

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

a. Intensitas

Menurut Rokim, dalam jurnalnya “Intensitas merupakan keadaan tingkatan dengan ukuran intensitasnya seperti kuat, tinggi, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (perasaannya) dan sangat emosional yang dimiliki oleh seseorang yang diwujudkan dalam bentuk sikap seperti penghayatan yang tinggi terhadap apa yang dilakukannya.”¹

Intensitas di dalam *Kamus Ilmiah Populer* adalah kemampuan, kekuatan, gigih/tidaknya, kehebatan. Sedangkan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* intensitas adalah keadaan, tingkatandan ukuran intensnya. Sedangkan intens sendiri memiliki arti hebat atau sangat kuat, bermutu tinggi, bergelora, berapi-api, penuh semangat, berkobar-kobar, dan sangat emosional.²

Jadi, dapat disimpulkan dari pengertian di atas bahwa intensitas adalah tingkatan ataupun ukuran yang menampilkan keadaan seperti kuat, tinggi, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar dan sangat emosional terhadap orang lain dalam melakukan suatu kegiatan yang di lakukannya.

b. Puasa Senin Kamis

1) Pengertian Puasa

Menurut etimologi (bahasa), “puasa merupakan terjemahan dari bahasa arab yang berasal dari kata *shaum* atau *shiyaam*, kata ini berasal dari *shaama – yashuumu – shaum* yang berarti menahan, artinya menahan diri dari segala

¹Rokim, "Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis," : 209.

²Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 560.

suatu perbuatan dan meninggalkannya.” Secara terminologi (syara’), “puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan sejak mulai terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari dengan niat dan syarat-syarat tertentu.”³

Menurut ahli sufi, “puasa adalah menahan diri dari makan, minum serta bersetubuh semenjak mulai terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari, dengan niat mengharap ridha Allah serta mempersiapkan diri supaya lebih bertaqwa dan beriman kepada Allah.” Adapun caranya dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah dan menjaga segala hawa nafsu serta menahan diri dari segala perkataan yang diharamkan dan dimakruhkan sesuai dengan ketentuan serta rukun yang sudah ditetapkan dalam puasa.⁴

Puasa adalah cara untuk mengendalikan emosi negatif dengan lebih baik, melatih empati, melatih ketahanan dan mengurangi sifat sombong dalam diri seseorang. Dikarenakan manusia sering makan dan minum, akibatnya terdapat perilaku yang egois atau mementingkan diri sendiri. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mencapai pengendalian diri melalui puasa atau istilah psikologisnya disebut *selfcontrol*.⁵

Puasa merupakan ibadah yang sudah lama ada dan dilaksanakan oleh umat muslim sebelum Islam. Hal ini terdapat dalam Al-Qur’an surat Al-Baqarah: 183 yang berbunyi:

³ Amirullah Syarbini dan Iis Nur’aeni Afgandi, *Dahsyatnya Puasa Sunah Kunci Utama Meraih Sukses Dunia dan Akhirat*, (Bandung: Ruang Kata, 2010), 40.

⁴ Amirullah Syarbini dan Iis Nur’aeni Afgandi, *Dahsyatnya Puasa Sunah Kunci Utama Meraih Sukses Dunia dan Akhirat*, 41.

⁵ Winarno, *Hidup Sehat dengan Puasa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), 2.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ١٨٣

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”⁶

Ustadz Irfan Supandi dalam bukunya yang berjudul “Ensiklopedi Puasa” menjelaskan “puasa secara terminologi hukum islam adalah menahan diri dari segala makanan, minuman dan hubungan suami istri yang dimulai dengan niat berpuasa sejak terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari.”⁷

Menurut Faris Hamidi dalam jurnalnya mengartikan “puasa adalah menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari dengan mengharap ridha Allah dan menyiapkan diri untuk bertaqwa kepada Allah dan melatih kehendak dari perdayaan nafsu.”⁸

Jadi dari pengertian di atas disimpulkan bahwa puasa merupakan menahan diri dari makan, minum, berhubungan seksual, amarah serta perbuatan-perbuatan tercela atau apa saja yang dapat membatalkan puasa dengan niat berpuasa yang dimulai sejak terbitnya matahari hingga

⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Diponegoro, 2005), 28.

⁷Ustadz Irfan Supandi, *Ensiklopedi Puasa*, (Solo: Indiva Media Kreasi, 2008), 221.

⁸Faris Hamidi, dkk, "Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Hitung Jenis Leukosit," *Jurnal Keperawatan* 12, no. 1 (2019): 70, diakses pada 7 Januari, 2020, <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/131/7/KTI%20BAGUS%20DWI%20AFA%20NDI%20141310007.pdf>.

terbenamnya matahari dengan niat mencari ridha Allah SWT.

Puasa dapat menguatkan motivasi, mendorong keinginan, mengarahkan kesabaran, menolong menjernihkan pikiran serta mengilhami pendapat yang pintar. Puasa pula dapat membentuk kepribadian manusia yang sabar, tabah ketika mengalami permasalahan, tidak gampang menyerah serta berputus asa dan senantiasa optimis memandang masa depan. Oleh sebab itu, puasa Senin Kamis dapat menjadi kegiatan yang baik untuk dicoba oleh orang-orang yang tidak memiliki halangan mengerjakannya.⁹

2) Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa Senin Kamis merupakan puasa sunah yang dilakukan pada dua hari yaitu hari Senin dan Kamis. Puasa ini secara khusus dikatakan oleh Rasulullah terdapat di dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi:

عن أبي قتادة الأنصاري رضي الله عنه أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم سئل عن صوم الإثنين فقال فيه ولدت وفيه أنزل عليّ القرآن . أخرجه مسلم
 “*Abu Qatadahra. berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya tentang puasa Senin.*” Jawabnya: “*Hari itu saya dilahirkan dan pada hari itu saya diutus serta Al-Qur’an diturunkan kepadaku.*” (HR. Muslim)¹⁰

Hadits yang diriwayatkan muslim tersebut menjelaskan bahwa hari Senin ialah hari kelahiran

⁹Alhamdu dan Dian sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional,": 10.

¹⁰Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2*, (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010), 407.

Nabi Muhammad, dipilihnya beliau sebagai seorang Nabi dan hari diturunkannya Al-Qur'an. Oleh sebab itu, Rasulullah sangat senang melakukan puasa di hari Senin. Adapun di dalam ilmu hadits, kebiasaan yang telah dilakukan Nabi Muhammad SAW merupakan sunah yang untuk diikuti oleh ummatnya. Bagi umat islam, mencintai Allah berarti juga harus mencintai Nabi-Nya. Mencintai Nabi-Nya berarti juga harus mencintai kebiasaan-Nya.¹¹

Puasa Senin Kamis merupakan ibadah sunah yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. karena ketika melakukan puasa Senin Kamis segala amalan anak Adam dan Hawa akan dinaikandan beliau berharap, apabila amalannya dinaikkandihadapan Allah SWT. dalam kondisi sedang berpuasa. Umat muslim menyakini puasa dapat menentramkan hatisebab dengan melakukan puasa pikiran kita jadi lebih bersih serta tenang, dan bagi seseorang yang melakukannya tentu akan senantiasa melakukan hal-hal yang positif. Puasa dapat meningkatkan kecerdasan emosi, ruhiyah, akal dan fisik. Adapun melakukan puasa pula dapat mengantarkan kebaikan apabila dicoba dengan penuh keikhlasan.¹²

Jadi, dari beberapa pengertian mengenai intensitas dan puasa Senin Kamis bisa diambil kesimpulan bahwa intensitas puasa Senin Kamis merupakan puasa yang dilakukan padahari Senin dan Kamis yang dilakukan dengan hati yang ikhlas, semangat dan bersungguh-sungguh dengan niat karena Allah AWT.

3) Landasan Dasar Puasa Senin Kamis

Puasa Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang sering dikerjakan oleh Nabi

¹¹Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), 19.

¹²W susetya, *Fungsi-fungs Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), 24.

Muhammad Saw. Sebagaimana yang terdapat dalam beberapa hadits yang membahas mengenai puasa Senin Kamis, diantaranya adalah:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَعْرَضُ الْأَعْمَالُ
يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ، فَأَحَبُّ أَنْ يَعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا
صَائِمٌ. (رواه الترمذي)

“Bahwa sesungguhnya Rasulullah telah bersabda: Amal-amal diperlihatkan kepadaku pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang ketika diperlihatkan amalku, aku sedang dalam keadaan berpuasa.” (HR. Tirmidzi).

عن أبي هريرة أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ
الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ الْإِثْنَيْنِ
وَالْخَمِيسَ فَقَالَ إِنَّ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ يَغْفِرُ اللَّهُ فِيهِمَا
لِكُلِّ مُسْلِمٍ إِلَّا مَهْتًا جَرِينٍ يَقُولُ دَعَمَهَا حَتَّى يَصْطَلِحَا
(رواه ابن ماجه).

“Diceritakan dari Abi Hurairah: “Bahwasannya Nabi Muhammad SAW sedang berpuasa Senin dan Kamis”. Abi Hurairah bertanya: “Wahai Rasulullah apakah Engkau berpuasa Senin dan Kamis?” Maka Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya pada hari Senin dan Kamis Allah mengampuni dosa setiap muslim kecuali dua orang yang bermusuhan”. Maka Allah berfirman: “Tangguhkanlah keduanya hingga berdamai.” (HR. Ibnu Majjah)

Dari beberapa uraian di atas dijelaskan bahwa puasa Senin Kamis merupakan ibadah sunnah yang sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW, mengenai dalil-dalil yang ada, tidak ditemukannya dalil yang bertentangan atau

melarang mengenai kesunnahan puasa tersebut dan puasa Senin Kamis memiliki banyak hikmah serta fadhilah di dalamnya.¹³ Hakikatnya puasa Senin Kamis memberikan banyak manfaat kepada orang yang melakukannya diantaranya yaitu dapat membersihkan hati, penyucian jiwa dari segala dosa dan lain-lain.

4) **Prosedur Pelaksanaan Puasa Senin Kamis**

Pelaksanaan puasa Senin Kamis tidaklah berbeda dengan pelaksanaan puasa ketika dibulan Ramadhan. Waktu, adab dan tata cara pelaksanaannya sama dengan puasa di bulan Ramadhan. Apabila seseorang tidak bisa berpuasa di bulan Ramadhan, maka orang tersebut bisa menggantinya sebanyak hari yang ditinggalkan di hari lain setelah bulan Ramadhan selesai. Tetapi apabila puasa Senin Kamis dibatalkan dengan sengaja, tidak ada kewajiban untuk menggantinya karena ini termasuk puasa sunnah.¹⁴ Jadi dalam melakukan puasa sunah Senin Kamis dalam niat, rukun dan adab tidak ada bedanya dengan puasa Ramadhan.

5) **Tingkatan Puasa**

Setiap orang berbeda-beda dalam melaksanakan puasa, sesuai dengan pemaknaan puasa serta keyakinannya sendiri-sendiri. Hal ini membuat beberapa orang yang hanya bisa memahami pemaknaan puasa. Oleh karena itu, ulama membagi puasa menjadi tiga tingkatan, di antaranya:¹⁵

a) Puasa orang kebanyakan (*shaumul umum*)

Tingkatan ini adalah tingkatan yang ditempati oleh manusia. Saat berpuasa,

¹³Rokim, "Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis,": 104-105.

¹⁴RidwanMalik Barokah, *Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Kutubina, 2008), 16.

¹⁵M. Solahudin, *Butir-butir Hikmah Ibadah*, (Yogyakarta: Citra Risalah, 2010), 147.

mereka tidak diperbolehkan melakukan hal-hal yang membatalkan puasa, seperti makan, minum, dan berhubungan seks di siang hari. Pada saat yang sama, mereka tidak harus memelihara kelima organ indera (mata, tangan, kaki dan mulut) saat berpuasa.

b) Puasa orang-orang khusus (*shaumul khusus*)

Tingkatan ini adalah tingkatan yang ditempati oleh orang-orang shalehkekashih Allah. Bagi orang yang berpuasa, mereka tidak hanya menahan lapar, haus dan berhubungan seks, tetapi mereka juga berpuasa untuk melindungi pancaindera mereka. Enam hal yang harus diperhatikan saat mencapai level ini, antara lain:

- (1) Menjaga mata pada hal-hal yang membuat tidak lagi mengingat Tuhan
- (2) Menjaga mulut agar tidak berkata sesuatu yang tidak baik seperti, menggunjing, mengadu domba, memfitnah dan berbohong
- (3) Lindungi telinga untuk menghindari mendengar suara terlarang
- (4) Dilarang menyentuh hal-hal yang dilarang (al-muharramat), dimakruhkan (al-makruhah) dan syubhat (hal-hal yang tidak jelas)
- (5) Jangan berlebihan saat berbuka, karena dapat menimbulkan keinginan yang sudah terkontrol sehari sebelumnya
- (6) Setelah puasa, hati harus berada di antara khauf (takut diterima atau tidak diterima) dan raja' (berharap Allah menerima puasanya).

c) Puasa orang istimewa (*shaumkhusushil khusus*)

Pada tingkatan ini, yang berpuasa tidak hanya perut, kelamin dan seluruh anggota tubuh, tetapi pikiran harus ikut berpuasa juga. Sebab orang-orang yang

berada pada tingkatan ini adalah Nabi dan Rasul.

6) **Aspek-aspek Puasa**

Aspek pengendalian diri yang termasuk dalam puasa antara lain:¹⁶

- a) Puasa untuk meredam amarah atau kesehatan emosi
- b) Puasa dapat melatih kesabaran
- c) Puasa dapat meningkatkan kecerdasan emosional
- d) Puasa membentuk kematangan diri (konsisten dan jujur).

7) **Keutamaan Puasa Hari Senin Kamis**

Kedudukan puasa Senin dan Kamis dalam ajaran agama Islam adalah ibadah sunah yang paling disukai oleh Nabi Muhammad SAW dan selama hidupnya beliau tidak pernah meninggalkannya, karena banyak keutamaannya yang terkandung dalam puasa tersebut yaitu antara lain:

- a) Hari ketika amal para hamba diperiksa

Menurut riwayat Nabi Muhammad SAW, setiap pekannya amal-amal manusia akan diperiksa pada hari Senin dan Kamis. Sebagaimana riwayat Abu Hurairahra. yang artinya:

Rasulullah SAW bersabda: *“Amal-amal manusia diperiksa di hadapan Allah dalam setiap pekan dua kali, yaitu pada hari Senin dan Kamis. Maka semua hamba yang beriman terampuni dosanya, kecuali seorang hamba yang diantara dia dan saudaranya terjadi permusuhan.”* (HR. Muslim)

Oleh sebab itu, setiap umat muslim dianjurkan untuk melakukan kebaikan selama

¹⁶Lelya Hilda, "Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan," *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam* VIII, no. 01 (2014): 57, diakses pada 29 Januari, 2020, <http://repo.iain-padangsidempuan.ac.id/245/1/Lelya%20Hilda.pdf>.

hidupnya di dunia. Karena, seluruh amal manusia akan diperiksa dan dipertanggung jawabkan kelak di akhirat nanti. Adapun ada baiknya ketika hari diperiksanya amal manusia pada hari Senin dan Kamis, sebaiknya melakukan puasa. Sebab dengan berpuasa, kita akan senantiasa terjaga dari hal-hal kemaksiatan dan kita akan semakin dekat dengan Allah SWT.¹⁷

b) Hari dibukanya pintu-pintu surga

Setiap pekannya Allah membukakan pintu-pintu surga kepada hamba-Nya di hari Senin dan Kamis. Diriwayatkan oleh Abu Hurairahra. bahwa Rasulullah SAW bersabda:

تفتح أبواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر
لكل عبد لا يشرك بالله شيئا إلا رجلا كانت بينه
وبين أخيه شحنة، فقال : أنظروا هذين حتى
يصطلحا

“Pintu-pintu di buka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan”. Lalu dikatakan: “Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai.” (HR. Al-Khatib, Muslim, Abu Daud, Nasa’i, At-Tirmidzi dan Ibnu Hibban)¹⁸

¹⁷ Ahmad Tubagus Kaysan, *Dahsatnya dibalik Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Multi Press 2010), 33.

¹⁸ Mahmud Ahmad Mustafa, *Puasa Senin-Kamis Bikin Hidup Lebih Mudah*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), 20.

- c) Senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad SAW

Menurut riwayat muslim yang diterima oleh Qatadah, beliau pernah ditanya Rasulullah SAW tentang puasa hari Senin, maka beliau menjawab:

ذَٰكِيَوْمٍ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمَ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

“Hari tersebut merupakan hari aku dilahirkan, dan hari aku diutus atau diturunkannya Al-Qur’an kepadaku pada haritersebut.” (HR. Muslim)¹⁹

Hari Senin ialah hari kelahiran Rasulullah SAW, tepatnya pada tanggal 12 Rabi’ul Awwal di Kota Mekah. Pada saat kelahiran Rasulullah SAW, keadaan Kota Mekah sedang dalam kondisi yang berbahaya, yaitu adanya pasukan gajah yang dipimpin oleh Raja Abrahah yang hendak menghancurkan ka’bah. Tetapi Allah berkehendak lain yaitu dengan menghancurkan pasukan gajah sehingga Kota Mekah terselamatkan.²⁰ Oleh sebab itu, hari Senin ialah hari yang istimewa bagi Rasulullah SAW, sehingga beliau selalu menjalankan ibadah puasa di hari tersebut.

- d) Senin adalah hari diutusnya Nabi Muhammad SAW

Hari Senin dikatakan hari yang istimewa karena pada hari Senin Allah menurunkan wahyu kepada Nabi Muhammad SAW berupa Al-Qur’an dan dipilihnya Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul. Oleh karena itu, dengan diturunkannya Al-Qur’an pada

¹⁹Mahmud Ahmad Mustafa, *Puasa Senin-Kamis Bikin Hidup Lebih Mudah*, 26.

²⁰ Amirullah Syarbini dan Iis Nur’aeni Afgandi, *Dahsyatnya Puasa Sunah Kunci Utama Meraih Sukses Dunia dan Akhirat*, 86.

hari Senin, Rasulullah membuat ritual khusus pada hari ini yaitu dengan berpuasa.²¹

Dijelaskan bahwa puasa Senin Kamis relatif sulit dan berat untuk dikerjakan. Karena dalam melakukannya kita puasa sendirian tanpa didukung oleh faktor lingkungan atau bisa dikatakan atas kemauan sendiri. Adapun hanya orang yang memiliki kesadaran yang kuat dan mampu melakukannya dengan rutin.

Apabila melakukan puasa Senin Kamis harus dibutuhkan motivasi dan perjuangan yang tinggi. Karena harus melewati berbagai rintangan maupun godaan yang bisa dikategorikan tidak mudah, yang mana harus dapat atau mampu menahan haus, lapar, lemah, ditengah banyaknya godaan-godaan yang dapat didapatkan di mana saja.²²

8) Kedahsyatan Puasa Senin Kamis

- a) Awet muda dan makin menawan
- b) Mencegah penyakit
- c) Menjaga berat badan ideal
- d) Mempertajam kecerdasan
- e) Mengobati penyakit
- f) Memberikan ketenangan jiwa
- g) Obat stres dan gangguan jiwa lainnya
- h) Membuka pintu kemudahan dan melapangkan rezeki
- i) Dimudahkan mendapat jodoh
- j) Menjaga keharmonisan keluarga
- k) Mencegah dan mengatasi kenakalan remaja
- l) Mendidik kejujuran
- m) Melatih kesabaran dan menahan amarah
- n) Mendidik kedisiplinan

²¹Mahmud Ahmad Mustafa, *Puasa Senin-Kamis Bikin Hidup Lebih Mudah*, 28.

²²Mahmud Ahmad Mustafa, *Puasa Senin-Kamis Bikin Hidup Lebih Mudah*, 41.

o) Menanamkan keshalehan sosial.²³

9) Manfaat Puasa Senin Kamis

Manfaat Puasa Senin Kamis menurut Islam sebagai berikut:

a) Menurunkan berat badan

Bagi wanita menurunkan berat badan adalah hal yang sangat diperlukan apabila memiliki berat badan yang berlebihan. Ditemukan beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa puasa Senin Kamis dapat menurunkan berat badan apabila dapat meningkatkan metabolisme dengan meningkatkan kadar neurotransmitter atau epinefrin.

b) Meningkatkan kekebalan tubuh

Apabila saat sedang melaksanakan puasa tiba waktu sahur dan berbuka hendaknya mengonsumsi buah dan sayur karena dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga secara otomatis meningkatkan penyimpanan vitamin dan mineral dalam tubuh.

c) Mengontrol gula darah

Puasa dapat meningkatkan kontrol gula darah yang sangat berguna bagi orang yang memiliki resiko diabetes. Berpuasa dengan jangka pendek dapat membantu menurunkan kadar gula darah.

d) Meningkatkan fungsi otak

Dari beberapa penelitian, sebagian penelitian meneliti mengenai penelitian hewan dan ada penelitian yang menemukan bahwa puasa memiliki efek yang kuat pada kesehatan otak. Sehingga dengan berpuasa bisa membantu meredakan peradangan dan melindungi otak dari penyakit alzheimer dan parkinson.

²³ Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: PT. Wahyu Media, 2010), 136.

- e) Meningkatkan kesehatan jantung
Meningkatkan kesehatan jantung termasuk salah satu manfaat puasa yang dikutip dalam “Timesof India”. Puasa yang dilakukan selama delapan minggu secara bergantian bisa mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida darah masing-masing sebesar 25% dan 32%.²⁴

10) Hikmah Puasa Senin Kamis

Dalam melakukan suatu ibadah yang disyariatkan Allah kepada setiap manusia sudah pasti memiliki banyak hikmah mulia yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, para ulama menyingkap hikmah-hikmah puasa sunah:

- a) *Tazkiyatun-Nafs*(Penyucian Jiwa)

Allah mengilhamkan pada setiap diri manusia sifat keburukan (*fujur*) dan takwa.²⁵ Keduanya saling mempengaruhi pada jiwa manusia yaitu dengan melakukan ibadah puasa sebagai bentuk penyucian jiwa. Sebab puasa adalah bentuk ketaatan seorang hamba kepada Allah SWT.

- b) *Tarbiyatu Ar-Ruh* (Peningkatan Spiritual)

Puasa dapat meningkatkan kualitas spiritual manusia dan menguatkan jiwa. Dr. Yusuf Al-Qardhawi menjelaskan bahwa “manusia sebagaimana dijelaskan dalam proses penciptaannya mempunyai sifat yang berbeda-beda, antara unsur tanah dan tembikar yang keras, dan unsur ilahi yang telah ditiupkan oleh Allah SWT pada setiap manusia.”²⁶

²⁴Lusiana Mustinda, “5 Manfaat Puasa Senin Kamis: Turun Berat Badan hingga Tingkatkan Fungsi Otak,” 30 Desember, 2019, <https://news.detik.com/berita/d-4840181/5-manfaat-puasa-senin-kamis-turun-berat-badan-hingga-tingkatkan-fungsi-otak>

²⁵Ahmad Syahirul Alim, *Keajaiban Puasa Sunah*, (Jakarta Pusat: PT. Niaga Swadaya, 2010), 44.

²⁶ Ahmad Syahirul Alim, *Keajaiban Puasa Sunah*, 46.

Berpuasa dapat memenangkan unsur spiritual atas unsur material, dan memenangkan akal dari syahwat. Adapun dengan adanya kemenangan jiwa atas syahwat dan hawa nafsu orang yang berpuasa akan merasa berbahagia saat terbuka.

c) Menundukkan nafsu syahwat

Nafsu syahwat adalah senjata yang paling ampuh digunakan olehsyaitan untuk menyesatkan manusia. Saat nafsu syahwat sedang tidak terkendali, manusia yang secerdas apapun menjadi bodoh dan tidak berdaya serta peradaban yang setinggi apapun akan runtuh.²⁷

Berpuasa bisa menjadikan seseorang untuk mengendalikan syahwat makan dan minum yang merupakan induk bagi syahwat lainnya. Para ulama juga mengatakan bahwa orang yang terbiasa melakukan puasa akan mudah menguasai dan mengendalikan syahwatnya.

d) Meningkatkan rasa syukur

Puasa menumbuhkan rasa syukur manusia kepada Allah SWT. Seseorang yang sedang berpuasa akan merasakan lapar dan dahaga, hingga disaattiba datangnya waktu berbuka. Maka tidak ada seorangpun pada saat itu yang tidak mengucapkan rasa syukurnya kepada Allah SWT.

e) Puasa menumbuhkan empati sosial

Puasa dapat memperkuat dan mendidik rasa sayang, sebab apabila berpuasa akan merasakan lapar. Sehingga muncul rasa kasih sayang kepada fakir miskin untuk membantu mereka yang tidak memiliki sesuatu yang bisa dimakan untuk menutupi rasa laparnya.²⁸

²⁷ Ahmad Syahirul Alim, *Keajaiban Puasa Sunah*, 47.

²⁸ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, 152.

- f) Mendidik kemauan dan kesabaran

Puasa menanamkan kemauan keras dan kesungguhan (mujahadah), serta membiasakan jiwa untuk bersabar. Seseorang yang tidak mempunyai kemauan yang keras tidak akan pernah berhasil dalam hidupnya. Sesungguhnya Islam itu adalah kesabaran, sabar dalam menjalankan peraturan dari Allah SWT dan sabar menjauhi dosa-dosa yang melekat pada syahwat.

c. Unsur-unsur Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

Berdasarkan penjelasan di atas tentang intensitas dan puasa Kamis-Senin, maka peneliti mengembangkan indikator yang menunjukkan intensitas melakukan puasa Kamis-Senin, yaitu sebagai berikut:

- 1) Rutinitas melakukan puasa Senin Kamis

Rutinitas diartikan sebagai kegiatan yang teratur, menjadikan rutin dan hal yang dibiasakan.²⁹ Maksud dari rutinitas adalah kegiatan yang dilakukan secara rutin, teratur atau konsisten setelah terbiasa ketika melakukan puasa Senin Kamis.

- 2) Kesungguhan melakukan puasa Senin Kamis

Bersungguh-sungguh artinya berusaha dengan sekuat-kuatnya (dengan sepenuh hati, dengan sepenuh minat).³⁰ Kesungguhan dalam hal ini memiliki maksud yaitu sungguh-sungguh dalam menjiwai, menghayati dan mengambil hikmah dalam melakukan puasa Senin Kamis. Oleh karena itu, seseorang yang melakukan sesuatu dengan sekuat-kuatnya atau sebaik-baiknya adalah seseorang yang bersungguh-sungguh.

²⁹Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1235.

³⁰Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1391.

3) Motivasi melakukan puasa Senin Kamis

Motivasi adalah dorongan dari setiap orang untuk bertindak dengan tujuan tertentu, disadari atau tidak.³¹Ketika seseorang ingin berpuasa, itu harus sepenuhnya karena Allah SWT, dan tentunya harus disertai dengan niat atau motivasi, bukan karena alasan lain. Misalnya, sebagian kecil puasa dilakukan hanya ingin dinilai orang lain sebagai orang yang rajin beribadah, karena setiap amal dinilai dari niatnya. Oleh karena itu, saat berpuasa Senin Kamis, ada faktor yang mendorong seseorang untuk berpuasa. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal (faktor pendorong dari dalam diri seseorang) dan faktor eksternal (faktor pendorong dari luar diri seseorang).

2. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (*emotionalintelligence*) berasal dari kata “*emotion*”berarti emosi dan “*intelligence*”berarti kecerdasan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecerdasan artinya kesempurnaan perkembangan akal budi (seperti kepandaian, ketajaman pikiran.³²Sedangkan emosi artinya keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharusan, kecintaan, keberanian yang bersifat subyektif).³³

Emotionalintelligence merupakan perasaan (*feeling*) yang saling berkaitan dengan respon lingkungan dengan adanya emosi yang muncul. Dengan arti lain *Emotionalintelligence* adalah representasi (perbuatan) dari sebagian kemampuan untuk mengendalikan kemampuan diri sendiri dalam

³¹Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 937.

³²Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 282.

³³Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 387.

mengidentifikasi emosi seseorang serta kemampuan membangun ikatan dengan makhluk lain.³⁴

Menurut Daniel 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.”³⁵ Kecerdasan emosional berhubungan dengan perasaan setiap manusia. Emosi menuntut kita untuk mengalami masa yang sulit yang membuat kita harus berpikir dengan keras untuk mengatasinya. Perasaan dapat dipengaruhi oleh sebagian aspek antara lain sugesti, kelelahan, atensi, intelegensi sehingga turut ke dalam emosi.³⁶ Adapun seharusnya kemampuan seseorang dalam menggunakan aspek kecerdasan emosi yang terdapat dalam kemampuannya digunakan untuk memahami, menghargai, mengenali, mengekspresikan serta mengendalikan emosi diri dan orang lain yang telah ada dalam setiap diri manusia.³⁷

Isitilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh seorang psikolog yang bernama Peter Salovey dari Harvard University dan John Meyer dari University of New Hampshire yaitu sebagian wujud kualitas emosional yang dinilai berarti untuk keberhasilan ialah: empati, mengatakan dan menguasai isi perasaan, mengatur amarah, kemandirian, keahlian membiasakan diri, disukai,

³⁴Mualifah, *Psycho Islamic Parenting*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), 113-115.

³⁵Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), 45.

³⁶Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), 4.

³⁷M Nur Ghufron, "Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Toleransi Beragama," *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan* 4, no.1 (2016): 141, diakses pada 07 Januari, 2020, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/fikrah/article/view/1664>.

keahlian membongkar permasalahan antar individu, intensitas, kesetiakawanan, keramahan serta perilaku hormat.³⁸ Kecerdasan emosional merupakan salah satu kunci sukses dalam hidup. Orang pintar akan sadar dengan diri sendiri dan orang lain, termotivasi dan selalu optimis.³⁹

Sarmadhan Lubis dalam jurnalnya menjelaskan bahwa “kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerja sama) dengan orang lain.” Kecerdasan emosional pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyikapi sesuatu hal yang terjadi dalam dirinya sendiri maupun disekitarnya dengan baik, tidak kelewatan dalam menyikapi serta bisa membedakan perasaan emosi dirinya sendiri dengan emosi orang lain.⁴⁰

Jadi dapat disimpulkan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dengan mengenali, memahami, mengendalikan dan mampu merasakan emosi pada diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat merespon emosi positif dalam berbagai situasi yang dapat memicu munculnya emosi-emosi.

b. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Adapun ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu:

- 1) Kesadaran diri (*SelfAwareness*)

³⁸Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, 55.

³⁹M Nur Ghufron, "Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Toleransi Beragama," : 141

⁴⁰Sarmadhan Lubis, "Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam," *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2017): 245, diakses pada 7 Januari, 2020, <https://ojs.staituankutambusai.ac.id/index.php/hikmah/article/view/58>.

Yaitu merasakan apa yang diketahui tentang sesuatu dan menggunakannya untuk pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat.

2) Pengaturan diri (*SelfRegulation*)

Yaitu mengetahui emosi setiap orang sehingga memiliki dampak positif pada pelaksanaan tugasnya, peka terhadap perasaan, dapat menunda keinginan sebelum tercapainya suatu hal dan mampu bangkit kembali dari tekanan emosi.

3) Motivasi (*Motivation*)

Yaitu menggunakan hasrat sebagai hal yang paling utama untuk menggerakkan dan menuntun mencapai suatu hal yang diinginkan, membantu mengambil inisiatif dan frustrasi.

4) Keterampilan sosial (*Sosial Skill*)

Yaitu dapat mengatasi emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain. Adapun ketika berinteraksi dengan orang lain, keterampilan ini dapat digunakan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan permasalahan serta untuk bekerja sama dalam sebuah tim.⁴¹

c. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetusnya, dengan memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama yaitu:⁴²

1) Mengenali emosi diri

Mengenali perasaan ketika sesuatu terjadi, termasuk kesadaran diri berdasarkan kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal

⁴¹Ary Ginanjar Agustian, *Emotional Questions (EQ)*, (Bandung: Mizan, 2001), 69-71.

⁴²Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, 57-59.

penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri.

2) Mengelola emosi

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosi dasar ini.

3) Memotivasi diri sendiri

Mengatur emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan salah satu hubungan yang sangat berarti antara motivasi diri, memberi perhatian dan menciptakan sesuatu. Pengendalian diri emosional (menghindari kepuasan dan mengatur impuls) adalah landasan kesuksesan di banyak bidang. Orang dengan keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efisien dalam segala hal yang mereka lakukan.

4) Mengenali emosi orang lain

Hal ini biasa disebut empati, yaitu suatu keterampilan yang mengandalkan keahlian orang yang memiliki keterampilan empati untuk memahami emosi diri, sehingga sinyal sosial yang tersembunyi dapat ditemukan dengan lebih mudah, yang dapat mengungkapkan semua yang dibutuhkan orang lain. Hal-hal yang membuatnya lebih mampu menerima pandangan orang lain.

5) Membina hubungan

Seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Hal ini merupakan suatu keterampilan dalam kepemimpinan, keberhasilan pribadi seseorang serta menunjang popularitas. Adanya kemampuan sosial membuat seseorang untuk membentuk suatu hubungan, membina kedekatan hubungan, menyakinkan, untuk menggerakkan, mengilhami orang serta mempengaruhi supaya orang lain merasa lebih nyaman.

Kecerdasan emosional berkaitan dengan ikatan antara perasaan, sifat serta naluri moral yang meliputi pengendalian diri, semangat serta ketekunann, keahlian penyesuaian diri, keahlian menyelesaikan permasalahan individu, mengatur amarah serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.⁴³ Kecerdasan emosional tidak lain merupakan suatu yang berkaitan dengan ciri individu seorang. Perihal ini menimpa seorang bisa berfikir positif, mengendalikan diri serta bisa berhubungan dengan orang lain

d. Manfaat Kecerdasan Emosional

1) Mengatasi stres

Stres merupakan tekanan yang muncul dari beban hidup yang dapat dirasakan oleh siapa saja. Manfaat mempunyai kecerdasan emosional yaitu sanggup mengatasi stres, menghadapi tekanan stres dan sanggup menahan emosi sehingga tidak akan terlarut dalam stres.

2) Kontrol impuls (menahan diri)

Mampu menahan kesenangan sesaat untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Kemampuan mengendalikan impuls menahan diri ibarat seperti seni kesabaran serta rasa sakit atau kesusahan yang akan diganti hari ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar di masa depan.

3) Mengelola suasana hati

Mengelola suasana hati merupakan kemampuan emosional yang meliputi kemampuan untuk senantiasa tenang dalam suasana atau kondisi apapun, mampu menghilangkan kecemasan yang muncul, mengatasi kesedihan serta mampu mengatasi suasana yang menjengkelkan.

4) Motivasi diri

⁴³Vivi Rosida, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII2 SMPNegeri 1 Makassar," *Jurnal Sainsmat* 4, no. 2 (2015): 88, diakses pada 4 Maret, 2020, <https://ojs.unm.ac.id>.

Orang yang mampu memotivasi diri akan cenderung sangat produktif serta efektif dalam perihal apapun. Terdapat begitu banyak cara untuk memotivasi diri sendiri antara lain, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri, terus melakukan introspeksi diri dan banyak membaca buku atau artikel positif

5) Memiliki keterampilan sosial

Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional kemampuan besar dapat berinteraksi dengan orang banyak. Setiap orang yang mempunyai kecerdasan emosional mudah mendapatkan teman, toleransi terhadap orang lain, menjadi pribadi yang menyenangkan.

6) Mampu memahami orang lain

Memahami dan menghormati orang lain ialah landasan dari kecerdasan emosional, atau biasa disebut dengan empati. Keuntungan memahami orang lain adalah mempunyai kesempatan untuk menjalin komunikasi dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.⁴⁴

e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Goleman menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu sebagai berikut:⁴⁵

1) Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga ialah sekolah pertama untuk mempelajari mengenai emosi, kecerdasan emosional dapat diajarkan ketika masih bayi melalui ekspresi. Kejadian emosional yang terjadi pada masa anak-anak akan menempel dan menetap secara permanen sampai dewasa. Kehidupan emosional yang dipupuk dalam

⁴⁴“Manfaat Kecerdasan Emosional,” Gelombang Otak, diakses pada 12 Februari, 2020. [https://www.gelombangotak.com/Manfaat-Kecerdasan-Emosional\(EQ\).htm](https://www.gelombangotak.com/Manfaat-Kecerdasan-Emosional(EQ).htm).

⁴⁵Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Terjemahan T. Hermaya, 267.

keluarga sangat bermanfaat untuk setiap orang nanti dikemudian hari.

2) Lingkungan non keluarga

Perihal yang dimaksud ialah hubungan yang terkait tentang lingkungan masyarakat dan pendidikan, kecerdasan emosional ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental. Pembelajaran ini biasanya ditujukan dalam suatu kegiatan seseorang diluar dirinya dengan emosi yang menyertai kondisi orang lain.

Faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional salah satunya adalah otak. Dengan adanya otak, manusia memiliki pemahaman yang berhubungan tentang lingkungan kemudian menganalisisnya. Kecerdasan otak manusia bisa berkembang dengan salah satu faktor yaitu melakukan puasa dengan benar dan istiqomah yaitu salah satunya melakukan puasa Senin Kamis.⁴⁶

3. Pengaruh Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional

Menurut Imam Al-Ghazali yang dikutip dalam jurnalnya Pipih Muhopilah menjelaskan bahwa “kualitas puasa berdasarkan tingkatannya, puasa dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu puasa khusus, puasa umum dan puasa paling khusus”. Ketiga tingkatan tersebut adalah konsep hirarki, sehingga untuk menempati posisi paling atas sehingga seseorang wajib bisa melewati tingkatan yang terdapat di bawahnya. Pada tiap fase ada kriteria-kriteria yang menjadi indikator tingkatan puasa yang dilihat melalui perilaku subyek, di mana kriteria tersebut adalah indikasi-indikasi kualitas puasa.⁴⁷

⁴⁶Yazid Al Bushtomi, *Puasa Senin Kamis Itu Ajaib*, (yogyakarta: Diva Press, 2014), 6.

⁴⁷Pipih Muhopilah, Wiwin Gamayanti, dan Elisa Kurniadewi, “Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan,” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 55, diakses pada 29 Januari, 2020, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpib/article/download/2071/1593>.

Allah SWT mewajibkan orang muslim untuk melakukan puasa selama satu bulan lamanya, yaitu pada bulan Ramadhan, dan umat muslim juga dianjurkan melakukan puasa sunnah lainnya seperti puasa Senin Kamis dan lain-lain. Nabi Muhammad SAW berpesan kepada seluruh umatnya, "*Berpuasalah kamu, tentu kamu akan menjadi sehat.*"⁴⁸

Puasa dipercaya dapat meningkatkan kecerdasan, emosi, jiwa dan raga. Jika kita berusaha berpuasa dengan semangat yang tenang dan ikhlas, ternyata manfaatnya banyak bagi kita. Puasa dapat mencegah nafsu seksual dan nafsu fisik. Nafsu sendiri disebabkan oleh emosi, sehingga puasa dapat menimbulkan emosi untuk menekan nafsu seksual. Sebab, puasa bisa meningkatkan atau mengontrol emosi. Jadi, puasa Senin Kamis dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

Berpuasa dapat membuat jiwa manusia jadi tenang serta emosi (nafsu) dapat dikendalikan dengan baik. Apabila dalam melakukan puasa nyatanya jiwanya masih tidak tenang serta emosinya tidak dapat dikendalikan, sehingga terdapat suatu hal yang terjadi ketika melakukannya, atau bisa jadi puasa yang dikerjakannya tidak ikhlas hanya sebatas karena Allah SWT ataupun bisa jadi terdapat sebab lain. Adapun dengan melaksanakan puasa dengan serius, akan meningkatkan kecerdasan emosional. Kecerdasan ini erat kaitannya dengan kemampuan pengendalian diri dalam mengalami bermacam permasalahan kehidupan. Kecerdasan emosional mampu dapat mengatur watak marah, sombong, dendam serta sebagian watak kurang baik lainnya..

Seseorang dengan tingkat EQ yang baik dapat mengontrol diri dengan lebih cepat, lebih jarang sakit, dapat berkonsentrasi lebih baik, dapat berinteraksi lebih baik dengan orang lain, lebih mudah memahami orang lain

⁴⁸Rahman, *Hikmah Puasa*, (Jakarta Selatan: Al-Mawardi Prima, 2001), 134.

dan akan lebih baik dalam bidang akademisnya.⁴⁹ Dengan EQ, manusia dapat lebih memfokuskan emosi atau keinginannya ke arah yang lebih positif, dan dapat mengendalikannya, sehingga tidak terjerumus ke dalam aktivitas negatif. Karena kecerdasan emosional, manusia dapat mengontrol keinginan, daripada menghancurkan atau menolak keinginan.

Emosi serta nafsu yang bisa terkontrol sangat diperlukan karena salah satu faktor yang mendorong terlaksananya tugas kekhalfahan di bumi, yaitu membangun dunia sesuai dengan kehendak serta tuntunan ilahi. Kecerdasan emosi mendorong lahirnya ketabahan dan kesabaran menghadapi segala tantangan dan ujian. Itu sebabnya ditemukan dalam tuntunan Rasulullah SAW yang berkaitan dengan puasa. Apabila sedang berpuasa, maka janganlah mengucapkan kata-kata buruk dan jangan berteriak memaki, karena ketika berpuasa harus bisa mengendalikan nafsu agar tidak akan berbicara atau bertindak yang melanggar aturan agama kecuali sesuai dengan tuntutan akal, moral dan agama.⁵⁰

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan bertujuan untuk mengetahui posisi penelitian yang hendak dilakukan dari penelitian sebelumnya. Selain itu untuk menghindari pengulangan penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan judul ini yaitu:

1. Skripsi yang berjudul tentang “Korelasi Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunah Senin Kamis dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI Angkatan Tahun 2013 UIN Walisongo Semarang” penelitian yang dilakukan oleh Syahrish Shidiq. Metode yang digunakan peneliti yaitu pengumpulan data berupa angket serta menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan

⁴⁹John Gottman, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (Terjemahan)*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), 217.

⁵⁰Fathoni, “Puasa Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Intelektual,” 13 Mei, 2019. <https://www.nu.or.id>.

bahwa, hasil yang diperoleh dari perhitungan uji signifikansi korelasi antara variabel X dan Y, maka diperoleh t_{hitung} sebesar 2,752, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,02) dan (2,02) maka bersifat signifikan, baik taraf signifikan 5% ataupun 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara intensitas melakukan puasa sunah Senin Kamis dengan tingkat kesabaran mahasiswa PAI angkatan tahun 2013 UIN Walisongo Semarang.⁵¹

Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti saat ini yaitu sama-sama membahas tentang intensitas puasa Senin Kamis dan menggunakan metode yang sama yaitu pengumpulan data berupa angket. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian terdahulu tentang intensitas melakukan puasa sunah Senin Kamis dengan tingkat kesabaran, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini tentang intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional. Perbedaan juga dapat dilihat dari tempat lokasi yang diteliti.

2. Skripsi yang berjudul tentang “Hubungan antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Tahajud dan Puasa Sunah dengan Kecerdasan Emosional Spiritual pada Mahasiswa Aktivitas LDK IAIN Salatiga Tahun 2015” penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fikri Sabiq. Metode yang digunakan peneliti yaitu metode kuantitatif dengan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada hubungan antara intensitas pelaksanaan shalat tahajud dengan kecerdasan emosional spiritual, 2) ada hubungan antara intensitas pelaksanaan puasa sunah dengan kecerdasan emosional spiritual, dan 3) ada hubungan antara intensitas pelaksanaan shalat tahajud dan puasa sunah dengan kecerdasan emosional spiritual. Hal ini dibuktikan dengan

⁵¹Syahris Shidiq, “Korelasi antara Intensitas Melakukan Puasa Sunah Senin Kamis dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI Angkatan 2013 UIN Walisongo Semarang,”(Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2016).

hasil perhitungan statistik pada taraf signifikansi 5% yang menunjukkan bahwa nilai r hitung (0,5058) lebih besar dari pada r tabel (0,279).⁵²

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti saat ini adalah sama-sama membahas tentang kecerdasan emosional dan menggunakan metode kuantitatif berupa angket. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian terdahulu tentang intensitas pelaksanaan tahajud dan puasa sunah dengan kecerdasan emosional spiritual, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini tentang intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional. Perbedaannya juga dapat dilihat pada obyek dan lokasi yang diteliti.

3. Jurnal yang berjudul tentang “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” penelitian yang dilakukan oleh Achmad Irchamni. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap kecemasan santri Mamba’ul Huda hal ini berdasarkan dari analisis uji F_{reg} (X terhadap Y) diketahui $F_{reg} = 8.33$, setelah dicocokkan dengan tabel F pada taraf signifikan 5% sebesar 4.08, sedangkan pada taraf signifikan 1% sebesar 7.31 karena $F_{reg} > F_t$ (0.05) dan (0.01) maka signifikan.⁵³

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti saat ini

⁵²Ahmad Fikri Sabiq, “Hubungan antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Tahajud dan Puasa Sunah dengan Kecerdasan Emosional Spiritual pada Mahasiswa Akticvis LDK IAIN Salatiga Tahun 2013,” (Skripsi IAIN Salatiga, 2015).

⁵³ AchmadIrchamni, “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*1, no. 9 (2018): 110-130.

yaitu sama-sama membahas tentang intensitas puasa Senin Kamis. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian terdahulu tentang intensitas melakukan puasa sunah Senin Kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini tentang intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional. Perbedaan juga terdapat pada subyek, obyek dan lokasi yang diteliti.

4. Jurnal yang berjudul tentang “Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud dan Puasa Senin Kamis pada Pembentukan Akhlak Karimah di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwilang Bogor” penelitian yang dilakukan oleh Anwar Ibrahim, dkk. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi atau pengamatan dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum peserta didik di SMA SUIS Bogor memiliki akhlak karimah atau akhlak yang baik. Sekolah SMA SUIS dalam membentuk akhlak karimah siswa mengimplementasikan metode pembiasaan shalat tahajud dan puasa Senin Kamis. Dalam praktek pembiasaannya sekolah tidak mewajibkan siswa untuk melaksanakannya tetapi sekolah hanya memberikan peraturan khusus berupa penekanan untuk mengikutinya.⁵⁴

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti saat ini yaitu sama-sama membahas tentang puasa Senin Kamis. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian terdahulu tentang metode pembiasaan shalat tahajud dan puasa Senin Kamis pada pembentukan akhlak karimah menggunakan penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini tentang intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional menggunakan penelitian kuantitatif. Perbedaan juga terdapat pada subyek, obyek dan lokasi yang diteliti.

⁵⁴Anwar Ibrahim, dkk, "Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Puasa Senin Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah Di Sekolah Unggulan Islami (SUIS) Leuwilang Bogor," *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*: 130–143.

5. Jurnal yang berjudul tentang “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional” penelitian yang dilakukan oleh Alhamdu dan Dian Sari. Metode yang digunakan yaitu skala kecerdasan emosional dan kuisioner intensitas melakukan puasa Senin Kamis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosional pada anggota organisasi dakwah kampus (LDK) UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2013 dan 2014 dengan nilai $r = 0.372$ dan $p = 0.000$.⁵⁵

Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti saat ini yaitu sama-sama membahas tentang intensitas puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. Sedangkan perbedaannya yaitu terdapat pada subyek dan lokasi yang diteliti.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual teoritis yang melibatkan semua aspek yang selama ini dianggap sebagai permasalahan yang berarti. Kerangka berfikir yang baik bertujuan untuk menjelaskan secara teoritis hubungan antar variabel yang akan diteliti.⁵⁶

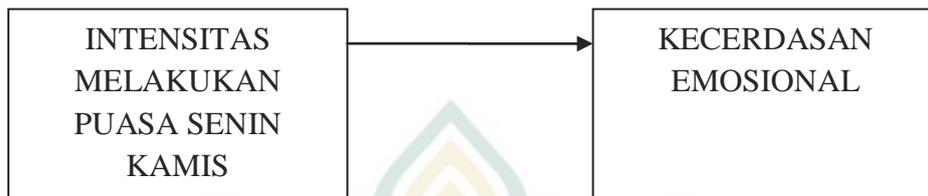
Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen (variabel bebas) disimbolkan X dan variabel dependen (variabel terikat) disimbolkan Y. Variabel independen penelitian ini yaitu intensitas melakukan puasa Senin Kamis, sedangkan variabel dependennya adalah kecerdasan emosional.

⁵⁵ Alhamdu dan Dian sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional," *RAP UNP9*, no. 1 (2018): 1-12.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 60.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

Variabel Terikat (X)
Variabel Bebas (Y)



Dari gambar 2.1 di atas dijelaskan bahwa terdapat dua variabel, variabelberpengaruh yaitu intensitas melakukan puasa Senin Kamis, dan variabel yang dipengaruhi yaitu kecerdasan emosional sebagai tolak ukur dari berhasilnya penelitian ini.

Disimpulkan, apabila mahasiswamelakukan puasa Senin Kamis dengan baik, maka kecerdasan emosionalnya juga akan menjadi baik. Kebalikannya, apabila dalam pelaksanaannya tidak maksimal, maka kecerdasan emosionalnya juga menampilkan tidak maksimal. Oleh sebab itu, ada pengaruh yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dikemukakan serta rumusan masalah dalam penelitian biasanya telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan dan belum berdasarkan fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data penelitian.⁵⁷

Dari landasan teori tersebut maka hipotesis sementara dalam penelitian ini adalah:

H_0 = Tidak ada pengaruh yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan

⁵⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, 64.

emosional mahasiswa prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

H_a = Ada pengaruh yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

