbaiki kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad, Zainal Arifin, "Pendidikan Moral dan Kecerdasan Emosi", Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, Vol. 4, No. 2, Juli 2003
2. Basori, Ruchman, "Konsep Emotional Intelligence dalam Perspektif Pendidikan Islam", Jurnal Studi Islam, Vol. 3, No. 1, 2003
3. Goleman D. Kecerdasan Emosional. Alih Bahasa: Hermaya, T Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 2005
4. Abdul Wahid Hasan, SQ Nabi Aplikasi Strategi dan Model Kecerdasan Spiritual Dimasa Kini (Yogyakarta:IRCiSoD,2006), Hal.28
5. Rm, Rissy Melandy. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman, Kepercayaan Diri Sebagai Variabel Pemoderasi. Universitas Bengkulu:2006: (Diakses tanggal 25 november 2014)
6. Dewanto, Alvis Mulyo, Siti Nurhayati. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Sikap Etis Dan Prestasi Mahasiswa Akuntansi. Pekalongan: 2010: (Diakses tanggal 25 november 2014)
7. Saptoto, Ridwan. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif. Jurnal Psikologi Volume 37, no.1 Juni 2010
8. Rahayau, Trii iin. Pola Asuh Islami Sebagai Awal Pendidikan Kecerdasan Emosional. Psikologi UIN Malang
9. Ghozali S., Ahmad. 2009. Keajaiban Puasa Sunnah. Yogyakarta: Genius Publisher.
10. Abuddin Nata, Manajemen Pendidikan Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia (Jakarta: Prenada Media, 2003), Hal.51
11. Jarjawati, Ali Ahmad. 2006. Indahnya Syariat Islam. Jakarta: Gema Insani
12. Ra'uf, Amrin. 2010. Hidup yang Serba Dahsyat dengan Puasa Sunnah. Yogyakarta: Diva Press.
13. Jarjawati, Ali Ahmad. 2006. Indahnya Syariat Islam. Jakarta: Gema Insani.
14. Basyir, Ahmad Azhar. 2003. Falsafah Ibadah dalam Islam. Yogyakarta: UII Press.

15. Kaysan, Ahmad Tubagus. 2010. Dahsyatnya Dibalik Puasa sunnah. Yogyakarta: Multi Press.
16. Azhim, Irfan Abdul. 2011. Mudah dan Berkah Menjalankan Puasa Sunnah. Solo: Shahih.
17. Musbikin, Imam. 2004. Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius). Yogyakarta: Mitra Pustaka.
18. Hawwa, Sa'id. 2004. Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu). Jakarta: Robbani Press.
19. Adlany A., Nazri, Hanafi Tamam, & A. Faruq Nasution. 2004. Al-Qur'an Terjemah Indonesia. Jakarta: PT Sari Agung.
20. Ra'uf, Amrin. 2010. Hidup yang Serba Dahsyat dengan Puasa Senin Kamis. Yogyakarta: Diva Press.
21. Azhim, Irfan Abdul. 2011. Mudah dan Berkah Menjalankan Puasa Sunnah. Solo: Shahih.
22. Ustman Najati, Mohammad, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Bandung:Pustaka 2007.
23. Darajat, Zakiah, Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental, Jakarta Gunung Agung, 2007.
24. Depertemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahannya, Bandung Pustaka Al-Hanan 2008.
25. Eva Fairuziah, "Pelaksanaan Shalat Dhuha Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) 20013.
26. Al – Albani, Nashiruddin,M (2008), *Ringkasan Shahih Muslim*, Jakarta : Gema Insani Press.
27. Eneng Muslinah, Ilmu Pendidikan Islam (Jakarta:Diadit Media,2011),h,88
28. Al-Hassan, *Tafsir Al-Furqan* (Jakarta: Dewan Da'wah 2003) Cet.1. h.13
29. Ar-Rāgib Al-Asfānī, *Mufradāt Garībil-Qur'an*, (Beirut: Dārul-Fikr, t.th), h. 273

**KUISIONER PENGARUH PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP
TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL**

| NO | PERTANYAAN | YA | TIDAK |
|-----------|--|-----------|--------------|
| 1. | Apakah puasa sunnah senin kamis itu penting? | | |
| 2. | Apakah anda rutin melakukan puasa sunnah senin kamis? | | |
| 3. | Apakah anda melaksanakan sahur ketika hendak melakukan puasa sunnah senin kamis? | | |
| 4. | Apakah anda merasa tenang ketika melakukan puasa sunnah senin kamis? | | |
| 5. | Apakah anda merasa bahwa dengan berpuasa semua rasa akan kegelisan anda segera hilang | | |
| 6. | Apakah dengan melaksanakn puasa sunnah senin kamis anda merasa tubuh anda lebih segar dan semangat dalam beraktifitas? | | |
| 7. | Apakah dengan melaksanakn puasa sunnah senin kamis anda bisa lebih mengendalikan diri anda (emosi)? | | |
| 8. | Apakah puasa sunnah senin kamis dapat membuat diri anda lebih bersemangat dalam belajar? | | |
| 9. | Apakah puasa senin kamis membuat anda lebih berkonsentrasi dalam belajar? | | |
| 10. | Apakah anda selalu memakan makan yang manis ketika berbuka puasa? | | |

| NO | Pernyataan | SS | S | KS | TS |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-----------|
| 1. | Saya mampu mengelola emosi saya meski dalam keadaan penuh tekanan | | | | |
| 2. | Saya mampu memahami akibat dari perilaku saya sendiri terhadap orang lain | | | | |
| 3. | Saya selalu memotivasi diri sendiri untuk mencapai hasil yang terbaik | | | | |
| 4. | Saya berusaha tenang dalam menghadapi kesulitan | | | | |
| 5. | Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain | | | | |
| 6. | Saya cenderung tidak dendam terhadap orang yang telah menyakiti hati saya | | | | |
| 7. | Saya mudah melepaskan diri dari perasaan kecewa, sedih ataupun marah yang berlarut-larut | | | | |

FREQUENCIES VARIABLES=No
 /BARCHART PERCENT
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet19]

Statistics

No

| | | |
|---|---------|----|
| N | Valid | 88 |
| | Missing | 0 |

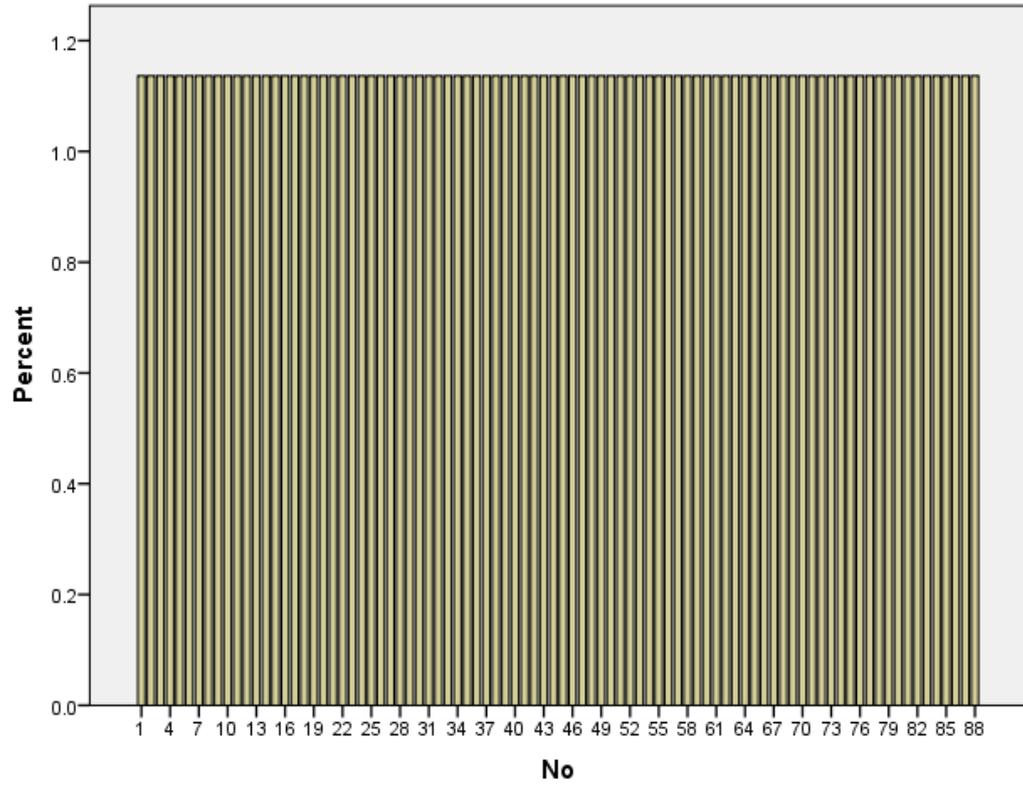
No

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| 2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 2.3 |
| 3 | 1 | 1.1 | 1.1 | 3.4 |
| 4 | 1 | 1.1 | 1.1 | 4.5 |
| 5 | 1 | 1.1 | 1.1 | 5.7 |
| 6 | 1 | 1.1 | 1.1 | 6.8 |
| 7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 8.0 |
| 8 | 1 | 1.1 | 1.1 | 9.1 |
| 9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 10.2 |
| 10 | 1 | 1.1 | 1.1 | 11.4 |
| Valid 11 | 1 | 1.1 | 1.1 | 12.5 |
| 12 | 1 | 1.1 | 1.1 | 13.6 |
| 13 | 1 | 1.1 | 1.1 | 14.8 |
| 14 | 1 | 1.1 | 1.1 | 15.9 |
| 15 | 1 | 1.1 | 1.1 | 17.0 |
| 16 | 1 | 1.1 | 1.1 | 18.2 |
| 17 | 1 | 1.1 | 1.1 | 19.3 |
| 18 | 1 | 1.1 | 1.1 | 20.5 |
| 19 | 1 | 1.1 | 1.1 | 21.6 |
| 20 | 1 | 1.1 | 1.1 | 22.7 |
| 21 | 1 | 1.1 | 1.1 | 23.9 |

| | | | | |
|----|---|-----|-----|------|
| 22 | 1 | 1.1 | 1.1 | 25.0 |
| 23 | 1 | 1.1 | 1.1 | 26.1 |
| 24 | 1 | 1.1 | 1.1 | 27.3 |
| 25 | 1 | 1.1 | 1.1 | 28.4 |
| 26 | 1 | 1.1 | 1.1 | 29.5 |
| 27 | 1 | 1.1 | 1.1 | 30.7 |
| 28 | 1 | 1.1 | 1.1 | 31.8 |
| 29 | 1 | 1.1 | 1.1 | 33.0 |
| 30 | 1 | 1.1 | 1.1 | 34.1 |
| 31 | 1 | 1.1 | 1.1 | 35.2 |
| 32 | 1 | 1.1 | 1.1 | 36.4 |
| 33 | 1 | 1.1 | 1.1 | 37.5 |
| 34 | 1 | 1.1 | 1.1 | 38.6 |
| 35 | 1 | 1.1 | 1.1 | 39.8 |
| 36 | 1 | 1.1 | 1.1 | 40.9 |
| 37 | 1 | 1.1 | 1.1 | 42.0 |
| 38 | 1 | 1.1 | 1.1 | 43.2 |
| 39 | 1 | 1.1 | 1.1 | 44.3 |
| 40 | 1 | 1.1 | 1.1 | 45.5 |
| 41 | 1 | 1.1 | 1.1 | 46.6 |
| 42 | 1 | 1.1 | 1.1 | 47.7 |
| 43 | 1 | 1.1 | 1.1 | 48.9 |
| 44 | 1 | 1.1 | 1.1 | 50.0 |
| 45 | 1 | 1.1 | 1.1 | 51.1 |
| 46 | 1 | 1.1 | 1.1 | 52.3 |
| 47 | 1 | 1.1 | 1.1 | 53.4 |
| 48 | 1 | 1.1 | 1.1 | 54.5 |
| 49 | 1 | 1.1 | 1.1 | 55.7 |
| 50 | 1 | 1.1 | 1.1 | 56.8 |
| 51 | 1 | 1.1 | 1.1 | 58.0 |
| 52 | 1 | 1.1 | 1.1 | 59.1 |
| 53 | 1 | 1.1 | 1.1 | 60.2 |
| 54 | 1 | 1.1 | 1.1 | 61.4 |
| 55 | 1 | 1.1 | 1.1 | 62.5 |
| 56 | 1 | 1.1 | 1.1 | 63.6 |

| | | | | |
|-------|----|-------|-------|-------|
| 57 | 1 | 1.1 | 1.1 | 64.8 |
| 58 | 1 | 1.1 | 1.1 | 65.9 |
| 59 | 1 | 1.1 | 1.1 | 67.0 |
| 60 | 1 | 1.1 | 1.1 | 68.2 |
| 61 | 1 | 1.1 | 1.1 | 69.3 |
| 62 | 1 | 1.1 | 1.1 | 70.5 |
| 63 | 1 | 1.1 | 1.1 | 71.6 |
| 64 | 1 | 1.1 | 1.1 | 72.7 |
| 65 | 1 | 1.1 | 1.1 | 73.9 |
| 66 | 1 | 1.1 | 1.1 | 75.0 |
| 67 | 1 | 1.1 | 1.1 | 76.1 |
| 68 | 1 | 1.1 | 1.1 | 77.3 |
| 69 | 1 | 1.1 | 1.1 | 78.4 |
| 70 | 1 | 1.1 | 1.1 | 79.5 |
| 71 | 1 | 1.1 | 1.1 | 80.7 |
| 72 | 1 | 1.1 | 1.1 | 81.8 |
| 73 | 1 | 1.1 | 1.1 | 83.0 |
| 74 | 1 | 1.1 | 1.1 | 84.1 |
| 75 | 1 | 1.1 | 1.1 | 85.2 |
| 76 | 1 | 1.1 | 1.1 | 86.4 |
| 77 | 1 | 1.1 | 1.1 | 87.5 |
| 78 | 1 | 1.1 | 1.1 | 88.6 |
| 79 | 1 | 1.1 | 1.1 | 89.8 |
| 80 | 1 | 1.1 | 1.1 | 90.9 |
| 81 | 1 | 1.1 | 1.1 | 92.0 |
| 82 | 1 | 1.1 | 1.1 | 93.2 |
| 83 | 1 | 1.1 | 1.1 | 94.3 |
| 84 | 1 | 1.1 | 1.1 | 95.5 |
| 85 | 1 | 1.1 | 1.1 | 96.6 |
| 86 | 1 | 1.1 | 1.1 | 97.7 |
| 87 | 1 | 1.1 | 1.1 | 98.9 |
| 88 | 1 | 1.1 | 1.1 | 100.0 |
| Total | 88 | 100.0 | 100.0 | |

No



FREQUENCIES VARIABLES=Umur
 /BARChart PERCENT
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet19]

Statistics

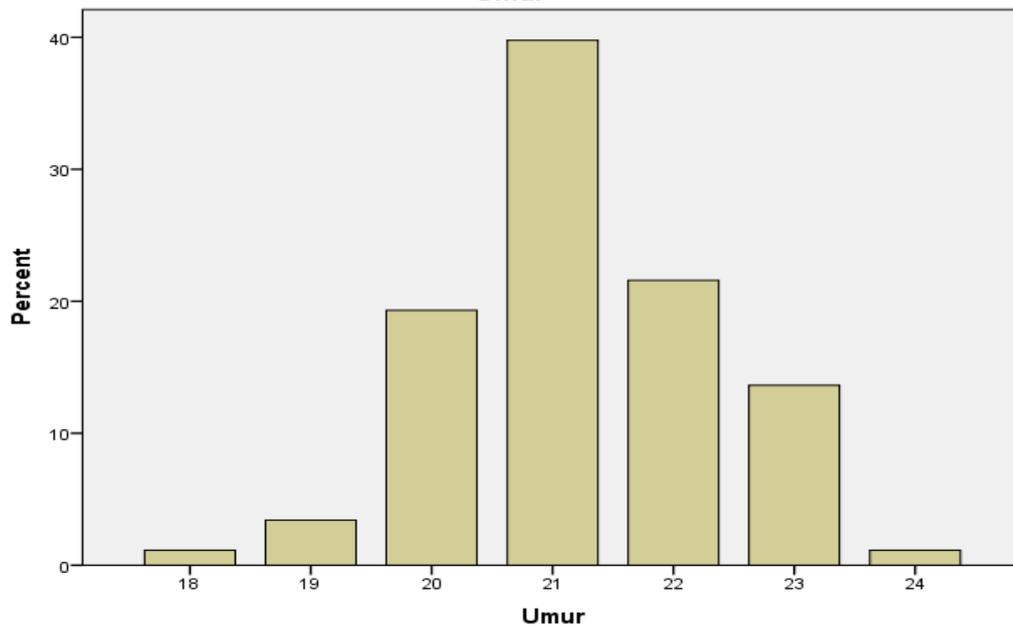
Umur

| | | |
|---|---------|----|
| N | Valid | 88 |
| | Missing | 0 |

Umur

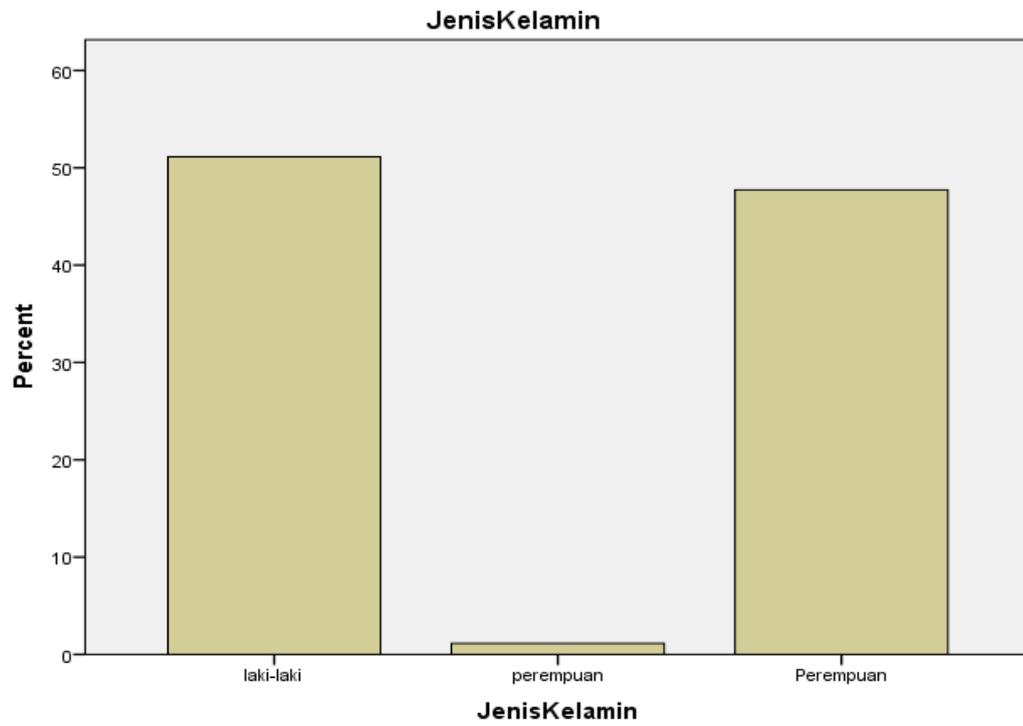
| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 18 | 1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| 19 | 3 | 3.4 | 3.4 | 4.5 |
| 20 | 17 | 19.3 | 19.3 | 23.9 |
| 21 | 35 | 39.8 | 39.8 | 63.6 |
| 22 | 19 | 21.6 | 21.6 | 85.2 |
| 23 | 12 | 13.6 | 13.6 | 98.9 |
| 24 | 1 | 1.1 | 1.1 | 100.0 |
| Total | 88 | 100.0 | 100.0 | |

Umur



```
FREQUENCIES VARIABLES=JenisKelamin  
/BARCHART PERCENT  
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies
[DataSet19]



FREQUENCIES VARIABLES=PuasaSunnahseninkamis
 /BARChart PERCENT
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet19]

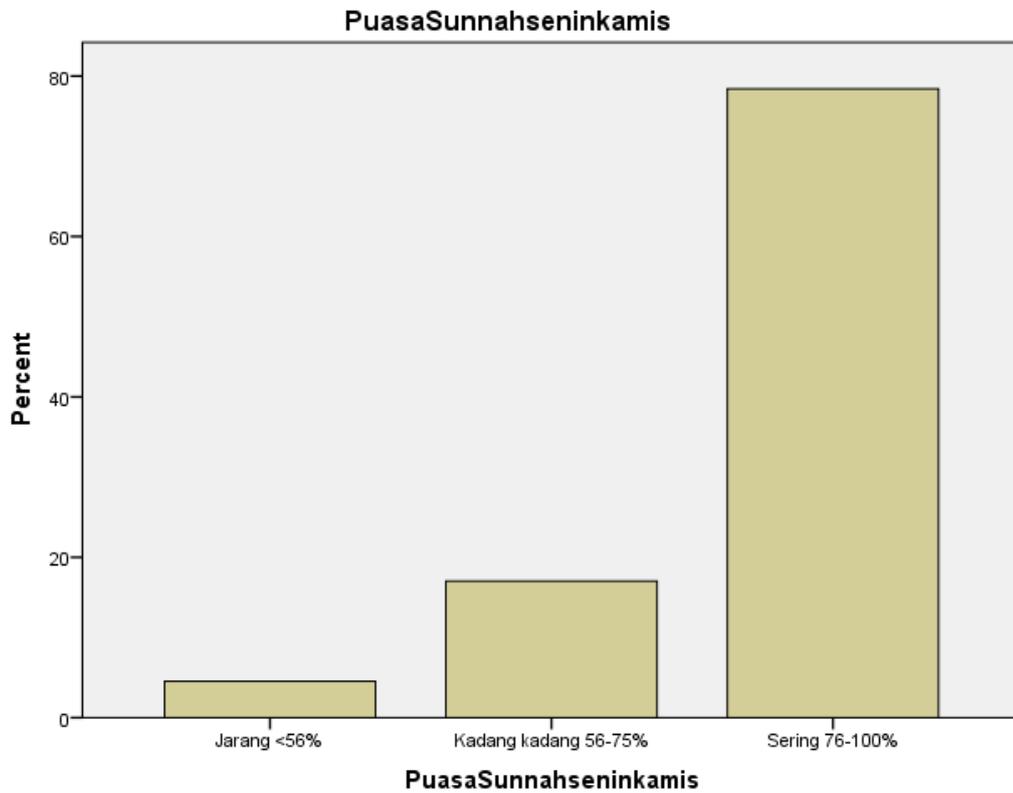
Statistics

PuasaSunnahseninkamis

| | | |
|---|---------|----|
| N | Valid | 88 |
| | Missing | 0 |

PuasaSunnahseninkamis

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Jarang <56% | 4 | 4.5 | 4.5 | 4.5 |
| | Kadang kadang 56-75% | 15 | 17.0 | 17.0 | 21.6 |
| | Sering 76-100% | 69 | 78.4 | 78.4 | 100.0 |
| | Total | 88 | 100.0 | 100.0 | |



FREQUENCIES VARIABLES=KecerdasanEmosional
 /BARCHART PERCENT
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet19)

Crosstabs

[DataSet19]

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|--|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| PuasaSunnahseninkamis * KecerdasanEmosional | 88 | 100.0% | 0 | 0.0% | 88 | 100.0% |

PuasaSunnahseninkamis * KecerdasanEmosional Crosstabulation

| | | KecerdasanEmosional | | | Total | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------|-------|--------|
| | | Tidak Normal 1-50% | Normal 51- 100% | 3 | | |
| PuasaSunnahseninkamis | Jarang <56% | Count | 4 | 0 | 0 | 4 |
| | | Expected Count | .2 | 3.8 | .0 | 4.0 |
| | | % within PuasaSunnahseninkamis | 100.0% | 0.0% | 0.0% | 100.0% |
| | | % within KecerdasanEmosional | 100.0% | 0.0% | 0.0% | 4.5% |
| | | % of Total | 4.5% | 0.0% | 0.0% | 4.5% |
| | Kadang kadang 56-75% | Count | 0 | 15 | 0 | 15 |
| | | Expected Count | .7 | 14.1 | .2 | 15.0 |
| | | % within PuasaSunnahseninkamis | 0.0% | 100.0% | 0.0% | 100.0% |
| | | % within KecerdasanEmosional | 0.0% | 18.1% | 0.0% | 17.0% |
| | | % of Total | 0.0% | 17.0% | 0.0% | 17.0% |
| | Sering 76-100% | Count | 0 | 68 | 1 | 69 |
| | | Expected Count | 3.1 | 65.1 | .8 | 69.0 |

| | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Total | % within PuasaSunnahseninkamis | 0.0% | 98.6% | 1.4% | 100.0% |
| | % within KecerdasanEmosional | 0.0% | 81.9% | 100.0% | 78.4% |
| | % of Total | 0.0% | 77.3% | 1.1% | 78.4% |
| | Count | 4 | 83 | 1 | 88 |
| | Expected Count | 4.0 | 83.0 | 1.0 | 88.0 |
| | % within PuasaSunnahseninkamis | 4.5% | 94.3% | 1.1% | 100.0% |
| | % within KecerdasanEmosional | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| | % of Total | 4.5% | 94.3% | 1.1% | 100.0% |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|---------------------------------|---------------------|----|--------------------------|
| Pearson Chi-Square | 88.230 ^a | 4 | .000 |
| Likelihood Ratio | 32.940 | 4 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 37.014 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 88 | | |

a. 7 cells (77.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

DATASET ACTIVATE DataSet11.

DATASET CLOSE DataSet17.

DATASET ACTIVATE DataSet13.

DATASET CLOSE DataSet11.

DATASET ACTIVATE DataSet14.

DATASET CLOSE DataSet13.

DATASET ACTIVATE DataSet16.

DATASET CLOSE DataSet14.

Statistics

KecerdasanEmosional

| | | |
|---|---------|----|
| N | Valid | 88 |
| | Missing | 0 |

KecerdasanEmosional

| | Frequenc y | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid | Tidak Normal 1- 50% | 8 | 9.1 | 9.1 |
| | Normal 51-100% | 80 | 90.9 | 100.0 |
| | Total | 88 | 100.0 | 100.0 |

KecerdasanEmosional

