

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang diperoleh oleh peneliti saat penelitian dan hasil analisis yang membahas tentang pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut yaitu:

1. Tingkat intensitas melakukan puasa Senin Kamis mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus dapat dilihat dari hasil analisis nilai skor angket yang telah diberikan kepada 36 mahasiswa sebagai responden yaitu diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 66,28 yang berada pada interval 66-69, yang berarti termasuk dalam kategori baik.
2. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Prodi PAI angkatan tahun 2017 IAIN Kudus dapat dilihat dari hasil analisis 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.
3. Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian menggunakan 36 mahasiswa sebagai responden di IAIN Kudus diperoleh nilai konstanta sebesar $R = 0,656$ dan koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,431$. 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. 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} ($25,725 > 4,130$) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. 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.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran yang mungkin bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk semua pihak. Adapun saran dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

1. Kepada Mahasiswa
 - a. Bagi mahasiswa yang telah melakukan puasa Senin Kamis diharapkan dapat meresapi, menghayati dan mengambil makna dan manfaat yang terkandung di dalamnya, karena pada dasarnya banyak manfaat dari segi kesehatan dan emosional yang bisa didapatkan ketika menjalankan puasa Senin Kamis.
 - b. Bagi mahasiswa yang telah memperoleh ilmu dari melakukan puasa Senin Kamis dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, dan supaya dapat lebih ditingkatkan lagi keistiqamahannya dalam melakukan puasa Senin Kamis
 - c. Bagi mahasiswa yang belum melakukan puasa Senin Kamis hendaknya dapat menjalankannya.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan variabel lain yang bisa untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa.
 - b. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode-metode yang variatif supaya memperoleh hasil yang lebih tepat dan maksimal.
 - c. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih khusus dan mendalam dalam meneliti tentang intensitas melakukan puasa Senin Kamis dan kecerdasan emosional mahasiswa.