

ABSTRAK

Nur Milat Agustina, 1610110410, Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi PAI Angkatan Tahun 2017 IAIN Kudus.

Puasa Senin Kamis merupakan puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis yang hukumnya sunnah. Ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk dilakukan. Puasa bukan hanya ibadah yang mengharuskan seseorang untuk menahan lapar, dahaga dan hawa nafsu. Namun puasa juga bermanfaat secara psikologis, seperti berpengaruh positif terhadap emosi dan perilakuserta bermanfaat dari sisi kemanusiaan, seperti melatih empati, mengendalikan emosi serta melatih kesabaran. Puasa juga menjadi salah satu cara mengendalikan diri. Pengendalian diri tersebut memiliki beberapa fungsi, seperti membatasi seseorang bertingkah laku negative. Dapat ditarik benang merah bahwa puasa Senin Kamis dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat intensitas melakukan puasa Senin Kamis dan kecerdasan emosional, serta menguji ada tidaknya pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian *Survey*. Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain adalah observasi, angket dan dokumentasi. Data yang diambil berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden berjumlah 36 mahasiswa dari mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus. Teknik sampling yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dan analisis lanjut (uji f).

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa (1) Tingkat intensitas melakukan puasa Senin Kamis mahasiswa prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata sebesar 66,28 yang termasuk pada kategori baik. (2) tingkat kecerdasan emosional mahasiswa prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 60,19 yang termasuk dalam kategori baik. (3) Adanya pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus diperoleh F_{hitung} sebesar 25,725, karena hasil analisis menunjukkan bahwa nilai dari F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} ($25,725 > 4,130$) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

Kata kunci : *Intensitas, Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional*