

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Obyek Penelitian

a. Sejarah Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus

Secara umum berdirinya IAIN Kudus tidak bisa terlepas dari sejarah berdirinya Akademi Islam Negeri di Indonesia. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus merupakan sebuah institusi pendidikan berbentuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang terletak di Kabupaten Kudus provinsi Jawa Tengah, yang berlokasi di jalan CongeNgembalRejo Kudus. IAIN Kudus didirikan berdasarkan pada Surat Keputusan Presiden Nomor 11 Tanggal 21 Maret 1997 yang bertepatan pada tanggal 12 Dzulqaidah 1417 H.

Eksistensi IAIN Kudus saat ini tidak dapat terlepas dari sejarah berdirinya Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di Indonesia yaitu Institut Agama Islam Negeri. Keberadaan IAIN saat ini tidak terlepas dari pasang surutnya perjuangan agama Islam di Indonesia. Sebelum menjadi IAIN Kudus, perguruan tinggi ini pernah menjadi STAIN Kudus sampai tahun 2018. Seiring berjalannya waktu STAIN Kudus terus berusaha melebarkan sayapnya dengan menambah beberapa fasilitas penunjang, sehingga berjalannya waktu nama STAIN Kudus berubah menjadi IAIN Kudus.¹

Dulu sebelum STAIN menjadi IAIN, karena ada sebuah tuntutan regulasi serta animo warga yang terus menjadi besar, pimpinan STAIN Kudus yaitu ketua H. Fathul Mufid, M.Si., mulai tahun 2014 mengajukan proposal transformasi kelembagaan dari Sekolah Tinggi jadi Institut. Setelah lewat proses yang panjang pada tahun 2018 lewat Peraturan Presiden No 27 Tahun 2018 bertepatan pada 7 April 2018 STAIN

¹“Profil IAIN Kudus,” IAIN Kudus, diakses pada 02 Juli, 2020, <https://iainkudus.ac.id/temp/u01/profil.php>.

Kudus resmi menjadi Institut Agama Islam Negeri Kudus (IAIN Kudus) serta lewat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia No: B/II/15450 bertepatan pada tanggal 8 April 2018 mengangkat Dr. H. Mundakir, M.Ag., sebagai Rektor IAIN Kudus. Berdasarkan pada persetujuan Menteri Pemberdayaan Aparatur Negeri serta Reformasi Birokrasi No: B/811/M.KT.0/2018 serta Peraturan Menteri Agama No 2 Tahun 2018 tentang Organisasi serta Tata Kerja IAIN Kudus yaitu Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi serta Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Dakwah serta Komunikasi Islam, dan Program Pascasarjana yang mempunyai 3 Program Studi ialah Program Studi Manajemen Pembelajaran Islam, Program Studi Ekonomi Syariah dan Program Studi Ilmu Syariah.²

IAIN Kudus memiliki 4 Fakultas, antara lain yaitu Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syari'ah dan Ekonomi Islam, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Peneliti melakukan penelitian di Fakultas Tarbiyah yang di dalamnya ada 10 Program Studi, diantaranya:

Tabel 4.1
Program Studi Fakultas Tarbiyah di IAIN Kudus

No	Program Studi Fakultas Tarbiyah
1	Pendidikan Agama Islam (PAI)
2	Pendidikan Bahasa Arab (PBA)
3	Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
4	Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
5	Tadris Bahasa Inggris (TBI)
6	Tadris Biologi (TB)
7	Tadris Matematika (TM)
8	Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (TIPA)
9	Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial (TIPS)
10	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BPKI)

²Data diperoleh dari dokumentasi Sejarah Singkat IAIN Kudus, pada tanggal 01 Juli 2020.

Sejak STAIN Kudus berdiri tahun 1997 Jurusan Tarbiyah di pimpin oleh:

1. Drs. Sa'adullahAssa'idi, M.Ag.
2. Drs. Mundakir, M.Ag.
3. Ihsan, M.Ag.
4. Drs. H. Abdul Karim, M.Pd.
5. Mubasyaroh, M.Ag.
6. Mukhamad Saekan, S.Ag., M.Pd.
7. Drs. Thoifuri, M.Ag.
8. Dr. H. Kisbiyanto, S.Ag., M.Pd.
9. Dr. H. Abdul Karim, M.Pd.³

b. Profil Program Studi dan Kompetensi Lulusan Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus

Program Studi Pembelajaran Agama Islam (PAI) berdiri semenjak tahun 1998 bersumber pada Surat Keputusan Dirjen Pembelajaran Islam No E/366/1998. Program Studi PAI jadi Lembaga Pembelajaran Tenaga Kependidikan (LPTK) dengan mandate utama penyiapan tenaga terampil sebagai pendidik agama Islam, dengan spesifikasi sebagai pendidik yang memiliki bermacam keterampilan spesial sebagaimana tertuang dalam struktur kurikulum Program Studi Pembelajaran Agama Islam. Kurikulum Program Studi PAI pula mencermati kemampuan serta keahlian kelembagaan IAIN Kudus serta kearifan lokal, misalnya spesifikasi yang dimiliki tenaga pendidik cocok latar sosial budaya pantura Jawa Tengah, spesialnya Kudus sebagai kota santri serta industri.⁴

³“Profil Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus,” diakses pada 02 Juli 2020. <https://tarbiyah.iainkudus.ac.id>.

⁴ Data diperoleh dari dokumentasi Profil Program Studi dan Kompetensi Lulusan Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus, pada tanggal 01 Juli 2020.

c. Visi, Misi dan Tujuan IAIN Kudus

1) Visi IAIN Kudus

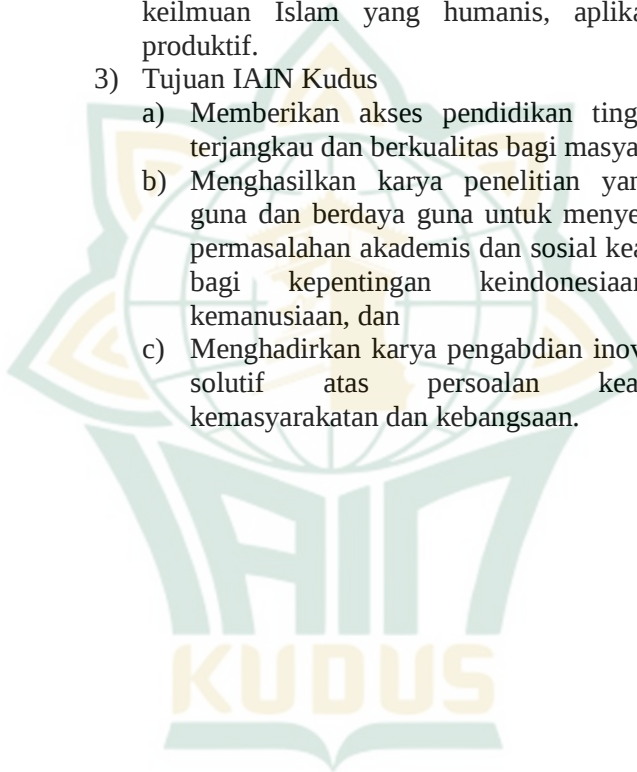
Menjadi perguruan tinggi Islam unggul di bidang pengembangan ilmu Islam terapan.

2) Misi IAIN Kudus

Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi untuk menghasilkan sarjana dengan keilmuan Islam yang humanis, aplikatif dan produktif.

3) Tujuan IAIN Kudus

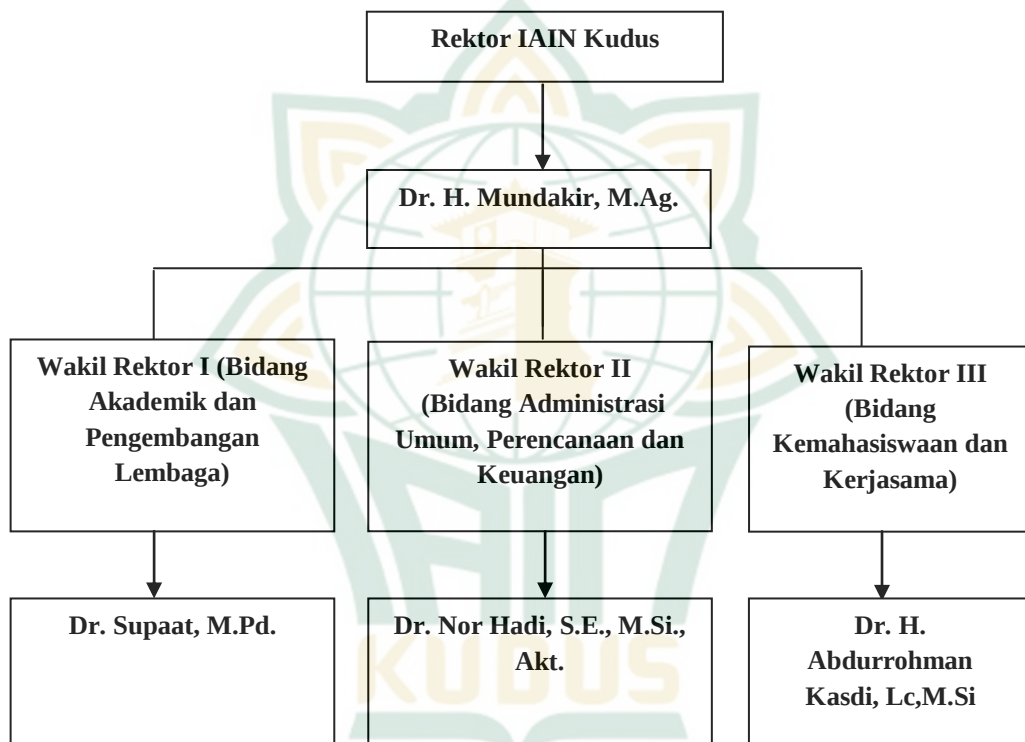
- a) Memberikan akses pendidikan tinggi yang terjangkau dan berkualitas bagi masyarakat
- b) Menghasilkan karya penelitian yang tepat guna dan berdaya guna untuk menyelesaikan permasalahan akademis dan sosial keagamaan bagi kepentingan keindonesiaan dan kemanusiaan, dan
- c) Menghadirkan karya pengabdian inovatif dan solutif atas persoalan keagamaan, kemasyarakatan dan kebangsaan.



d. Struktur Organisasi
STRUKTUR ORGANISASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
TAHUN 2020⁵

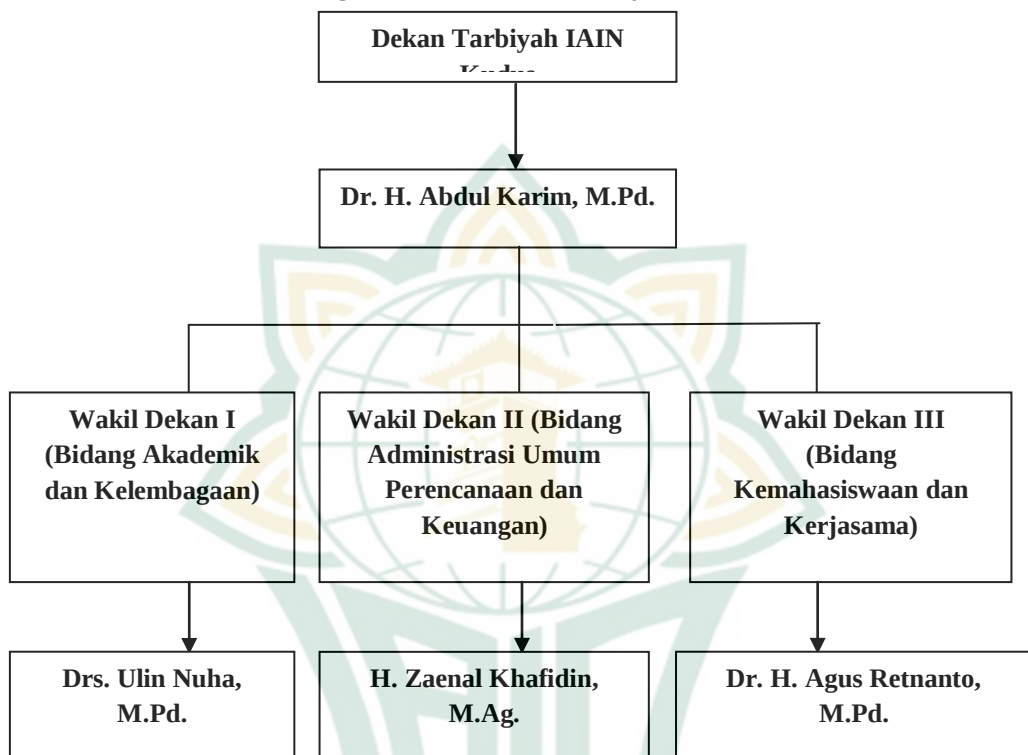
Rektor dan Wakil Rektor

Gambar 4.1
Struktur Organisasi IAIN Kudus



⁵Data diperoleh dari dokumentasi Struktur Organisasi IAIN Kudus, pada tanggal 01 Juli 2020.

Fakultas Tarbiyah
Gambar 4.2
Struktur Organisasi Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus⁶



Ketua Prodi:

1. PAI : Riza Zahriyah Falah, M.Pd.I.
2. PBA : Amin Nasir, S.S., M.S.I.
3. PGMI : Retno Susilowati, M.Pd.
4. PIAUD : Dewi Ulya Mailasari, S.S., M.A.
5. TBI: Hj. Alfu Nikmah, M.Pd.
6. TM : Arghob Khofya Haqiqi, M.Pd.
7. TIPA : Muhammad Imaduddin, M.Pd.
8. TB : Achmad Ali Fikri, M.Pd.
9. TIPS : Rukhaini Fitri Rahmawati, M.Pd.I.
10. BKPI : Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.

⁶ Data diperoleh dari dokumentasi Struktur Organisasi Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus, pada tanggal 01 Juli 2020.

Staff Jurusan Tarbiyah:

1. Hj. Ida Lathifa, SE
2. Abdul Charis, S.Ag
3. Moh. Tamrin
4. Mansur Hidayat, SE
5. Nailin Naimah, SE
6. M. Zaenal Anwar, S.Pd.I
7. Taufikul Lutfi Rois, S.Pd.I
8. Farchatin Ulya, S.Pd.I
9. Anif Fatur Rosyidah, S.Pd.⁷

2. Deskripsi Responden

Deskripsi responden disajikan sebagai gambaran suatu keadaan atau kondisi dari suatu obyek penelitian. Data berupa deskripsi tentang suatu keadaan atau kondisi responden yang diperlukan untuk informasi tambahan bagi peneliti supaya lebih memahami hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

Analisis tentang karakteristik responden memiliki tujuan untuk memberikan gambaran tentang seluruh responden yang memiliki penilaian yang sama atau berbeda-beda. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu berdasarkan jenis kelamin dan jenis kelas. Kemudian dari hasil angket diperoleh beberapa karakteristik responden yaitu:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil data mengenai jenis kelamin responden, adalah mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Perempuan	33	91,7%
2	Laki-laki	3	8,3%
		36	100%

⁷“Struktur Organisasi Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus,” diakses pada 02 Juli, 2020, <https://tarbiyah.iainkudus.ac.id>.

Pada tabel 4.2 di atas disimpulkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah sebanyak 33 reponden (91,7%), sedangkan responden dari yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah hanya 3 responden (8,3%). Jadi pada penelitian ini responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada responden yang berjenis kelamin laki-laki.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Dari hasil data kuesioner yang telah diisi lewat googleform oleh beberapa mahasiswa yang berhasil dikumpulkan dan diperoleh oleh peneliti, bahwa karakteristik responden yang berdasarkan kelas dapat diamati pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Total	Presentase
1	PAI A	5	13,9%
2	PAI B	6	16,7%
3	PAI C	2	5,6%
4	PAI D	4	11,1%
5	PAI E	4	11,1%
6	PAI F	3	8,3%
7	PAI G	3	8,3%
8	PAI H	2	5,6%
9	PAI I	5	13,9%
10	PAI J	2	5,6%
		36	100%

Dari hasil tabel 4.3 di atas telah menunjukkan bahwa 36 responden yang menjadi sampel penelitian ini berasal dari sepuluh kelas dengan rincian yang berasal dari kelas PAI A sebanyak 13,9% (5 responden), kelas PAI B sebanyak 16,7% (6 responden), kelas PAI C sebanyak 5,6% (2 responden), kelas PAI D sebanyak 11,1% (4 responden), kelas PAI E sebanyak 11,1% (4 responden), kelas PAI F sebanyak 8,3% (3 responden), kelas PAI G sebanyak 8,3% (3 responden), kelas PAI H sebanyak 5,6% (2

responden), kelas PAI I sebanyak 13,9% (5 responden) dan dari kelas PAI J sebanyak 5,6% (2 responden).

3. Analisis Data Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang dikatakan valid apabila suatu alat ukur yang digunakan untuk memperoleh informasi (mengukur) untuk dinyatakan valid. Valid itu berarti instrumen dapat digunakan buat mengukur apa yang akan diukur.⁸ Validitas dalam suatu instrumen penelitian digunakan untuk menampilkan ketercapaian ataupun keberhasilan dalam mengukur sesuatu yang akan diukur. Penelitian ini digunakan untuk menghitung hasil validitas data tes, peneliti mencoba uji validitas isi yang melingkupi hal-hal yang berkaitan dengan suatu item bertujuan untuk menggambarkan pengukuran dalam suatu cakupan yang akan diukur.

Teknis dalam pengujian validitas isi ini bisa menggunakan kisi- kisi instrumen sebagai bantuan, yang mana di dalam kisi-kisi tersebut ada indikator serta nomor butir persoalan yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang sudah dijabarkan dan terdapat variabel yang diteliti. Dengan adanya kisi-kisi instrumen tersebut sehingga pengujian validitas bisa dicoba lebih mudah serta sistematis oleh peneliti.⁹

Langkah berikutnya yaitu peneliti melakukan uji coba kemudian menganalisisnya menggunakan analisis item. Analisis item akan dilakukan oleh peneliti menggunakan cara mengkorelasikan antara nilai skor butir instrumen penelitian dengan nilai skor total hasil pengisian pada setiap item akan dicari daya beda skor. Berdasarkan hasil validasi tersebut kemudian penelitian mengajukan kepada dosen ahli, adapun kriteria yang akan digunakan untuk menginterpretasikan nilai validasi isi tersebut

⁸Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 348.

⁹Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 353.

diperoleh dari hasil perhitungan pengklarifikasikan validitas berikut ini:

Tabel 4.4
Nilai Interval Klasifikasi Variabel

Skor	Kelas Interval	Kriteria
1	$1,60 > V \geq 1,20$	Sangat Valid
2	$1,20 > V \geq 0,80$	Valid
3	$0,80 > V \geq 0,40$	Tidak Valid
4	$0,40 > V \geq 0,00$	Sangat Tidak Valid

Selanjutnya peneliti menyusun tabel hasil dari rekapitulasi validitas isi tersebut, maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Rekapitulasi Validitas Isi Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis (X)

Kriteria	Nomor Soal	Jumlah Soal
Sangat Valid	1, 10, 14, 15	4
Valid	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20	16
Tidak Valid	0	0
Sangat Tidak Valid	0	0

Dari hasil penelitian pada variabel “Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis (X)” oleh ketiga rater, telah memperoleh hasil bahwa soal yang berjumlah 20 telah menunjukkan bahwa 4 soal masuk dalam kategori “Sangat Valid” dan 16 soal termasuk ke dalam kategori “Valid”. Peneliti mengambil semua soal tersebut untuk digunakan datanya yang telah diisi oleh responden dengan mengolah kata-kata yang sama dengan catatan yang diberikan oleh ketiga rater tersebut. Peneliti juga melakukan koreksi dan pembenahan kalimat karena menurut salah satu responden pertanyaannya masih ambigu dan harus dikembangkan lagi sesuai dengan variabel atau indikatornya, dan juga terdapat nomor soal yang sama yaitu nomor 5 dan 16. Jadi, dalam variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis terdapat 20 soal yang telah disusun oleh peneliti yang dapat dinyatakan valid

dan datanya siap digunakan untuk penelitian oleh mahasiswa sebanyak 36 responden.

Tabel 4.6

Rekapitulasi Validitas Isi Kecerdasan Emosional (Y)

Kriteria	Nomor Soal	Jumlah Soal
Sangat Valid	5, 14, 16, 17	4
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 20	16
Tidak Valid	0	0
Sangat Tidak Valid	0	0

Dari hasil penelitian pada variabel “Kecerdasan Emosional (Y)” dari ketiga rater, telah memperoleh hasil bahwa 20 soal telah menunjukkan bahwa 4 soal masuk dalam kategori “Sangat Valid” dan 16 soal lainnya masuk ke dalam kategori “Valid”. Peneliti jugamengambil semua soal tersebut untuk digunakan datanya yang telah diisi oleh responden dengan mengolah kembali kata-katanya sesuai dengan catatan yang telah diberikan. Penulis juga melakukan koreksi dan pembenahan kalimat yang sama pada pernyataan yang masih ambigu dan harus dikembangkan lagi sesuai dengan variabel atau indikatornya dari salah satu responden. Jadi, dari variabel kecerdasan emosional yang berjumlah 20 soal tersebut dapat dinyatakan valid dan siap untuk diambil datanya oleh 36 responden dalam melakukan peneltian.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas adalah uji yang digunakan sebagai alat ukur untuk mengatur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel tersebut. Suatu kuesioner dikatakan handal atau reliabel, apabila jawaban dari responden terhadap pernyataan dari waktu kewaktu jika fenomena diukur tidak berubah.

Pada saat melakukan uji reliabilitas peneliti dapat menggunakan program SPSS dengan menggunakan uji statistik AlphaCronbach. Adapun kriterianya apabila instrumen dapat dikatakan reliabel, maka nilai yang dihasilkan dari uji statistik

$AlphaCronbach > 0,60$ dan sebaliknya apabila $alphaCronbach$ menunjukkan angka koefisien yang lebih kecil ($< 0,60$), maka dikatakan tidak reliabel.¹⁰ Adapun dari hasil uji reliabilitas, peneliti menggunakan program *SPSS Windows 16.0* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis	.721	Reliabel
Kecerdasan Emosional	.807	Reliabel

Berdasarkan dari hasil *output SPSS* di atas uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,721 > 0,60$ dan pada variabel kecerdasan emosional menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} $0,807 > 0,60$. Dari kedua variabel tersebut menunjukkan hasil $AlphaCronbach > 0,60$, jadi disimpulkan bahwa variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis dan kecerdasan emosioanl dapat dikatakan reliabel.

4. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data itu berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Kriteria pengujiannya sebagai berikut:

1. Jika angka signifikan $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

¹⁰Masrukhin, *Statistik Deskriptif dan Inferensial Aplikasi Program SPSS dan Excel*, 139.

2. Jika angka signifikan $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.¹¹

Hasil uji normalitas intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* pada program SPSS Windows 16.0 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Shapiro-Wilk	Keterangan
Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis	.542	Berdistribusi Normal
Kecerdasan Emosional	.020	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang ditunjukkan dalam *Output* SPSS di atas diketahui nilai *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dari variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis adalah $0,542 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai data adalah berdistribusi normal. Sedangkan dari variabel kecerdasan emosional diketahui nilai sebesar $0,020 > 0,05$, maka distribusi data untuk kecerdasan emosional adalah normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas data merupakan salah satu ketentuan yang bisa dicoba dengan analisis regresi linear sederhana. Garis regresi antara X serta Y membentuk garis linear ataupun tidak. Apabila tidak membentuk garis linear, maka analisis regresi linear sederhana tidak dapat dilakukan. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan ataupun tidak.¹² Kriteria pengujiannya sebagai berikut:

¹¹Masrukhin, *Statistik Deskriptif dan Inferensial Aplikasi Program SPSS dan Excel*, 180.

¹²Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 265.

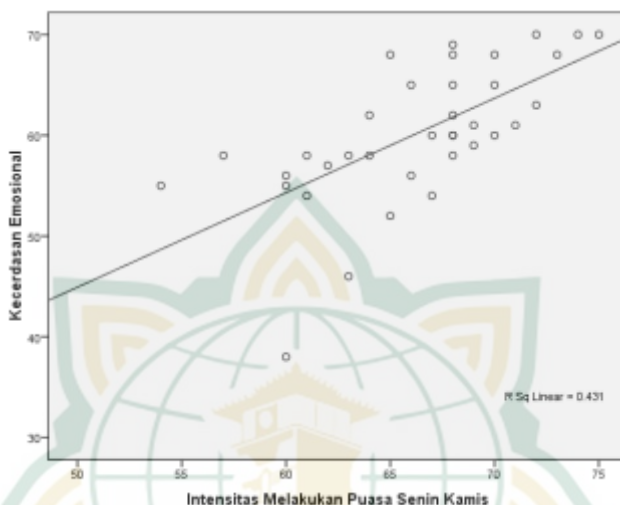
- 1) Jika $\text{sig} > 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier
- 2) Jika $\text{sig} < 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier

Tabel 4.9
Hasil Uji Linieritas Data Variabel X dan Variabel Y
ANOVA Table

		Sum of Squar es	Df	MeanS quare	F	Sig.
Kecerdasa n Emosional * Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis	Between (Combine nGroup d)	1010.4 48	17	59.438	1.653	.150
	Linearity	713.99 1	1	713.99 1	19.85 8	.000
	Deviationfr omLinearit y	296.45 7	16	18.529	.515	.906
	WithinGroups	647.19 0	18	35.955		
Total		1657.6 39	35			

Berdasarkan pada hasil uji linearitas pada *output* SPSS nilai *deviationfromlinierity* intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional dengan nilai $\text{sig } 0,906 > 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan linearitas yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan intensitas melakukan puasa Senin kamis. Apabila digambarkan dalam suatu grafik sebagai berikut:

Gambar 4.4
Grafik Scatter-Plot



5. Deskripsi Hasil Data Penelitian

Bahwa analisis hasil data penelitian mempunyai tujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai data yang telah diperoleh oleh peneliti. Gambaran umum digunakan sebagai dasar/acuan untuk dapat melihat karakteristik data dalam penelitian yang akan dianalisis. Statistik deskriptif dalam penelitian ini lebih berhubungan dengan pengumpulan dan analisis data, serta penyajian dari hasil analisis tersebut. hasil penskoran data disajikan pada tabel penolong intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus sebagai berikut:

Tabel 4.10
Penolong Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi PAI IAIN Kudus

No. Resp	X	Y	$\sum X^2$	$\sum Y^2$	$\sum XY$
1	61	54	3721	2916	3294
2	63	58	3969	3364	3654
3	60	55	3600	3025	3300

4	68	68	4624	4624	4624
5	62	57	3844	3249	3534
6	68	65	4624	4225	4420
7	68	69	4624	4761	4692
8	65	52	4225	2704	3380
9	57	58	3249	3364	3306
10	68	62	4624	3844	4216
11	70	60	4900	3600	4200
12	63	46	3969	2116	2898
13	75	70	5625	4900	5250
14	66	65	4356	4225	4290
15	54	55	2916	3025	2970
16	69	59	4761	3481	4071
17	60	38	3600	1444	2280
18	64	58	4096	3364	3712
19	66	56	4356	3136	3696
20	67	54	4489	2916	3618
21	64	62	4096	3844	3968
22	70	68	4900	4624	4760
23	70	65	4900	4225	4550
24	60	56	3600	3136	3360
25	69	61	4761	3721	4209
26	68	58	4624	3364	3944
27	67	60	4489	3600	4020
28	74	70	5476	4900	5180
29	71	61	5041	3721	4331
30	72	70	5184	4900	5040
31	61	58	3721	3364	3538
32	68	60	4624	3600	4080

33	73	68	5329	4624	4964
34	65	68	4225	4624	4420
35	72	63	5184	3969	4536
36	68	60	4624	3600	4080
N= 36	$\Sigma X = 2386$	$\Sigma Y = 2167$	$\Sigma X^2 = 158950$	$\Sigma Y^2 = 132099$	$\Sigma XY = 144385$

a. Variabel Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

Data dari intensitas melakukan puasa Senin Kamis diperoleh peneliti dari hasil angket yang telah diisi oleh responden lewat google formulir kepada 36 mahasiswa, kemudian dibuat tabel penskoran untuk mengetahui hasil angket tersebut. Setelah itu dihitung nilai *mean* dari variabel X yaitu tentang intensitas melakukan puasa Senin Kamis, rumusnya sebagai berikut:

$$X = \frac{\Sigma x}{n}$$

$$= \frac{2386}{36}$$

$$= 66,28$$

Keterangan:

X = Nilai rata-rata variabel X

Σx = Jumlah variabel X

n = Jumlah responden dalam penelitian

Setelah mengetahui nilai *mean*, kemudian untuk dapat melakukan penafsiran pada nilai tersebut, maka dibuatlah interval kelas dengan rumus dan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mencari nilai tertinggi (H) dan nilai terendah (L)

Diketahui:

$H = 75$

$L = 54$

- 2) Mencari R (nilai range)

$R = H - L + 1$

$= 75 - 54 + 1 = 22$

- 3) Menghitung jumlah kelas interval, dengan menggunakan rumus H.A. Sturges (1926):

$K = 1 + 3,3 \log n$

$K = 1 + 3,3 \times \log 20$

$$K = 1 + 3,3 \times 1,4771212547$$

$$K = 1 + 4,8745001405$$

$$K = 5,8745001405 \text{ atau } 6$$

4) Mencari nilai panjang interval kelas $I = \frac{R}{K}$

$$I = \frac{R}{K}$$

$$= \frac{22}{6}$$

$$= 3,67 \text{ dibulatkan menjadi } 4$$

Keterangan :

I = Interval Kelas

R = Range

K = Jumlah Kelas¹³

Berdasarkan hasil interval di atas diperoleh nilai sebesar 3,67, sehingga dalam pengambilan interval peneliti mengambil interval yaitu kelipatan 4. Maka untuk mengklarifikasikan dapat diperoleh dengan interval sebagai berikut:

Tabel 4.11

Nilai Interval Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

No	Interval	Kategori
1	74 – 77	Sangat Baik Sekali
2	70 – 73	Sangat Baik
3	66 – 69	Baik
4	62 – 65	Cukup
5	58 – 61	Kurang
6	54 – 57	Sangat Kurang

Langkah selanjutnya adalah mengklarifikasikan skor data angket sesuai dengan nilai interval, dengan membuat tabel distribusi frekuensi variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis (X) sebagai berikut:

Tabel 4.12

Distribusi Frekuensi Variabel X

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	74 – 77	Sangat Baik Sekali	2	6%
2	70 – 73	Sangat Baik	7	19%

¹³Masrukhin, *Statistik Deskriptif dan Inferensial Aplikasi Program SPSS dan Excel*, 38-39.

3	66 – 69	Baik	13	36%
4	62 – 65	Cukup	7	19%
5	58 – 61	Kurang	5	14%
6	54 – 57	Sangat Kurang	2	6%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penskoran angket yang dibagikan kepada 36 responden diperoleh nilai mean sebesar 66,28 yang berarti termasuk dalam kategori baik. Sedangkan responden yang termasuk dalam kategori sangat baik sekali dengan presentase sebesar 6%, kategori sangat baik dengan presentase sebesar 19%, kategori baik dengan presentase sebesar 36%, kategori cukup dengan presentase sebesar 19%, kategori kurang dengan presentase sebesar 14% dan kategori sangat kurang dengan presentase sebesar 6%. Jadi kesimpulannya bahwa intensitas melakukan puasa Senin Kamis mahasiswa prodi PAI angkatan 2017 IAIN Kudus dalam kategori baik.

Adapun tanggapan jawaban responden tentang angket intensitas melakukan puasa Senin Kamis ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.13
Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

No	Indikator	Jawaban				Presentase
		SL	SR	KD	TP	
1	Rutinitas melakukan puasa Senin Kamis	16	41	43	0	100
2	Kesungguhan melakukan puasa Senin Kamis	52	44	4	0	100
3	Motivasi melakukan puasa Senin Kamis	72	18	10	0	100
Mean		46,7%	34,3%	19%	0%	100

Dari data di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab selalu (SL) dengan presentase rata-rata sebesar 46,7%, responden menjawab sering (SR) dengan presentase rata-rata sebesar 34,3%, kemudian yang menjawab kadang-kadang (KD) dengan presentase rata-rata sebesar 19% dan 0% yang menjawab tidak pernah (TP).

b. Variabel Kecerdasan Emosional

Data tentang kecerdasan emosional diperoleh peneliti dari penyebaran angket yang diisi responden melalui google formulir, setelah melalui analisis pendahuluan kemudian dibuat tabel penskoran. Kemudian dihitung menggunakan nilai mean dari variabel Y yaitu tentang kecerdasan emosional dengan persamaan rumus sebagai berikut:

$$Y = \frac{\sum y}{n}$$

$$= \frac{2167}{36}$$

$$= 60,19$$

Keterangan:

Y = Nilai rata-rata variabel Y

$\sum y$ = Jumlah variabel Y

n = Jumlah responden dalam penelitian

Setelah mengetahui nilai mean, selanjutnya untuk menentukan panjang kelas interval, maka dibuatlah interval kelas dengan rumus dan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Mencari nilai tertinggi (H) dan nilai terendah (L)

Diketahui:

$$H = 70$$

$$L = 38$$

- 2) Mencari R (nilai range)

$$R = H - L + 1$$

$$= 70 - 38 + 1 = 33$$

- 3) Menghitung jumlah kelas interval, dengan menggunakan rumus H.A. Sturges (1926):

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$K = 1 + 3,3 \times \log 20$$

$$K = 1 + 3,3 \times 1,4771212547$$

$$K = 1 + 4,8745001405$$

$K = 5,8745001405$ atau 6

4) Mencari nilai panjang interval kelas $I = \frac{R}{K}$

$$I = \frac{R}{K}$$

$$= \frac{33}{6}$$

= 5,5 dibulatkan menjadi 6

Keterangan :

I = Interval Kelas

R = Range

K = Jumlah Kelas¹⁴

Berdasarkan hasil interval di atas diperoleh nilai sebesar 5,5, sehingga dalam pengambilan interval peneliti mengambil interval yaitu kelipatan 6. Maka untuk mengklarifikasikan dapat diperoleh dengan interval sebagai berikut:

Tabel 4.14

Nilai Interval Kecerdasan Emosional

No	Interval	Kategori
1	68 – 73	Sangat Baik Sekali
2	62 – 67	Sangat Baik
3	56 – 61	Baik
4	50 – 55	Cukup
5	44 – 49	Kurang
6	38 – 43	Sangat Kurang

Langkah selanjutnya adalah mengklarifikasikan skor data angket sesuai dengan nilai interval, dengan membuat tabel distribusi frekuensi variabel kecerdasan emosional (Y) sebagai berikut:

Tabel 4.15

Distribusi Frekuensi Variabel Y

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	68 – 73	Sangat Baik Sekali	8	22%
2	62 – 67	Sangat Baik	6	17%
3	56 – 61	Baik	15	42%
4	50 – 55	Cukup	5	14%

¹⁴Masrukhin, *Statistik Deskriptif dan Inferensial Aplikasi Program SPSS dan Excel*, 38-39.

5	44 – 49	Kurang	1	3%
6	38 – 43	Sangat Kurang	1	3%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penskoran angket yang dibagikan kepada 36 responden diperoleh nilai mean sebesar 60,19 yang berarti termasuk dalam kategori baik. Sedangkan responden yang termasuk dalam kategori sangat baik sekali dengan presentase sebesar 22%, kategori sangat baik dengan presentase sebesar 17%, kategori baik dengan presentase sebesar 42%, kategori cukup dengan presentase sebesar 14%, kategori kurang dengan presentase sebesar 3% dan kategori sangat kurang dengan presentase sebesar 3%. Jadi kesimpulannya bahwa kecerdasan emosional mahasiswa prodi PAI angkatan 2017 IAIN Kudus dalam kategori baik.

Adapun tanggapan jawaban responden tentang angket kecerdasan emosional ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.16
Kecerdasan Emosional

No	Indikator	Jawaban				Presentase
		SL	SR	KD	TP	
1	Mengenali emosi diri	29	40	27	5	100
2	Mengelola emosi	22	46	28	4	100
3	Memotivasi diri sendiri	51	40	6	4	100
4	Mengenali emosi orang lain	42	42	15	1	100
5	Membina hubungan	14	35	39	13	100
Mean		31,6%	40,6%	23%	5,4%	100

Dari data di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sering (SR) dengan presentase rata-rata sebesar 40,6%, responden menjawab selalu (SL)

dengan presentase rata-rata sebesar 31,6%, kemudian yang menjawab kadang-kadang (KD) dengan presentase rata-rata sebesar 23% dan yang menjawab tidak pernah (TP) presentase sebesar 5,4%.

6. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Analisa uji hipotesis merupakan tahap selanjutnya untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah disusun oleh peneliti dari data yang sudah diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu jenis analisis yang kemudian akan dianalisis lebih lanjut oleh peneliti yaitu uji hipotesis asosiatif dengan teknik korelasi.

a. Analisis Pendahuluan

Analisis pendahuluan ini menjelaskan data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti tentang pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus. Adapun penskoran pada angket ini adalah menggunakan skala *Likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.¹⁵ Pada setiap item pilihan di dalam angket akan diberi penskoran dengan standar sebagai berikut:

- 1) Pada alternatif jawaban SL (Selalu) akan diberi nilai skor 4 untuk soal yang bersifat positif (*favourable*) dan nilai skor 1 untuk soal negatif (*unfavourable*).
- 2) Pada alternatif jawaban SR (Sering) akan diberi nilai skor 3 untuk soal positif (*favourable*) dan nilai skor 2 untuk soal negatif (*unfavourable*).
- 3) Pada alternatif jawaban KD (Kadang-kadang) akan diberi nilai skor 2 untuk soal positif (*favourable*) dan nilai skor 3 untuk soal negatif (*unfavourable*).
- 4) Pada alternatif jawaban TP (Tidak pernah) akan diberi nilai skor 1 untuk soal positif

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 93.

(favourable) dan nilai skor 4 untuk soal negatif (unfavourable).¹⁶

b. Analisis Regresi

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan persamaan rumus regresi linier sederhana. Berikut adalah langkah-langkah membuat persamaan rumus regresi linier sederhana:

- 1) Membuat tabel penolong intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan 2017 IAIN Kudus
- 2) Menentukan nilai pada koefisien korelasi (R) antara variabel dependen dengan variabel independen.

Variabel independen atau variabel bebas (X) yang dimaksud adalah intensitas melakukan puasa Senin Kamis, Variabel dependen atau variabel terikat (Y) yang dimaksud adalah kecerdasan emosional. Hasil analisis dari korelasi dan regresi linier sederhana menggunakan SPSS Windows 16.0 yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.17
Koefisien Korelasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 ^a	.431	.414	5.26824

a. Predictors: (Constant), Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

Berdasarkan hasil *output* SPSS Windows 16.0 di atas diperoleh nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,656. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) atau R^2 sebesar 0,431 yang menunjukkan seberapa besar pengaruh intensitas melakukan puasa Senin

¹⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 94.

Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

Dari hasil analisis regresi linier sederhana tersebut, diketahui bahwa nilai R^2 sebesar 0,431, hal tersebut memiliki arti bahwa variabel kecerdasan emosional dapat dijelaskan melalui variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis (X) yang diturunkan dalam model presentase sebesar 43,1% atau dengan kata lain bahwa kontribusi variabel kecerdasan emosional (Y) sebesar $(100\% - 43,1\% = 56,9\%)$. Disimpulkan bahwa pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa sebesar 43,1% dan selebihnya 56,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak disertakan dalam penelitian

3) Mencari persamaan regresi

Hasil dari perhitungan koefisien regresi linier sederhana menggunakan SPSS Windows 16.0 sebagai berikut:

Tabel 4.18
Koefisien Regresi Linier Sederhana
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.985	12.291		.161	.873
Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis	.938	.185	.656	5.072	.000

a. Dependent Variable: Kecerdasan Emosional

Hasil *output* perhitungan koefisien regresi linier sederhana di atas diketahui bahwa nilai

Constant (a) sebesar 1,985, sedangkan nilai koefisien dari intensitas melakukan puasa Senin Kamis atau nilai regresi (b) sebesar 0,938, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 1,985 + 0,938X$$

Berdasarkan persamaan di atas bahwa diketahui nilai kecerdasan emosional sebesar 1,985 dan nilai positif dari intensitas melakukan puasa Senin Kamis adalah sebesar 0,938, persamaan regresi tersebut dapat dipahami bahwa setiap pertambahan 1 nilai intensitas melakukan puasa Senin Kamis, maka nilai pada rata-rata kecerdasan emosional akan bertambah sebesar 0,938. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

4) Uji t

Uji t atau uji parsial digunakan untuk mengukur variabel bebas (X) yaitu intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap variabel terikat (Y) yaitu kecerdasan emosional untuk mengetahui signifikan atau tidak signifikan yang dilihat dari sig dan nilai t_{hitung} . Hasil dari *outputSPSS Windows 16.0* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.19

Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.985	12.291		.161	.873
	Intensitas Melakukan Puasa Senin	.938	.185	.656	5.072	.000

	Kamis					
a. Dependent Variable: Kecerdasan Emosional						

a) Perumusan Hipotesis

Ho: Tidak terdapat pengaruh positif antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

Ha: Terdapat pengaruh positif antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak.¹⁷

b) Penetapan Kriteria

Dalam pengujian variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis (X) terhadap kecerdasan emosional (Y) yang menggunakan pengujian tingkat signifikan sebesar $\alpha = 0,05$ dan db $(N-2) = 36 - 2 = 34$ diperoleh $t_{tabel} = 1,691$ dan hasil perhitungan regresi linier berganda didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 5,072. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($5,072 > 1,691$) seperti yang sudah diketahui pada tabel 4.17 di atas. Maka nilai t_{hitung} berada pada daerah H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan hal tersebut berarti bahwa intensitas melakukan puasa Senin Kamis berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional mahasiswa di IAIN Kudus.

c) Kesimpulan

Disimpulkan dari penjelasan yang telah diteliti oleh peneliti di atas bahwa variabel X terdapat pengaruh terhadap variabel Y. Jadi

¹⁷Masrukhin, *Statistik Deskriptif dan Inferensial Aplikasi Program SPSS dan Excel*, 267.

dari hasil pengujian hipotesis yang telah dijelaskan sebelumnya terbukti bahwa “Terdapat pengaruh positif antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan 2017 IAIN Kudus.

5) Analisis Lanjut

Analisis lanjut merupakan analisis yang digunakan oleh peneliti untuk membuat interpretasi lebih lanjut dengan cara perbandingan antara nilai frekuensi yang telah diketahui (F_{reg}) dengan nilai F_{tabel} pada taraf 5%. Analisis ini digunakan setelah diperoleh hasil dalam koefisien antara X dan Y.

Adapun interpretasi yang digunakan adalah uji signifikansi hipotesis asosiatif dengan menguji pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis (X) terhadap kecerdasan emosional (Y) yaitu dengan mencari nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} . Sedangkan untuk mencari tingkat signifikansi regresi sederhana adalah menggunakan SPSS Windows 16.0 yaitu:

Tabel 4.20

Uji F

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	713.991	1	713.991	25.725	.000 ^a
Residual	943.648	34	27.754		
Total	1657.639	35			

a. Predictors: (Constant), Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

b. Dependent Variable: Kecerdasan Emosional

a) Perumusan Hipotesis

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_0 ditolak atau H_a diterima

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 diterima atau H_a ditolak

- b) Menentukan Besarnya F_{tabel}
 $dk = a, (k-1), (n-k)$ atau 0,05, (2-1), (36-2)
 $Dk \text{ pembilang} = 1$
 $Dk \text{ penyebut} = 34$
 Dengan taraf 5% atau 0,05, sehingga diperoleh $F_{tabel} = 4,130$.
- c) Penetapan Kriteria

Dalam membuat keputusan pengujian dengan cara membandingkan antara F_{hitung} dengan F_{tabel} , karena nilai dari F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} ($25,725 > 4,130$) artinya intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan 2017 IAIN Kudus berpengaruh secara simultan yang berarti H_0 ditolak atau H_a diterima.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Intensitas melakukan puasa Senin Kamis mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan dari tanggapan melalui google formulir oleh 36 mahasiswa sebagai responden menunjukkan bahwa intensitas melakukan puasa Senin Kamis di IAIN Kudus pada umumnya sudah berada dalam kategori baik. Hal ini bisa dibuktikan dengan mayoritas mahasiswa menjawab selalu (SL) dengan presentase rata-rata sebesar 46,7% responden yang menjawab sering (SR) dengan presentase rata-rata sebesar 34,3%, kemudian yang menjawab kadang-kadang (KD) dengan presentase rata-rata sebesar 19% dan 0% yang menjawab tidak pernah (TP). Hal ini mengidentifikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 di IAIN Kudus sudah terbiasa melakukan puasa Senin Kamis.

Intensitas adalah “keadaan, tingkatan, dan ukuran intensnya.” Sedangkan intens sendiri berarti “hebat atau sangat kuat, bermutu tinggi, bergelora, berapi-api, penuh

semangat, berkobar-kobar, dan sangat emosional.”¹⁸ 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.”¹⁹

Puasa dapat menguatkan motivasi, mendorong keinginan, mengarahkan kesabaran, membantu menjernihkan pikiran, serta menerima pendapat yang benar. Puasa pula dapat membentuk kepribadian seseorang yang sabar, tabah ketika mengalami permasalahan, tidak gampang menyerah serta berputus asa dan senantiasa optimis memandang masa yang akan datang. Oleh sebab itu, puasa Senin Kamis bisa jadi kegiatan yang baik untuk dicoba oleh manusia yang tidak memiliki halangan untuk mengerjakannya.²⁰

Salah satu hikmah dari melaksanakan puasa Senin Kamis merupakan bisa mengatur hawa nafsu. Hawa nafsu ialah watak alamiah manusia karena emosional yang timbul dari luar lingkungan.²¹ Adapun intensitas melakukan puasa Senin Kamis seseorang bisa tumbuh serta terarahkan, sehingga intensitas melakukan puasa Senin Kamis bisa meningkatkan ataupun mengatur emosi.

Dari hasil analisis deskriptif bahwa nilai skor angket intensitas melakukan puasa Senin Kamis diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 66,28 yang berada pada interval 66-69, yang berarti termasuk dalam kategori baik.

¹⁸Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 560.

¹⁹Rokim, "Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Intensitas Puasa Senin Kamis," *KUTTAB* 1, no. 1 (2017): 209, diakses pada 05 Januari, 2020, <http://journalfai.unisla.ac.id> : 209.

²⁰Alhamdu dan Dian sari, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional," *RAP UNP* 9, no. 1 (2018): 10, diakses pada 01 Desember, 2019, <http://ejournal.unp.ac.id>.

²¹Ahmad Syahirul Alim, *Keajaiban Puasa Sunah*, 47.

Kemudian dari hasil penskoran nilai 36 responden diperoleh hasil dari responden yang termasuk dalam kategori sangat baik sekali dengan persentase sebesar 6%, kategori sangat baik dengan persentase sebesar 19%, kategori baik dengan persentase sebesar 36%, kategori cukup dengan persentase sebesar 19%, kategori kurang dengan persentase sebesar 14% dan kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 6%. Jadi peneliti mengambil kesimpulan bahwa intensitas melakukan puasa Senin Kamis mahasiswa prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus dalam kategori baik.

2. Kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan 36 mahasiswa sebagai responden telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 di IAIN Kudus pada umumnya sudah termasuk dalam kategori baik. Hal ini bisa dibuktikan dengan mayoritas mahasiswa menjawab sering (SR) dengan presentase rata-rata sebesar 40,6%, responden yang menjawab selalu (SL) dengan presentase rata-rata sebesar 31,6%, kemudian yang menjawab kadang-kadang (KD) dengan presentase rata-rata sebesar 23% dan yang menjawab tidak pernah (TP) presentase sebesar 5,4%.

Emotional intelligence merupakan representasi (perbuatan) dari sebagian kemampuan untuk mengatur kemampuan diri sendiri dalam mengidentifikasi emosi orang lain serta kemampuan membina ikatan dengan orang lain.²² Adapun kemampuan individu seharusnya dalam menggunakan aspek kecerdasan emosi yang terdapat dalam kemampuannya digunakan untuk mengenali, memahami, menghargai, mengekspresikan serta mengendalikan emosi diri dan orang lain yang telah ada dalam setiap diri manusia.²³

²²Mualifah, *Psycho Islamic Parenting*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), 113.

²³M Nur Ghufon, "Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Toleransi Beragama," *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqidah Dan Studi Keagamaan*

Seseorang yang memiliki tingkatan kecerdasan emosional yang baik, akan menjadi lebih pandai dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, dapat menjadi lebih pandai ketika mengontrol dirinya, jarang tertular penyakit, lebih mudah memahami orang lain dan dibidang akademisnya akan menjadi lebih baik.²⁴ Kecerdasan emosional pada intinya ialah kemampuan seorang dalam mengalami serta menyikapi suatu perihai yang terjalin dalam dirinya sendiri ataupun disekitarnya dengan baik, tidak kelewatan dalam menyikapi dan dapat membedakan perasaan emosi dirinya sendiri dengan emosi orang lain.²⁵

Dari hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai skor angket kecerdasan emosional telah diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 60,19 yang berada pada interval 56-61, yang berarti termasuk dalam kategori baik. Kemudian dari hasil penskoran nilai diperoleh hasil bahwa responden yang termasuk dalam kategori sangat baik sekali dengan presentase sebesar 22%, kategori sangat baik dengan presentase sebesar 17%, kategori baik dengan presentase sebesar 42%, kategori cukup dengan presentase sebesar 14%, kategori kurang dengan presentase sebesar 3% dan kategori sangat kurang dengan presentase sebesar 3%. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus dalam kategori baik.

4, no.1 (2016): 141, diakses pada 07 Januari, 2020, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/fikrah/article/view/1664>.

²⁴John Gottman, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (Terjemahan)*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), 217.

²⁵Sarmadhan 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, <http://ojs.staituankutambusai.ac.id>.

3. Pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus

Emotional intelligence merupakan respon lingkungan yang saling keterkaitan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*).²⁶ Menurut Goleman, “kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa.”²⁷ Oleh sebab itu, kebiasaan dalam menjalankan puasa Senin Kamis yang dilakukan mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus diharapkan dapat berpengaruh dalam mengendalikan emosi, hawa nafsu, perilaku tidak baik yang tidak semestinya dilakukan oleh mahasiswa dan dapat meningkatkan kualitas ibadah mahasiswa. Sehingga hal tersebut dapat menjadikan emosi seseorang terkendali atau dapat dikendalikan dengan baik.

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian yang menggunakan 36 mahasiswa sebagai responden di IAIN Kudus diperoleh nilai konstanta sebesar $R = 0,656$ dan koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,431$. Hal ini berarti bahwa variabel bebas (X) intensitas melakukan puasa Senin Kamis memiliki hubungan dengan variabel terikat (Y) kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus. Diketahui bahwa nilai R^2 sebesar 0,431, hal tersebut memiliki arti bahwa variabel kecerdasan emosional dapat dijelaskan melalui variabel intensitas melakukan puasa Senin Kamis (X) yang diturunkan dalam model persentase sebesar 43,1% atau dengan kata lain bahwa kontribusi variabel kecerdasan emosional (Y) sebesar $(100\% - 43,1\% = 56,9\%)$.

²⁶ Mualifah, *Psycho Islamic Parenting*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), 115.

²⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), 45.

Dapat disimpulkan bahwa pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa sebesar 43,1% dan selebihnya 56,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak disertakan dalam penelitian. Jadi hubungan yang terjadi antara variabel X terhadap variabel Y adalah memiliki hubungan yang positif dan searah dengan tingkat hubungan yang kuat.

Sedangkan hasil perhitungan dari uji f diperoleh F_{hitung} sebesar 25,725. Kemudian membuat keputusan pengujian dengan cara membandingkan antara F_{hitung} dengan F_{tabel} , karena nilai dari F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} ($25,725 > 4,130$) artinya intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan 2017 IAIN Kudus, dan nilai sig $0,00 > 0,05$ hal ini maka berpengaruh secara simultan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

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.²⁸ Kecerdasan emosional tidak lain merupakan suatu yang berkaitan dengan ciri individu seseorang. Perihal ini menimpa seseorang supaya bisa berfikir positif, mengendalikan diri serta bisa berhubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi merupakan salah satu kunci keberhasilan hidup, orang cerdas akan sadar dengan keadaan diri sendiri serta orang lain, mempunyai motivasi dan selalu optimis.²⁹

²⁸Vivi 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>.

²⁹M Nur Ghufon, "Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Toleransi Beragama," 141

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.³⁰

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 dinaikan dan beliau berharap, apabila amalannya dinaikkan dihadapan Allah SWT. dalam kondisi sedang berpuasa. Umat muslim menyakini puasa dapat menentramkan hati sebab 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 rasa keikhlasan.³¹

Berdasarkan penjelasan yang sudah peneliti jabarkan, maka dapat disimpulkan bahwa pengujian antar variabel menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Berpuasa Senin Kamis akan menjadikan emosi setiap orang bisa berkembang dan terkendali dengan baik, karena puasa bisa meningkatkan atau mengendalikan emosi. Jadi bisa disimpulkan, bahwa puasa Senin Kamis dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Hal ini berarti intensitas melakukan puasa Senin Kamis berpengaruh terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus.

³⁰Yazid Al Bushtomi, *Puasa Senin Kamis Itu Ajaib*, (yogyakarta: Diva Press, 2014), 6.

³¹W susetya, *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), 24.