

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam al-Qur'an, kata "puasa" dengan segala bentuknya disebutkan sebanyak tiga belas kali. Kata yang paling sering digunakan sebagai padanan puasa adalah *shiam* dan hanya disebut satu kali dengan kata *shaum*. Meskipun demikian, kata *shaum* mengandung makna lebih dari pada kata *shiam*.

Kata *shiam* hanya berarti berpuasa dengan menahan diri untuk tidak makan, minum, dan bergaul dengan suami/istri sejak fajar hingga magrib. Sementara itu, *shaum* tidak hanya mencegah makan, minum, dan bergaul dengan suami/istri, tetapi juga mencegah bicara, mendengar, melihat, bahkan pikiran dari hal-hal yang dapat merusak ibadah puasa. Menurut Ghazali, inilah bentuk puasa yang sebenarnya dan yang akan mengantarkan manusia kepada derajat takwa.<sup>1</sup>

Sesuai dengan perintah puasa difirmankan oleh Allah swt. dalam QS. Al-Baqarah ayat 183 sebagai berikut:

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

---

<sup>1</sup> Rizem Aizid, *Super Jenius Dengan Mukjizat Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta:Safirah, 2015), hlm. 16-17

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*”.<sup>2</sup>

Bedasarkan firman Allah swt. tersebut, kita ketahui bahwa perintah puasa sudah berlaku bagi orang-orang sebelum kita. Sedangkan, tujuan dari perintah puasa adalah agar kita bertakwa kepada Allah Swt. maka dari itu, berpuasa (dalam hal ini puasa wajib) merupakan salah satu dari lima rukun islam.<sup>3</sup>

Puasa juga berbeda dengan amal ibadah lainnya. Puasa adalah milik Allah Swt. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam hadits Qudsi, yang artinya sebagai berikut:

كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّيَّامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ (رواه الامام البخارى ومسلم)

“*setiap amalan manusia itu adalah miliknya, kecuali puasa, ia itu milik-ku, dan akulah yang akan membalasnya*” (HR. Bukhari, Muslim, dan yang lainnya).<sup>4</sup>

Dari hadits qudsi di atas telah dijelaskan bahwa segala sesuatunya tentang puasa sudah menjadi campur tangan, Allah yang hingga istimewanya Allah lah yang akan memberikan imbalan khusus baik itu puasa wajib atau sunnah.

---

<sup>2</sup> *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm. 28

<sup>3</sup> Rizem Aizid, *Op.Cit.*, hlm. 18

<sup>4</sup> Rizem Aizid, *Ibadah Para Juara*, (Yogyakarta: Sabil, 2016), hlm. 76

Puasa wajib merupakan puasa yang harus dilakukan oleh orang muslim yang telah memenuhi syarat. Apabila ditnggalkan akan mendapat dosa. Meliputi; puasa Ramadhan, puasa nadzar dan puasa kaffarat. Sedangkan, Puasa sunnah adalah puasa yang dianjurkan untuk mengerjakannya, bila tidak dikerjakan tidak berdosa. Meliputi; puasa senin kamis, puasa asyura, puasa enam hari di bulan syawal, puasa arafah, puasa daud, dan lain-lain. Berikut jenis-jenis puasa sunnah salah satunya adalah puasa hari senin kamis.

Puasa senin kamis adalah puasa yang paling sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW.sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ أَكْثَرَ مَا يَصُومُ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ فَقِيلَ لَهُ  
فَقَالَ إِنَّ الْأَعْمَالَ تُعْرَضُ كُلُّ إِثْنَيْنٍ وَخَمِيسٍ فَيَغْفِرُ اللَّهُ لِكُلِّ مُسْلِمٍ أَوْ لِكُلِّ مُؤْمِنٍ إِلَّا  
الْمُنْتَهَى جَرَيْنِ فَيَقُولُ أَخْرَهُمَا. (رواه احمد)

*“Rasulullah saw. Adalah orang yang paling banyak berpuasa pada hari senin dan kamis. Ketika ditanya tentang alasannya, Rasulullah bersabda: Sesungguhnya segala amal perbuatan dipersembahkan pada hari Senin dan Kamis, maka Allah akan mengampuni dosa setiap orang muslim atau setiap orang mukmin, kecuali dua orang*

*yang bermusuhan, maka Allah berfirman: tangguhkan keduanya.”.*

(HR. Ahmad)<sup>5</sup>.

Dengan berpuasa juga seseorang akan menahan diri dari nafsu dan keinginan yang dilarang semata-mata karena Allah SWT alih-alih melukai atau menyakiti. Diriwayatkan oleh Al-Bukhari no. 1903 bahwa Rasulullah SAW. bersabda:

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ بِاللهِ حَاجَةً فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

*“Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta malah mengamalkannya, maka Allah tidak butuh dari rasa lapar dan haus yang ditahan”*

Sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. adalah apabila seseorang berpuasa, janganlah ia mengucapkan kata-kata buruk atau berteriak memaki. Bila ada yang memakinya, hendaklah ia berkata, “aku sedang berpuasa. Aku sedang mengendalikan nafsuku sehingga tidak akan berbicara atau bertindak kecuali sesuai dengan tuntunan agama”.<sup>6</sup>

Menurut Abdullah Gymnastiar, Allah sudah mengetahui kemampuan umatnya untuk mengendalikan emosi. Abdullah Gymnastiar menyatakan bahwa untuk dapat mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya, maka individu hendaklah selalu berusaha melakukan evaluasi

---

<sup>5</sup> Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hlm. 53-54

<sup>6</sup> Rizem Aizid, *Loc.cit.*, hlm. 97

diri. Dari pendapat KH Abdullah Gymnastiar, puasa dapat meningkatkan atau mengendalikan emosi. Dapat ditarik benang merah puasa Senin dan Kamis dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

Hal senada juga diungkapkan oleh mantan menteri Agama, Tarmizi Taher, yang menyatakan bahwa untuk dapat mengontrol emosi, mempertebal kesadaran, dan menciptakan keseimbangan emosi yaitu dengan berpuasa. orang yang berpuasa akan merasakan sambung rasa dengan sesamanya sehingga dia akan memikirkan orang yang merasakan lapar dan haus seperti dirinya. Hal itu bisa terjadi karena yang menyentuh orang yang sedang berpuasa adalah emosinya.

Manusia harus mempunyai tali sambung rasa dengan sesama dan ini akan berpengaruh bagi emosi manusia. Puasa diharapkan dapat memberikan pengaruh positif untuk menahan emosi yang meledak-ledak menjadi lebih santun. Tarmizi mengatakan, puasa itu bisa digunakan sebagai latihan untuk menahan diri.<sup>7</sup>

Goleman memosisikan EQ itu mempunyai peranan penting dalam mengatur kondisi emosi seseorang. Seperti yang diungkapkan Aristoteles, sebagaimana dikutip Goleman, “Siapa pun bisa marah-maraha, itu mudah. Tetapi, marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik bukanlah hal

---

<sup>7</sup>Republika, Puasa tumbuhkan Kecerdasan Emosional. diakses di laman <https://m.republika.co.id/berita/shortlink/71656> pada tanggal 02 Oktober 2018, pukul 09:53 WIB

yang mudah”<sup>8</sup> Pernyataan Aristoteles ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi pengendali ataupun pengontrol emosi seseorang.

Sehubungan dengan pernyataan di atas di pondok pesantren ar Risalah para santri sudah dibekali dengan berbagai ilmu agama, untuk memperkokoh pengetahuan mereka tentang agama, salah satunya tentang puasa dengan beberapa faedah di dalamnya, dimana seorang santri sudah terbiasa melakukan puasa karena lingkungan, teman atau karena faktor dari ilmu agama yang mereka dapatkan selama di pondok pesantren. Salah satu puasa sunnah yang digemari oleh para santri sehingga ada beberapa dari mereka mengistiqomahkan puasa sunnah ini, yaitu puasa senin kamis. Selain itu peneliti juga melihat masalah yang berkenaan dengan kecerdasan emosional yaitu kurangnya santri yang peduli terhadap lingkungannya ataupun kepada orang-orang disekitarnya.

Hal ini dapat dilihat ketika ada wali santri yang menjenguk anaknya di pondok pesantren para santri yang lewat di depan wali kurang adanya sikap ramah sehingga mereka tidak akan mendatangi atau sekedar menyapa jika tidak dimulai duluan oleh wali tersebut. Beberapa dari mereka yang berpuasa juga terkadang masih kurang adanya rasa empati terhadap sesama teman seperti halnya mereka yang berpuasa tahu kalau ada teman yang belum sempat makan pagi, ketika jam istirahatpun dia tidak keluar untuk membeli

---

<sup>8</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Tej. T. Hermaya, (Jakarta:PT Gramedia Pustaka, 1997), hlm. ix

makanan ringan namun dia yang berpuasa tidak sama sekali ingin membantunya padahal teman yang sedang kesusahan. Padahal ia punya cukup uang hanya untuk sekedar membelikan camilan temannya.<sup>9</sup>

Melihat kondisi di atas, peneliti termotivasi untuk mengangkat permasalahan ini dengan melakukan penelitian kuantitatif di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau dengan topik hubungan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan kemampuan mengolah kecerdasan emosional.

## **B. Permasalahan**

### **1. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah yang dapat peneliti kumpulkan antara lain:

- a. Banyaknya santri yang menjalankan puasa senin kamis bukan dari diri sendiri melainkan ikut teman.
- b. Kurangnya pemahaman santri tentang manfaat puasa senin kamis.
- c. Banyaknya santri yang masih belum bisa mengontrol dan mengendalikan emosinya ketika berpuasa.
- d. Santri yang berpuasa masih kurang adanya rasa empati kepada temannya yang membutuhkannya padahal ia mampu.

---

<sup>9</sup> Observasi, SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuk Linggau, 6 Agustus 2018

## **2. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, agar penelitian ini mengenai sasaran yang dimaksudkan maka masalah-masalah yang diteliti perlu dibatasi ruang lingkupnya. Dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti hanya meliputi beberapa masalah yaitu:

- a. Mengenai intensitas Puasa sunnah senin kamis santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.
- b. Mengenai kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.
- c. Objek penelitian adalah santri SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

## **3. Rumusan Masalah**

- a. Bagaimana intensitas puasa sunnah senin kamis santri di SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau?
- b. Bagaimana kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau?
- c. Apakah ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis santri terhadap kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Mengetahui intensitas Puasa sunnah Senin kamis santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.
- b. Mengetahui Kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.
- c. Mengetahui hubungan antara intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

### **2. Kegunaan Penelitian**

- a. Secara Teoritis

Penelitian dapat dijadikan bahan untuk menambah pengalaman memperluas wawasan akademik yang berhubungan dengan intensitas puasa senin kamis dan tingkat kecerdasan emosional.

- b. Secara Praktis

Apabila terbukti adanya hubungan yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- 1) Ustad/ustadzah di pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau

Sebagai bahan masukan bagi semua ustad/ustadzah bahwa dengan puasa senin kamis dapat meningkatkan kecerdasan emosional, sehingga diharapkan ustad/ustadzah di pondok pesantren Ar-

Risalah Lubuklinggau lebih menghimbau para santri untuk istiqomah didalam puasa senin kamis.

2) Santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau

Bagi anak didik dapat dijadikan referensi dan menambah ilmu pengetahuan bahwa puasa senin kamis dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

3) Peneliti

Untuk menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara intensitas puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pelajaran berharga khususnya bagi peneliti untuk menumbuhkan semangat untuk istiqomah didalam berpuasa sunnah senin kamis.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Sehubungan dengan penelitian peneliti yang berjudul hubungan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan kecerdasan emosional di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau, didapatkan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini, yaitu:

Umi Masitoh, didalam jenis penelitiannya yang kualitatif dengan latar Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta dan subjek penelitiannya siswa kelas IX Madrasah Aliyah Nurul Ummah, menyimpulkan hasil penelitiannya

menunjukkan bahwa: 1) Alasan pelaksanaan puasa sunnah senin kamis siswa kelas IX Madrasah Aliyah Nurul Umah adalah: a) Menjalankan sunnah Rasul yang mudah, b) mendekatkan diri kepada Allah, dan c) meningkatkan prestasi belajar. 2) peranan pelaksanaan puasa sunnah senin kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual adalah a) menumbuhkan sikap fleksibel dan tanggap, b) meningkatkan rasa ingin tahu, c) menumbuhkan kesadaran diri, d) meningkatkan sikap jujur, e) meningkatkan sikap sabar, f) menumbuhkan sikap kasih sayang, g) meningkatkan sikap cinta damai, h) meningkatkan sikap sederhana, i) meningkatkan sikap berjiwa besar/dermawan, j) menumbuhkan sikap empati. Pelaksanaan puasa sunnah senin kamis dapat memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan kecerdasan spritual siswa.<sup>10</sup>

Penelitian selanjutnya oleh Mustaghfiroh dalam penelitiannya yang kuantitatif bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang positif antara intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Daruun Najaah Jerakah Tugu Semarang menyimpulkan hasilnya adanya pengaruh yang positif dibuktikan dengan persamaan regresi  $Y = 14,954 + 0,485 X$  dan hasil varian garis regresi  $= 18,908 > = (0,05 : 1,58) = 4,00$  berarti signifikan, dan  $= 18,908 > = (0,01 : 1,58) = 7,08$  berarti signifikan dan hepotesis yang diajukan diterima. Sedangkan proporsi varian

---

<sup>10</sup> Umi Masitoh, *Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta*, (Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga, 2014), diakses di laman

Y yang diterangkan oleh X adalah 24,6% untuk 75,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.<sup>11</sup>

Alhamdu dan Diana sari dalam penelitiannya yang menggunakan seluruh anggota LDK UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2013 dan 2014 yang berjumlah 90 orang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas melakukan puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional pada anggota organisasi LDK (lembaga dakwa kampus) UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2013 dan 2014 dengan nilai  $r = 0,372$ ; dan  $p = 0.000$ .<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya ada kesamaan dengan penelitian yang penulis rencanakan, yaitu dari segi substansi permasalahan. Sedangkan yang membedakan antara penelitian yang penulis rencanakan dengan penelitian diatas adalah fokus tempat penelitiannya santri SMP dipondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

---

<sup>11</sup> Mustaghfiroh, Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang, (Semarang: IAIN Walisongo, 2012), diakses di laman <http://eprints.walisongo.ac.id/687/>. Pada tanggal 19 september 2018 pukul 08:45 WIB

<sup>12</sup> Alhamdu dan Diana Sari, Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional, Vol. 9 No 1, RAP UNP Juni 2018, hlm. 1. Diakses di laman <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10375> pada tanggal 22 september 2018 pukul 09:58 WIB.

## **E. Kerangka Teori**

Kerangka teori merupakan suatu landasan pemikiran untuk memperkuat penjelasan dalam pembahasan judul penelitian.

### **1. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis**

#### **a. Pengertian Intensitas**

Dalam Kamus Ilmiah Populer, intensitas adalah “kemampuan, kekuatan, gigih/tidaknya, kehebatan.” Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas adalah “keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.” Sedangkan intens sendiri berarti “hebat atau sangat kuat, bermutu tinggi, bergelora, berapi-api, penuh semangat, berkobar-kobar, dan sangat emosional.”<sup>13</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan kemampuan seseorang yang menunjukkan kepada hal tingkatan dan ukuran dengan penuh semangat, berkobar-berkobar, dan berapi-api.

#### **b. Pengertian Puasa**

Secara bahasa puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu secara mutlak. Orang yang menahan diri dari berbicara berarti berpuasa dengan berdiam diri. Kata *Shauma* berarti *Shumtan* atau diam.

---

<sup>13</sup> Tim Redaksi, Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 438

Sedangkan menurut istilah, puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh pada siang hari disertai niat.<sup>14</sup>

Puasa itu ada dua macam, pertama puasa wajib (*fardlu*), dan kedua puasa sunnah (*tathowwu'*), puasa wajib diantaranya : puasa pada bulan Ramadhan, puasa kaffarat, puasa qodho, dan puasa nazar. Sedangkan puasa sunnah, diantaranya : puasa senin kamis, puasa enam hari bulan syawal puasa hari arafah.<sup>15</sup>

Puasa menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy didalam bukunya yang berjudul pedoman puasa menjelaskan beberapa rahasia didalam puasa bagi yang menjalankannya dengan baik dan berupaya dengan sepenuh-penuhnya agar puasanya baik atau diterima. Rahasia atau manfaat dibalik puasa diantaranya adalah

1. Mengurangkan kekuatan badaniah, mengurangkan makan dan minum supaya dengannya tinggilah jiwa keikhlasan dan supaya bertambahlah jiwa *malakiyah* yang bersifat dengan aneka macam sifat keutamaan dan kesempurnaan.
2. Bersifat dengan salah satu sifat Allah, yaitu tidak makan dan minum dan menyerupakan diri dengan orang-orang muqarrobin, yang menahan diri dari menuruti keinginan syahwat keduniaan.

---

<sup>14</sup> Jejen Musfah, *Panduan dan Makna Puasa Menggapai Makna di Bulan Suci*, (Yogyakarta: Hijrah, 2003), hlm. 17-18

<sup>15</sup> Abd. Rahman BA., *Risalah Puasa dan Zakat Fitrah*, (Surabaya: Karya Ilmu, 1993), hlm. 38-41

3. Membiasakan diri dengan bersabar dalam kesukaran serta menguatkan iradat dan cita-cita.
4. Untuk mengingatkan bahwa kita adalah hamba Allah yang sangat hina, yang amat membutuhkan makan dan minum.
5. Menjaga diri dari jatuh kedalam jurang dosa dan maksiat.
6. Menggerakkan orang yang berpunya atau orang kaya untuk menolong orang-orang yang miskin atau kurang mampu.
7. Menghidupkan kekuatan fikiran dan kekuatan bashsirah (penglihatan mata hati).

Berkata Lukman kepada Anaknya :

يَا بُنَيَّ إِذَا امْتَلَأْتَ الْمَعِدَتُ. نَا مَتِ الْفِكْرَةَ وَخَرَسْتَ الْحِكْمَةَ وَقَعَدْتَ الْأَعْضَاءَ  
عَنِ الْعِبَادَةِ وَزَالَ صَفَاءُ الْقَلْبِ وَرِقَّةُ الْمُدْرِكِ بِهِمَا لَذَّةُ الْمُنَاجَاةِ وَالتَّائُرُ بِالذِّكْرِ.

" *Hai anakku, apabila perutmu telah penuh sesak dengan makanan, tidurlah pikiranmu, kelulah hikmah dan berhentilah segala anggotamu dari beribadat kepada Allah dan hilanglah kebersihan hati (jiwa) dan kehalusan pengertian, yang dengan keduanyaalah di peroleh nikmat bermunajat dan berbekasnya dzikir pada jiwa.*"<sup>16</sup>

Manfaat puasa atau beberapa rahasia dibalik puasa yang penulis tuliskan diatas diantaranya terdapat hal-hal yang berkaitan dengan kecerdasan emosional itu sendiri, yang mana ketika seseorang berpuasa

---

<sup>16</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 47-48

maka secara tidak langsung akan menghindari dari hal-hal yang mengurangi nilai dari puasa itu sendiri. Selain itu untuk mendorong seseorang pada perbuatan empati bahkan toleransi yang lebih baik.

**c. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis**

Menurut Suyadi puasa Senin Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Waktu, adab, dan tata cara puasa ini tidak ada bedanya dengan puasa bulan Ramadhan.

Dari beberapa pengertian mengenai intensitas dan puasa Senin Kamis tersebut, maka dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan intensitas puasa sunnah Senin Kamis adalah puasa yang dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis yang dilakukan dengan keadaan hati yang penuh semangat dan bersungguh-sungguh sehingga diwujudkan dalam bentuk sikap penghayatan yang mendalam terhadap arti dan makna yang terkandung dalam puasa sunnah senin kamis dan perbuatan misalnya dengan sungguh-sungguh menjaga syarat dan rukun puasa sebaik-baiknya serta memperbanyak amal saleh. seperti, Puasa sunnah senin kamis.

Indikator untuk puasa senin kamis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konsistensi dalam puasa Senin Kamis
- 2) Adab dalam berpuasa Senin Kamis

3) Penghayatan dalam berpuasa Senin Kamis.<sup>17</sup>

## 2. Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman sebagaimana di kutip oleh Rohmalina Wahab dkk dalam “*Kecerdasan Emosional & Belajar* ” mengemukakan tentang kecerdasan emosional (*Emotional Intellegence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik, pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.<sup>18</sup>

Menurut Salovey dan Mayer kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.<sup>19</sup>

Dari beberapa pedapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola emosinya menjadi lebih positif untuk dirinya maupun ketika berhubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosi memiliki lima unsur yaitu kesadaran diri (*Self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skill*).

---

<sup>17</sup> Suyadi, Keajaiban Puasa Senin Kamis,(Yogjakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 19

<sup>18</sup> Rohmalina Wahab, dkk, *Kecerdasan Emosional dan Belajar*, (Palembang: Grafika Telindo Press, 2012), hlm. 16

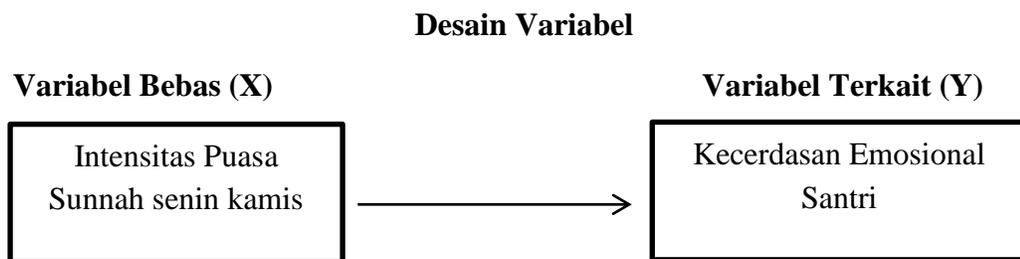
<sup>19</sup> Nyayu Khodijah, *Op. Cit.*, hlm. 145

Indikator kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

- 1) Kesadaran diri (*self awareness*): mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- 2) Pengaturan diri (*self regulation*): menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu segera pulih kembali dari tekanan emosi.
- 3) Motivasi (*motivation*): menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, embantu kita mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- 4) Empati (*empathy*): merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang lain.
- 5) Keterampilan sosial (*social skill*): menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jejaringan sosial.<sup>20</sup>

## F. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel pokok, yaitu: variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), sebagaimana tergambar dalam skema berikut:



<sup>20</sup> Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Semarang: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 154-157

## **G. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam judul penelitian ini dan dalam variabel penelitian sebagai berikut:

1. Yang dimaksud dengan intensitas puasa sunnah senin kamis adalah puasa sunnah yang di jalankan dengan penuh semangat dan bersungguh-sungguh pada hari senin dan kamis saja mulai dari fajar sampai terbenamnya matahari sesuai dengan syariat. Syarat dan hal yang membatalkan puasa sama dengan menjalankan puasa ramadhan yang membedakannya adalah hukumnya sunnah, waktu menjalankannya dan niat puasa senin kamis.
2. Kecerdasan emosional dimaksud menyangkut penguasaan dari aspek-aspek emosi yaitu kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik, pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Semakin luas penguasaannya pada aspek-aspek kecerdasan emosional maka akan semakin baik kecerdasan emosionalnya.

## **H. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>21</sup>

Dari ungkapan diatas maka hipotesis penelitian ini adalah:

---

<sup>21</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm. 64

Ha : Ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan kecerdasan emosional di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan kecerdasan emosional di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

## **I. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

- a. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kolerasi, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat.
- b. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu peneliti akan memberikan sumbangan pemikiran seberapa besar hubungann antara intensitas puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional, karena kuantitatif sendiri adalah penelitian yang data penelitiannya dengan angka dan menggunakan statistik dalam menganalisanya.

### **2. Jenis dan Sumber Penelitian**

- a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitan ini dapat dikelompokkan dalam dua jenis yaitu:

- 1) Data kualitatif adalah data yang berupa non angka yang dimaksudkan untuk mengetahui tentang gambaran mengenai puasa senin kamis di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.
- 2) Data kuantitatif adalah data yang berupa angka yang dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah peserta didik di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau, jumlah ustadz dan ustadzah, struktur organisasi, serta sarana dan prasarana di pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

b. Sumber Data

- 1) Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama yaitu peserta didik SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.
- 2) Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh melalui dari hasil dokumentasi, angket dan buku-buku yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

### **3. Populasi dan Sampel Penelitian**

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik-karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. <sup>22</sup>Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau sebanyak 390 peserta didik.<sup>23</sup>

**Tabel 1.1**  
**Data Populasi SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau**

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	VII – IBNU SINA	8	20	28
2.	VII – IBNU BATUTHOH	14	13	27
3.	VII – IBNU RUSYDI	13	15	28
4.	VII – HAITSAM	7	18	25
5.	VII – AL JABAR	12	13	25
6.	VII- AL FATIH	12	13	25
7.	VII- ALJAZAHRI	16	9	25
8.	VIII – IBNU Kholdun	11	26	37
9.	VIII – IBNU Miskawaih	12	23	35
10.	VIII – AL Khowarizmi	14	16	30
11.	VIII – AL Battani	25	8	33
12.	IX – AL Farabi	14	24	38
13.	IX – AL Ghozali	24	10	34
14.	Jumlah Total	205	208	390

<sup>22</sup> *Ibid.*, hlm. 80

<sup>23</sup> SMP Pondok Pesantren Ar Risalah, *Data Dokumentasi*, 6 Agustus 2018

b. Sampel

Penelitian ini tidak dikenakan kepada semua anggota populasi tetapi hanya dilakukan pada sejumlah anggota populasi. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti.<sup>24</sup> Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Solvin:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

E : (10%) presentase kelonggaran ketidaktelitian (presisi karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan

$$n = \frac{390}{1+390.0.1^2} = 79.59$$

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa teknik penarikan sampelnya jika dibulatkan menjadi 80 sampel yaitu menggunakan teknik *Sampling Proposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>25</sup>

Dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.

---

<sup>24</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipt, 2014), hlm. 174

<sup>25</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 170

- c. Besar kecilnya risiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.<sup>26</sup>

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah meliputi : observasi, angket dan dokumentasi.

##### 1) Observasi

Metode/teknik observasi adalah suatu metode dengan cara mengamati atau mengunjungi lokasi sebagai tempat objek penelitian untuk mengambil data tentang keadaan lokasi penelitian.<sup>27</sup>

##### 2) Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>28</sup> Untuk menentukan valid tidaknya angket yang digunakan, maka peneliti menggunakan rumus uji validitas, sebagai berikut:

---

<sup>26</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta:PT Rineka Cipt, 2006), hlm. 131

<sup>27</sup> Sugiono, *Op.cit.*, hlm. 145

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.

## a. Uji Validitas Instrumen

$$V = \frac{\left(\frac{\sum x}{\sum y}\right) \cdot \sum Sv}{\sum Sv} = 1$$

Keterangan:

V : Validitas.

$\sum X$  : Jumlah sub variabel bebas+sub variabel terikat.

$\sum Y$  : Jumlah soal yang berhubungan langsung dengan sub variabel.

$\sum Sv$  : Jumlah soal seluruhnya.<sup>29</sup>

Dan peneliti juga menggunakan rumus uji reabilitas :

## b. Uji Reliabilitas Instrumen

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(1 - \frac{\sum s_t^2}{s_t^2}\right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : reliabilitas instrumen

n : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum s_t^2$  : jumlah varian butir

$s_t^2$  : varian total.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 188

Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain pengukuran yang berupa skala likert. Jawaban setiap item instrument yang digunakan skala likert dengan 4 kategori. Pertanyaan bersifat positif diberi skor 4,3,2,1 dan untuk yang bersifat negatif 1,2,3,4 yang dapat berupa<sup>31</sup>:

- a. Selalu / sangat baik dengan jawaban (a) diberi skor 4
  - b. Sering / baik dengan jawaban (b) diberi skor 3
  - c. Kadang-kadang / tidak baik dengan jawaban (c) diberi skor 2
  - d. Tidak pernah / sangat tidak baik dengan jawaban (d) diberi skor 1
- 3) Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data yang objektif mengenai sejarah di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau, struktur organisasi, sarana prasarana, jumlah ustad dan ustadzah, dan jumlah santri atau anak didik. Untuk memperkuat hasil penelitian di lapangan dan sebagian besar data yang tersedia adalah berbentuk surat-surat, laporan, foto, dan sebagainya.

---

<sup>30</sup> *Ibid.*, hlm. 165

<sup>31</sup> *Ibid.*, hlm. 136

## 5. Teknik Analisis Data

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data<sup>32</sup>. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dihitung menggunakan software program SPSS 16.0.

Peneliti menginterpretasikan hasil output SPSS dengan taraf signifikansi uji  $\alpha = 0,05$ . Jika signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) yang diperoleh  $> \alpha$  maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) yang diperoleh  $< \alpha$  maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

### 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji kesamaan dua varians sehingga diketahui populasi dengan varians yang homogen atau heterogen. Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji homogenitas variansi dengan hasil yang homogen apabila  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  sebaliknya jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  maka hasilnya heterogen atau tidak homogen (sama).

---

<sup>32</sup> Sugiyono, *Op Cit.*, hlm. 172

### 3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan. Adapun jalannya adalah melalui pengolahan data yang akan mencari korelasi antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) dengan dicari menggunakan korelasi Product moment. Mencari korelasi antara kriterium (Y) dengan prediktor (X) melalui teknik korelasi *product moment* dari Pearson, sebagai berikut.<sup>33</sup>

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Angka Indeks Kolerasi “r” Product Moment

N = Number of Case (jumlah responden)

$\sum X$  = Jumlah Seluruh X

$\sum Y$  = Jumlah Seluruh Y<sup>34</sup>

Setelah  $r_{xy}$  diketahui, kemudian menarik kesimpulan yang dilakukan dengan cara dikonsultasikan dengan tabel nilai r *product moment* pada taraf signifikansi 5% dan 1 %. Jika r hitung,  $\geq$  r tabel maka  $H_a$  (Hipotesis Alternatif) diterima dan sebaliknya,  $H_o$  (Hipotesis Nihil) ditolak. Berarti memang benar antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi positif yang signifikan.

---

<sup>33</sup> Anas Sudijono, Pengantar Statistik Pendidikan, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm. 204

<sup>34</sup> *Ibid.*, 193

## **J. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan pembaca memahami skripsi ini, peneliti membagi menjadi lima bab yaitu:

**Bab 1 Pendahuluan.** Dalam bab ini yang membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, variabel penelitian, definisi operasional, hipotesis penelitian, metodologi penelitian, sistematika penelitian.

**Bab II Landasan teori.** Dalam bab ini dijelaskan hubungan antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Kecerdasan Emosional. Dalam bab ini diuraikan beberapa kajian yang berkaitan dengan intensitas puasa senin kamis dengan Kecerdasan Emosional, hal-hal tersebut meliputi pengertian intensitas, pengertian puasa, pengertian puasa senin kamis, niat puasa senin kamis, faedah puasa senin kamis, manfaat puasa senin kamis, pengertian kecerdasan emosional, unsur-unsur kecerdasan emosional, manfaat kecerdasan emosional dan hubungan kecerdasan emosional dengan intensitas puasa senin kamis.

**Bab III Deskripsi Wilayah.** Gambaran umum tentang pondok pesantren Ar-Risalah Lubuk Linggau. Pada bab ini berisikan tentang letak geografis, sejarah, berdirinya SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau, keadaan ustadz dan ustadzah, pegawai dan santri, keadaan sarana dan prasarana pendidikan. Kemudian disajikan data hasil penelitian SMP

pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau, meliputi puasa senin kamis dan kecerdasan emosional.

**Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan.** Dalam bab ini dipaparkan beberapa temuan penelitian beserta pembahasannya. Temuan-temuan tersebut meliputi (1) intensitas Puasa senin kamis santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau (2) kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau (4) hubungan antara intensitas puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional santri di SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau.

**Bab V Penutup. Kesimpulan dan saran.**