

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

1. Pengertian Intensitas

Kamus Ilmiah Populer, intensitas adalah “kemampuan, kekuatan, gigih/tidaknya, kehebatan.”¹ Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas adalah “keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.”² Sedangkan intens sendiri berarti “hebat atau sangat kuat, bermutu tinggi, bergelora, berapi-api, penuh semangat, berkobar-kobar, dan sangat emosional.”³

Pengertian tersebut dapat dipahami bahwa intensitas merupakan tingkatan atau ukuran yang menunjukkan keadaan 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 dijalankannya.

¹Pius A Partanto, M. Dahlan Al Bary, Kamus Ilmiah Populer, (Suarabaya: Arkola, t.t), hlm. 265

²Tim Redaksi, Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 542

³Tim Redaksi, Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 438.

2. Pengertian Puasa

Puasa didalam bahasa arab disebut “shaum” atau “shiam”. Kata tersebut berasal dari kata “shaama-yashuumu-shauman wa shiyaaman”.)
 ((صَامَ- يَصُومُ- صَوْمًا- وَصِيَامًا))
 Menurut arti bahasa, *Ash-shiam* (puasa) artinya *Al-Imsak* yang berarti menahan, maksudnya menahan diri dari melakukan sesuatu.⁴ Dalam *Mu'jam al-Wasith*, kata puasa diartikan sebagai mencegah diri untuk berbuat atau berkata sesuatu.⁵ Pengertian tersebut terdapat dalam firman Allah SWT QS. Maryam ayat 26

فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَفَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya : “Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang Manusia pun pada hari ini”.⁶

Penggalan ayat diatas adalahperkataan Maryam yang enggan menjawab pertanyaan tentang kelahiran anaknya. Maksud puasa yang dikatakannya adalah menahan diri untuk tidak berbicara kepada seseorang.

⁴ Ubaidurrahim El Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyumedia, 2010), hlm. 2

⁵ Abdul Jawwad ash Shawi, *Terapi Puasa; Manfaat puasa ditinjau dari Perspektif sanis Modern*, (Jakarta: Republika, 2006), hlm. 18

⁶ *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm. 307

Makna dan hakikat berpuasa itumerupakan pelatihan. Yakni pelatihan untuk mengendalikan potensi kemanusiaan kita, sehingga menghasilkan proses pikir, perbuatan dan perilaku yang selalu berada dujalur kebenaran dan kebaikan. Pengendalian yang menghasilkan kepribadian yang terpuji, berakhlak mulia, berbudi baik yang menjadi panutan orang banyak.⁷

Menurut istilah, yang dimaksud dengan puasa adalah menahan diri dari yang membatalkan puasa seperti makan, minum bersenggama sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan niat karena Allah SWT yang disertai syarat-syarat. Allah SWT berfirman QS. Al-Baqarah ayat 187⁸:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا
الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ..

Artinya : “...dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari

benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam,...”⁹

Dari pengertian tersebut dapat di simpulkan, bahwa puasa adalah menahan makan dan minum, hubungan seksual, termasuk menahan diri dari segala panca indra kita kepada sesuatu yang kurang baik. Dengan begitu puasa merupakan sebuah tuntutan dari Allah SWT untuk manusiaagar terhindar dari segala hal tentang maksiat.

⁷Sukiman Rusli, *Puasa dan Pengobatan Resep Ilahi di Kala Sakit dalam Perspektif Ilmu Kedokteran*, (Jakarta: AMP Press, 2015), hlm. 25

⁸*Op Cit.*, hlm. 3

⁹*Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm. 29

3. Macam-macam puasa

a. **Puasa Fardlu/ Wajib:** merupakan puasa yang harus dilaksanakan berdasarkan ketentuan syari'at Islam. Yang termasuk ke dalam puasa fardhu, diantaranya;

- 1) Puasa Ramadhan adalah puasa wajib yang dilakukan di setiap bulan Ramadhan.
- 2) Puasa Kafarat adalah puasa dikarenakan denda karena suatu pelanggaran
- 3) Puasa Nadzar adalah puasa yang wajib dilakukan apabila telah menetapkan untuk dirinya sendiri untuk berjanji puasa pada hari yang ditetapkan.
- 4) Puasa qadha adalah puasa pengganti ramadhan akibat udzur syar'I seperti haid, nifas, sakit, musafir.

b. Puasa Sunnah

- 1) Puasa enam hari dibulan Syawal
- 2) Puasa tiga hari setiap bulan Qomariyah (tanggal 13,14, 15)
- 3) Puasa hari Senin Kamis
- 4) Puasa Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah)
- 5) Puasa 'Asyura (tanggal 10 Muharram)
- 6) Puasa Nabi Daud As (satu hari berpuasa, satu hari berbuka)

7) Puasa pada bulan Sya'ban, rajab, dan bulan-bulan suci.¹⁰

c. Puasa makruh

- 1) Puasa sunnah hari Jum'at secara tersendiri.
- 2) Puasa yang dapat membuat diri menderita

d. Puasa yang Diharamkan

- 1) Puasa pada dua hari raya
- 2) Puasa pada hari Tasyriq
- 3) Puasa seorang istri tanpa izin suami

e. Orang-orang yang tidak wajib berpuasa

- 1) Orang kafir
- 2) Anak kecil
- 3) Orang gila
- 4) Orang pingsan
- 5) Wanita yang sedang haid atau nifas
- 6) Musafir
- 7) Orang sakit

f. Orang-orang yang digolongkan kedalam golongan orang yang tidak sanggup berpuasa

Said Rasyid Ridla dalam tafsir *Al Manar* menerangkan bahwa yang dikehendaki dengan mereka yang tak sanggup berpuasa kecuali dengan mengalami kesukaran yang berat diantaranya:

¹⁰Rizem Aizid, *Mukjizat Puasa Senin Kamis*, (Jogyakarta: Safirah, 2015), hlm. 19-28

- 1) Wanita hamil dan yang sedang menyusui anak.
- 2) Orang yang sudah sangat tua
- 3) Para pekerja berat.¹¹

Terdapat macam-macam puasa yaitu puasa yang wajib, puasa sunnah, puasa yang hukumnya makruh, dan puasa yang diharamkan. Puasa wajib terdiri dari: puasa ramadhan dibulan ramadhan, kemudian puasa kaffarat, puasa nadzar, dan puasa qadha. Sedangkan puasa sunnah terdapat diantaranya 7 macam salah satunya adalah puasa sunnah senin kamis, kemudian puasa yang hukumnya makruh ada 2 macam, dan puasa yang diharamkan. Beberapa orang juga ada yang diperbolehkan tidak berpuasa namun harus tetap membayar puasanya atau di qadha di lain hari sesuai dengan yang tinggalkan.

4. Aturan dalam Berpuasa

Aturan-aturan didalam puasa meliputi dari berbagai syarat sah yang sudah di tetapkan, hal yang membatalkan didalam mengerjakan puasa sunnah, dan sunnah-sunnah didalam menjalankan puasa senin kamis.

a. Syarat Wajib Puasa

Ada 4 ketentuan yang menjadi syarat waib puasa yang menunjukan sahnya puasa seseorang. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah:

¹¹Teungku Muhammad hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 86-107

- 1) Beragama islam
- 2) Berakal
- 3) Baligh
- 4) Sehat dan mampu melaksanakan puasa¹²

b. Syarat Sah Puasa

- 1) Islam
- 2) Mummayiz
- 3) Suci dari haid dan nifas
- 4) Dalam waktu yang diperbolehkan berpuasa¹³

c. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang yang sedang menunaikan ibadah puasa. Apabila rukun tersebut tidak ditunaikan maka puasanya tidak sah. Di antara rukun-rukun puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Niat
- 2) Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari¹⁴

d. Hal-hal Yang Membatalkan Puasa

- 1) Memasukkan benda kedalam lubang tubuh

¹²Sukiman Rusli, *Puasa dan Pengobatan Resep Ilahi di Kala Sakit dalam Perspektif Ilmu Kedokteran*, (Jakarta: AMP Press, 2015), , hlm. 43-44

¹³Hassan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, Tej. Wardana, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 3-4

¹⁴ Ubaidurrahim El Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyumedia, 2010), hlm. 8-10

- 2) Muntah dengan sengaja
- 3) Bersetubuh
- 4) Keluar darah haid dan nifas
- 5) Gila
- 6) Murtad¹⁵

c. Sunnah dalam Menjalankan Puasa

Sunnah puasa adalah amalan yang dianjurkan untuk dikerjakan selama menjalankan ibadah puasa. Amalan-amalan ini disyariatkan untuk kesempurnaan ibadah puasa. Sunnah-sunnah puasa antara lain:

- 1) Makan sahur
- 2) Mengakhirkan makan sahur dan menyegerakan berbuka
- 3) Berbuka dengan yang manis, seperti kurma dan sejenisnya
- 4) Berdoa ketika berbuka¹⁶.

d. Hal-yang dimakruhkan ketika berpuasa

- 1) Bercelak mata dan meneteskan sesuatu kedalamnya

Para ulama berbeda pendapat mengenai hal ini. Menurut pendapat Imam Hanafi dan Syafi'I, perbuatan itu tidak membatalkan puasa. Bercelak diperbolehkan sekalipun sampai ke tenggorokan karena mata bukan rongga saluran makanan.

¹⁵ Imam Taqiyuddin Abu Bakar Al Husaini, *Kifayatul Akhyaar fii Alli Ghaayatil Ikhtishaar*, Tej. Anas Tohir Sjamsuddin, (Surabaya: PT Bina Ilmu Offset, 1997), hlm. 418

¹⁶ Ubaidurrahim El Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyumedia, 2010), hlm. 31-34

Sedangkan Imam Ahmad, orang yang berpuasa makruh bercelak, dan seandainya selak itu dipakai itu terasa sampai pada kerongkongan maka batal puasanya. Menurut Imam Malik, haram bercelak jika diyakini sampai ke kerongkongan, dan puasanya wajib di qadha jika ragu atau syak maka hukumnya makruh. Dan apabila takut meruka puasa lebih baik ditinggalkan.

2) Memakai minyak

Pendapat ulama jumhur membolehkan. Danulama mazhab Maliki berpendapat batal puasanya seandainya sampai ke kerongkongan, walaupun dioleskan pada kulit. Tetapi jika obat atau minyak dioleskan pada hidung atau dalam telinga pada waktu malam, dan menyerap ke kerongkongan pada waktu siangnya, maka hal itu membatalkan puasa.

3) Suntikan

Syeikh Muhammad Najib, Mufti Mesir, menjawab pertanyaan tentang suntikan pada kulit atau pada saluran darah untuk tujuan berobat, atau tujuan memasukkan makanan, atau karena pembiusan, mengatakan, “setelah melalui penelitian yang panjang dengan melihat pendapat ulama fiqh, saya berkesimpulan bahwa suntikan pada kulit tidak membatalkan puasa. Ini adalah kesepakatan mazhab yang empat, apakah

suntika itu bertujuan untuk pengobatan, pembiusan ataupun pemberian makanan”.

4) Menghindari cuaca yang panas

Diperbolehkan bagi orang yang berpuasa melepaskan diri dari panas atau dahaga dengan mengucurkan air ke atas kepala dan badannya, atau merendam badan dalam bak mandi atau kolam dengan cara yang dibenarkan oleh syara'. Begitu juga boleh seseorang berkumur dan memasukkan air kedalam hidung dengan syarat tidak melampui batas. Demikian pendapat ulama fiqh.

5) Mengunyah makanan untuk bayi

6) Mengambil darah

7) Junub. Boleh bagi orang yang berpuasa mengakhirkan mandi junub hingga waktu subuh.

8) Menelan air liur. Yang dimaksudkan disini adalah menelan air liur yang masih berada didalam mulut.¹⁷

e. Adab ketika berpuasa

Puasa tidaklah cukup bernialai jika hanya meninggalkan apa yang membatalkannya. Perlu dipahami lebih dalam bahwa puasa tidak hanya bermakna lahiriyah. Yakni tidak hanya sebatas menahan lapar, dahaga, dan bersetubuh. Ada makna yang lebih penting yakni

¹⁷ Hassan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf dalam Islam*, tej. Wardana, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 59-64

bathiniyah, sebuah proses pembinaan akhlak dalam rangka mencapai derajat taqwa; derajat yang paling mulia disisi Allah SWT.

رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَا مِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَا مِهِ إِلَّا السَّهَرُ
(رواه ابن ماجه)

" Banyak orang yang berpuasa hanya memperoleh rasa lapar dan dahaga, dan banyak orang yang shalat hanya memperoleh rasa kantuk." (HR. Ibnu Majah dari Abu Hurairah).

Sabda Rasulullah SAW, bahwa orang yang sedang berpuasa hanya memperoleh rasa lapar dan dahaga mengandung makna bahwa puasanya sia-sia, tidak diterima oleh Allah SWT dan tidak pula mendapat pahala. Agar puasa kita tidak sia-sia, maka ada beberapa sikap dan perilaku yang harus di tinggalkan, sebagai berikut:

- 1) Meninggalkan perkataan keji dan caci maki
- 2) Tidak berkata bohong dan mengumpat
- 3) Meninggalkan perkataan dusta dan perilaku bodoh¹⁸

Aturan didalam menjalankan puasa diantaranya terdapat syarat wajib, syarat sah, rukun puasa, hal yang membatalkan, dan hal-hal yang disunnahkan (apabila dilakukan mendapat pahala bila tidak tidak apa-apa) ketika menjalankan puasa, dan hal-hal yang dimakruhkan atau hal- hal yang lebih baik ditinggalkan ketika sedang

¹⁸Ibid., hlm. 34-37

menjalankan puasa, kemudian adab atau hal-hal yang ketika menjalankan puasa agar dihindari agar puasa yang dijalankan lebih hikmat dan tidak hanya mendapat rasa haus dan lapar saja.

5. Rahasia-Rahasia Puasa

Seseorang yang berpuasa berusaha dengan sepenuh-penuh tenaga dan jiwa supaya puasanya diterima Allah, yaitu dengan menjaga adab puasa dengan sebaik-baiknya. Berikut beberapa rahasia-rahasia didalam puasa, diantaranya:

- 1) Mengurangkan Mengurangkan kekuatan badaniah, mengurangkan makan dan minum supaya dengannya tinggillah 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 muqarrobun, yang menahan diri dari menuruti keinginan syahwat keduniaan.
- 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 mempunyai 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 الْمَعِدَّةَ نَا مَتِ الْفِكْرَةَ وَخَرَسْتَ الْحِكْمَةَ وَقَعَدْتَ الْأَعْضَاءَ
عَنِ الْعِبَادَةِ وَزَالَ صَفَاءُ الْقَلْبِ وَرَقَّهَ الْمُدْرِكُ بِهِمَا لَذَّةُ الْمُنَاجَاةِ وَالتَّائْتُرُ 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 keduanya di peroleh nikmat bermunajat dan berbekasnya dzikir pada jiwa."*¹⁹

6. Landasan Puasa Sunnah Senin Kamis

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

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

¹⁹Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 47-48

“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)²⁰.

7. Hikmah Puasa Sunnah Senin Kamis

Puasa adalah salah satu ibadah kepada Allah swt yang mempunyai beragam hikmah atau manfaat bagi umatnya. Berikut beberapa hikmah atau manfaat dalam menjalankan puasa sunnah senin kamis.

a. Untuk Kesehatan Fisik

Menurut Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma, ahli pengobatan tradisional, pernah menelusuri rahasia puasa selama 36 tahun. Menurutnya, sebagaimana yang dikutip dalam bukunya, *Puasa itu sehat*, puasa menghasilkan efek kekuatan yang luar biasa bagi tubuh. Ketika berpuasa, sekitar 600 milyar sel dalam tubuh menghimpun diri agar tetap bertahan hidup.²¹ Berikut beberapa hikmah puasa diantaranya:

²⁰Hassan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf dalam Islam*, tej. Wardana, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 53-54

²¹Imam Musbikin, *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes*, (Jogyakarta: Diva Press, 2010), hlm. 284

- 1) Membuang sel-sel yang sudah rusak
- 2) Mengistirahatkan organ pencernaan
- 3) Menstabilkan hormon
- 4) Memperlambat proses penuaan
- 5) Menyimpan energi
- 6) Kulit lebih bersinar
- 7) Memperbaiki daya ingat²²

Dalam buku berjudul *Pemeliharaan kesehatan dalam Islam* karya Dr. Mahmud Ahmad Najib, guru besar fakultas kedokteran, Universitas Ainsyams, Mesir, ditegaskan bahwa puasa sangat berguna bagi kesehatan. Diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memperkecil sirkulasi darah sebagai pertimbangan untuk mencegah keluarnya keringat dan uap melalui pori-pori kulit, serta saluran kencing tanpa perlu menggantinya. Dalam hal ini, curah jantung dalam mendistribusikan darah keseluruh pembuluh darah akan membuat sirkulasi darah menurun. Kondisi ini akan memberikan kesempatan kepada otot jantung untuk beristirahat setelah bekerja keras, serta memperbaiki vitalitas dan kekuatan sel-sel lainnya.

²²Wawan sustetya, *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis dibalik Puasa Senin-Kamis*, (Jogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 121-125

- 2) Penurunan kadar trigleserida. Hasil penelitian dari Hallak menyatakan bahwa puasa bisa menurunkan trigleserida dan LDL, sehingga dapat mengendalikan marah. Selain itu, menurut dr. George Thampy, puasa mampu menurunkan kadar kolesterol jahat atau LDL (*Low Density Lipoprotein*) dan merangsang kadar kolesterol baik atau HDL (*Higt Density Lipoprotein*).
- 3) Menyeimbangkan saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf simpatis menyebabkan stres dan jantung berdebar. Dilain sisi hormon parasimpatis memperlambat denyut jantung hingga lebih tenang dan dapat mengontrol emosi. Saraf parasimpatis juga bisa mempengaruhi pengeluaran asam lambung.
- 4) Mengurangi resiko stroke
- 5) Menurunkan tekanan darah dan berat badan
- 6) Meningkatkan penyerapan gizi. Pada umumnya, manusia hanya mampu menyerap 35% dari gizi makanan yang dikonsumsinya. Namun, pada orang yang berpuasa terdapat peningkatan hingga 85%.
- 7) Rajin berpuasa sangat baik bagi kesehatan jantung
- 8) Sakit *mag*. Sakit *mag* atau *syndrome dyspepsia* acap menjadi alasan seseornag untuk tidak berpuasa. Padahal, dalam kondisi

tertentu puasa justru berperan sebagai terapi yang mendatangkan kesembuhan.²³

b. Untuk Kesehatan Psikis

- 1) Puasa dan pengendalian diri. Prof. Dr. dr. H dadang Hawari menjelaskan bahwa inti dari puasa adalah pengendalian diri (*self control*) maka, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dalam dirinya maupun yang datang dari luar. Seperti halnya pelanggaran hukum, norma, moral dan etika (perbuatan keji dan munkar).
- 2) Puasa sebagai pengendali stress. Soekirno mengutip buku *the Turning Point; Science Society and the Raising Culture Capra* yang menyatakan bahwa stres lepas kendali merupakan salah satu ekses modernisasi yang diakibatkan oleh terpisahnya sains dan teknologi dari pengaruh spiritual keagamaan.
- 3) Puasa sebagai psiko-fisio terapi. Dr. Alan Cott dalam bukunya yang berjudul *Fasting as a way of life* dan *Fasting the Ultimate Diet*. Yang menjelaskan bahwa gangguan jiwa yang parah dapat disembuhkan dengan berpuasa.²⁴

²³Imam Musbikin, *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes*, (Jogyakarta: Diva Press, 2010), hlm. 285-290

²⁴Wawan sustetya, *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis dibalik Puasa Senin-Kamis*, (Jogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 157-163

4) Mempertajam Kecerdasan. Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makanan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu sebabnya darah yang ada di dalam otak tidak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Ketika itulah pikiran akan merasa senang dan segar. Tentunya dengan pikiran yang jernih dan segar, kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat. Pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga penuntut ilmu yang sering berpuasa akan memperoleh prestasi yang cemerlang.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa hikmah atau manfaat dari menjalankan puasa itu sangatlah banyak bahkan hikmahnya tidak hanya untuk kesehatan secara fisik namun juga kesehatan secara mental atau psikis. Diantaranya untuk kesehatan fisik adalah untuk mengobati penyakit *mag* bahkan stroke yang sering terjadi dikalangan masyarakat. Selain itu kesehatan mental atau psikis seperti halnya untuk pengendali diri, pengendali stres didalam diri dan psiko-fisio terapi serta mempertajam kecerdasan seseorang.

²⁵Ubaidurrahim El Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyumedia, 2010), hlm. 176

B. Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligent*)

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan merupakan anugerah teristimewa yang dimiliki manusia. Tidak seperti makhluk lain yang memiliki keterbatasan kecerdasan. Kecerdasan membuat manusia mampu memahami fenomena kehidupan secara mendalam dan mengetahui sesuatu kejadian untuk kemudian diambil hikmah dan pelajaran darinya. Dengan demikian manusia menjadi lebih beradab dan bijak serta mampu meraih kesuksesan yang ingin dicapai. Kecerdasan dibagi menjadi 3 yaitu kecerdasan intelektual (*Intellegency quotient*), kecerdasan spiritual (*Spiritual Intelligent*), kecerdasan emosional (*Emotional Intellegent*).

Emotional Intellegent atau kecerdasan emosi diperkenalkan pertama kali oleh Peter Salovey dari *Harvard University* dan JohnMayer dari *University of New Hampshire*. Daniel Goleman seorang psikologi New York yang menerbitkan bukunya berjudul *Emotional Intellegent: why it can matter more than IQ* pada tahun 1995, menyatakan bahwa kecerdasan umum (inteligensi) semata-mata hanya dapat memprediksi kesuksesan hidup seorang sebanyak 20% saja, sedang yang 80% lainnya adalah apa yang disebutnya dengan *Emotional Intellegent*.²⁶

Kecerdasan berasal dari bahasa Yunani, yaitu *nous* yang berarti kekuatan, dalam bahasa latin istilah ini dikenal dengan *intellectus* dan

²⁶ Nyayu Khadijah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 145

intellegentia. Dalam bahasa Inggris menjadi *intellect* dan *intellegence*. Sedangkan dalam bahasa Indonesia menjadi *intelengensi* atau *intelengensia* yang berarti penggunaan kekuatan *intelektual* secara nyata.²⁷

John Mayer dan Peter Salovey mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memantau emosi dirinya maupun emosi orang lain dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya.

Daniel Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik, pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.²⁸

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman, menurutnya, aspek-aspek kecerdasan emosioanl terdiri atas 5 unsur yaitu:

a. Mengenali emosi diri

kesadaran diri atau mengenali emosi diri. Mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional.

Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu

²⁷Rohmalina Wahab, Elhefni, dkk, *Kecerdasan Emosional & Belajar*, (Palembang: Grafika Telindo Press, 2012), hlm. 13

²⁸*Ibid.*, hlm. 16

merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Kesadaran diri ini terdiri dari kesadaran emosi diri, penilaian pribadi dan percaya diri.

b. Mengelola emosi diri

Pengaturan diri atau bisa disebut juga dengan mengelola emosi diri. Menangani perasaan agar dapat dikelola dengan baik dan mengungkapkannya dengan cara yang tepat adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri atau pengenalan didalam emosi diri. Kemampuan mengenali emosi diri meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dan akibat-akibat yang timbul akibat gagalnya keterampilan dalam emosional diri.²⁹

c. Memotivasi diri sendiri

Menurut Ngalim Purwanto, motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Dari pengertian tersebut terdapat 3 komponen didalam memotivasi diri

²⁹Darmansyah, *Strategi pembelajaran menyenangkan dengan humor*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm. 125

yaitu menggerakkan, mengarahkan, dan menopang. Dengan demikian, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu untuk memotivasi dirinya sendiri untuk tetap stabil didalam kesehariannya.³⁰

d. Mengenali emosi orang lain

Empati ini dibangun dari kesadaran diri. Memposisikan diri senada dan serasa dengan emosi orang lain akan membantu kita membaca dan memahami perasaan orang lain. Empati yang bergantung pada kesadaran diri emosional merupakan keterampilan bergaul. Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.³¹

Ciri-ciri dari orang yang mempunyai sifat empati diantaranya adalah suka menolong orang lain, tidak egois, mampu membaca pesan orang lain (baik yang diutarakan secara langsung ataupun tidak), mengenali perasaan orang lain dan emosi orang lain, mengetahui kebutuhan orang lain, mampu membuat hubungan yang tepat dengan orang lain, mampu memahami sudut pandang dan sikap orang lain.

³⁰Rohmalina Wahab, Elhefni, dkk, *Kecerdasan Emosional & Belajar*, (Palembang: Grafika Telindo Press, 2012), hlm. 25

³¹Daniel Goleman, *Emotional Intellegent*, Tej. Hermaya,(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017), hlm. 56

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non-verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional dan lebih mudah bergaul. Sebaliknya, Stephen Nowicki menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Kecakapan membina hubungan dengan orang lain atau keterampilan sosial merupakan keterampilan seseorang dalam membina pola-pola hubungan dengan orang lain. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.

Jadi jelaslah, apabila seseorang mampu menguasai kemampuan tersebut dengan baik, maka dapat dikatakan memiliki keyakinan pada dirisendiri, memiliki minat, tahu bagaimana mengendalikan keinginan untuk berbuat yang tidak baik, mampumenunggu, mengikuti petunjuk. Mengungkapkan apa yang dibutuhkannya saat bergaul bersama yang lain.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional akan dipengaruhi oleh banyak hal. Walgito membagi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menjadi 2 faktor, yaitu:

a. Faktor internal

Dilihat dari segi jasmani dan psikologisnya. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu. Sedangkan segi psikologisnya mencakup pengalaman perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan sekitar.a. stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distrosi. Dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung, b. lingkungan atau situasi khususnya yan melatarbelakngi proses kecerdasan emosi.³²

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor yang memepengaruhi kecerdasan emosional seseorang ada 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal itu dari dalam diri yang mana Faktor internal ini membantu individu dalam mengelola,mengontrol, dan mengendalikan emosinya agar dapat terkoordinasi denganbaik dan tidak menimbulkan masalah bagi dirinya dan orang lain.

Faktor yang kedua adalah eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal membantu individu untuk

³²Rohmalina Wahab, Elhefni, dkk, *Kecerdasan Emosional & Belajar*, (Palembang: Grafika Telindo Press, 2012), hlm. 25-26

mengenali emosi orang lain, sehingga individu dapat belajar mengenai berbagai macam emosi yang dimiliki orang lain, membantu individu untuk merasakan emosi orang lain dengan keadaan yang menyertainya serta mampu mengekspresikan emosi diri kepada orang lain.

4. Manfaat Kecerdasan Emosional

Muhammad Muhyidin mengatakan bahwa manfaat kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

- a. Peka terhadap berbagai situasi dan kondisi yang melingkupi keberadaannya. Dengan mempunyai kepekaan ini, maka orang akan berhati-hati dalam bersikap ber tutur kata dan berbuat.
- b. Mempunyai tingkat empati yang signifikan. Dengan kepemilikan empati ini, maka seseorang akan mudah menjalin persahabatan, hubungan bisnis maupun karir serta mudah diterima di semua kalangan.
- c. Dengan EQ seseorang akan mampu mengelola emosi-emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif.
- d. Dengan EQ maka seseorang juga bisa mandiri, tidak terasa ketergantungan pada sesuatu atau seseorang. Jiwanya mandiri, sikap dan perilakunya independen.

- e. Dengan EQ maka seseorang bisa beradaptasi dengan berbagai lingkungan. Ia akan bisa menghindari lingkungan yang buruk dan akan bisa memilih lingkungan yang baik.
- f. Dengan EQ maka seseorang akan bisa memecahkan problem antar pribadi
- g. Seseorang akan mampu untuk bersikap optimis dan menghindari sikap pesimis.³³

³³Rohmalina Wahab, Elhefni, dkk, *Kecerdasan Emosional & Belajar*, (Palembang: Grafika Telindo Press, 2012), hlm. 22-23