

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI DI SMP PONDOK
PESANTREN AR RISALAH LUBUKLINGGAU**

Mega Agustinah

Universitas Islam Negeri Raden

Fatah Palembang

megaagustinah8@gmail.com

Muhammad Isnaini

Universitas Islam Negeri Raden

Fatah Palembang

misnaini_uin@radenfatah.ac.id

Nurlaila.

Universitas Islam Negeri Raden

Fatah Palembang

nurlaila_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

Rasulullah SAW most often performs one of the fasts on Monday and Thursday. Rasulullah did it with a state of heart full of enthusiasm and earnest and manifested in the form of a deep appreciation of the meaning and meaning contained in fasting and actions as the intensity of the fast itself. Fasting can control emotions, strengthen awareness, and create emotional balance. This study aims to determine the intensity of the Sunnah fasting Monday Thursday for students at the Ar Risalah Lubuklinggau Islamic Boarding School Middle School, to determine the emotional intelligence of the students at the Ar Risalah Lubuklinggau Islamic Boarding School Middle School, and to determine the relationship between the intensity of Monday's fasting on the emotional intelligence of the students at the Ar Risalah Islamic Boarding School Junior High School. Lubuklinggau treatise. This research method uses a quantitative research approach. Based on the research approach, the type of research used is correlation research. The correlation technique used is the product moment correlation technique. Which in this study is to determine whether there is a relationship between the intensity of the Sunnah fasting Monday Thursday with the emotional intelligence of students.

The results of this study indicate: (1) The intensity of the Sunnah fasting Monday Thursday the students of the Ar Risalah Lubuklinggau Islamic boarding school have an average percentage of 67.5% which is classified as moderate. (2) The emotional intelligence of the Ar Risalah Lubuklinggau Islamic boarding school students has an average percentage of 70% which is classified as moderate. (3) There is a significant relationship between the intensity of the Sunnah fasting Monday Thursday with the emotional intelligence of the students of the Ar Risalah Lubuklinggau Islamic boarding school. Thursday with a t-count value of 0.489 is greater than t-table with a significant level of 5%, namely 0.220 and a significant rate of 1%, namely 0.286 which indicates $t_{count} > t_{table}$ with a comparison of $0.220 < 0.489 > 0.286$.

Keyword: *The Intensity of The Sunnah Fast Monday Thursday, Emotional Intelligence*

PENDAHULUAN

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.¹

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 لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

*“Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta malah mengamalkannya, maka Allah tidak butuh dari rasa lapar dan haus yang ditahan”.*²

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.”³

Puasa ada yang wajib dan ada yang sunnah, puasa wajib merupakan puasa yang harus dilakukan oleh orang muslim yang telah memenuhi syarat. Apabila ditinggalkan akan mendapat dosa. Meliputi; puasa Ramadhan, puasa nadzar dan puasa kafarat. Sedangkan, Puasa sunnah adalah puasa yang dianjurkan untuk mengerjakannya, bila tidak dikerjakan tidak berdosa. Meliputi; puasa senin kamis,

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

²*Ibid.*, hlm. 97.

³Republika, “Puasa tumbuhkan Kecerdasan Emosional”, diakses dari <https://m.republika.co.id/berita/shortlink/71656>, pada tanggal 02 Oktober 2018, pukul 09.53 WIB.

puasa asyura, puasa enam hari di bulan syawal, puasa arafah, puasa daud, dan lain-lain.⁴

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.⁵ Puasa menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy di dalam bukunya yang berjudul pedoman puasa menjelaskan beberapa rahasia di dalam puasa bagi yang menjalankannya dengan baik dan berupaya dengan sepenuh-penuhnya agar puasanya baik atau diterima. Rahasia atau manfaat dibalik puasa diantaranya adalah Membiasakan diri dengan bersabar dalam kesukaran serta menguatkan iradat dan cita-cita, menjaga diri dari jatuh ke dalam jurang dosa dan maksiat, menggerakkan orang yang berpunya atau orang kaya untuk menolong orang-orang yang miskin atau kurang mampu.⁶

Goleman memosisikan EQ itu mempunyai peranan penting dalam mengatur kondisi emosi seseorang. Seperti yang diungkapkan Aristoteles, sebagaimana dikutip Goleman,

“Siapa pun bisa marah-marrah, 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 yang mudah”⁷

Pernyataan Aristoteles ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi pengendali ataupun pengontrol emosi seseorang. 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

⁴Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis* (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hlm. 53-54.

⁵Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 19.

⁶Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 97.

⁷Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Tej. T. Hermaya* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1997), hlm. 4.

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 di sekitarnya.

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 istirahat pun dia tidak keluar untuk membeli 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.⁸

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.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini adalah SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau. Metode pada penelitian ini adalah metode kuantitatif yang mengacu pada data yang berupa angka yang diperoleh dari data statistik melalui rumus-rumus yang telah ditetapkan dalam menetapkan kesimpulan. Jenis data pada penelitian ini yaitu data kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data berupa angka yang didapatkan dari responden. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau sebanyak 390 peserta didik dengan jumlah sampel 80 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

⁸Hasil Observasi di SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuk Linggau, Tanggal 6 Agustus 2018, Waktu 11.00 WIB

tertentu.⁹ Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah meliputi: observasi, angket dan dokumentasi. Sehingga data dianalisis secara statistik dengan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan sebaran data tersebut normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas *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. Hasil tabel dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf signifikansi uji $\alpha = 0,05$ yaitu $0,947 > 0,05$ sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji homogenitas data dalam penelitian ini menggunakan uji F. Data dari hasil dua variabel akan mempunyai sebaran yang homogen apabila harga $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ dan data termasuk heterogen apabila harga $F_{hitung} > F_{tabel}$. Untuk jelasnya apakah data termasuk homogen atau heterogen, berikut penjelasannya:

Berdasarkan tabel bantu diatas, diperoleh harga untuk S_x dan S_y yaitu:

$$S_x = \frac{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2}}{n(n-1)}$$

$$S_y = \frac{\sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}{n(n-1)}$$

Setelah mengetahui hasil dari V_x dan V_y , selanjutnya menentukan F_{hitung} dengan menggunakan rumus:

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Variabel Terkecil}}$$

Jadi dapat diketahui, pada perhitungan yang dilakukan dari analisis data dari kedua variabel didapatkan $F_{hitung} = 0,943$ dan dari daftar F_{tabel} dengan dk pembilang $80-1=79$ dan dk penyebut $80-1=79$ dengan taraf signifikan $5\% = 1,45$,

⁹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 170

maka dapat disimpulkan bahwa $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ ($0,943 \leq 1,42$). Hal ini berarti data variabel X dan Y bersifat data yang homogen.

1. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis di Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau

Untuk mengetahui keadaan lingkungan sekolah di SMP Ar Risalah Lubuklinggau. Maka peneliti menyebarkan angket sebanyak 20 butir soal. Dari setiap alternatif jawaban diberi skor sesuai dengan kualitasnya masing-masing, untuk mempermudah menganalisis dalam penganalisisannya maka setiap butir soal mempunyai empat alternatif jawaban dimana masing-masing diberi skor yaitu “selalu” diberi skor nilai 5, “sering” diberi skor nilai 4, “kadang-kadang” diberi skor nilai 3, ”jarang” diberi skor 2, dan “tidak pernah” diberi skor nilai 1. Maka diperoleh “skor mentah” angket di SMP Ar Risalah Lubuklinggau.

Setelah mengelompokkan skor intensitas puasa sunnah senin kamis dengan rumus TSR, maka langkah selanjutnya intensitas puasa sunnah senin kamis santri yang tergolong tinggi sebanyak 13 orang atau (16,25%), yang tergolong sedang sebanyak 54 orang atau (67,5%), dan yang tergolong rendah sebanyak 13 orang atau (16,25%). Dari hasil diatas menunjukkan bahwa kategori sedang yaitu 67,5% menjadi jawaban dari rata-rata dari intensitas puasa sunnah santri di SMP pondok Pesantren Ar Risalah dengan indikator konsistensi dan penghayatan para santri ketika menjalankan puasa sunnah senin kamis.

2. Kemampuan Mengolah Kecerdasan Emosional di Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau

Untuk mengetahui kecerdasan emosional santri di SMP Ar Risalah Lubuklinggau, peneliti mengambil hasil dari penyebaran angket. Maka diperoleh data hasil kecerdasan emosional santri SMP Ar Risalah Lubuklinggau, sebagaimana disajikan dalam bentuk data mentah selanjutnya menentukan *Range* dan *Interval*. Setelah diketahui rata-rata (Mean) selanjutnya mencari Standar Deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD_y = \frac{\sqrt{\sum F_i ((Y_i - \bar{Y})^2)}}{(\sum F_i - 1)}$$

Setelah nilai rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi (SD) diketahui, maka selanjutnya menentukan batasan untuk nilai tinggi, sedang dan rendah dengan menggunakan rumus TSR. Sehingga diketahui kecerdasan emosional santri yang tergolong tinggi sebanyak 14 orang atau (17,5 %), yang tergolong sedang sebanyak 56 orang atau (70 %), dan yang tergolong rendah sebanyak 10 orang atau (12,5 %).

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa kategori sedang yaitu 70% menjadi jawaban dari rata-rata kecerdasan emosional santri di SMP pondok Pesantren Ar Risalah dengan indikator membina hubungan dengan orang lain

3. Hubungan Antara Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Kemampuan Mengolah Kecerdasan Emosional Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau

Berdasarkan data mengenai hubungan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan kemampuan mengolah kecerdasan emosional pondok pesantren Ar Risalah Lubuklinggau terlihat bahwa r_{xy} 0,489. Setelah diketahui nilai r_{xy} maka selanjutnya untuk memberikan interpretasi terhadap nilai di atas, maka dapat dilihat nilai “r” tabel (*Product Moment*) baik pada taraf signifikan 5 % maupun pada taraf signifikan 1 % dengan menghitung df-nya terlebih dahulu dengan rumus $df = N - 2$ yaitu $80 - 2 = 78$ terdapat dalam tabel. Dengan $df = 78$ diperoleh pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,220 dan taraf signifikan 1 % sebesar 0,286. Dari hasil tersebut terlihat bahwa r_{xy} 0,489 lebih besar dari taraf signifikan 5% maupun taraf signifikan 1 % dengan perbandingan $0,220 < 0,489 > 0,286$. Dengan demikian maka hipotesis alternatif H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada Hubungan positif yang signifikan antara variabel X (Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis) dengan variabel Y (Kecerdasan Emosional Santri).

KESIMPULAN

Hasil data analisis yang penulis lakukan, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Santri di SMP Ar Risalah Lubuklinggau terdapat hasil yang dikategorikan sedang sebanyak 54 orang atau (67,5%). Hal ini menunjukkan bahwa Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Santri di SMP Ar Risalah dikategorikan baik, karena termasuk kategori 75% - 50%.
2. Kecerdasan Emosional Santri di SMP Ar Risalah Lubuklinggau terdapat hasil yang dikategorikan sedang sebanyak 56 orang atau (70 %), dan yang tergolong rendah sebanyak 10 orang atau (12,5 %). Hal ini menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosional Santri di SMP Ar Risalah Lubuklinggau dikategorikan baik, karena termasuk kategori 75%- 50%.
3. Ada hubungan yang signifikan antara Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis dengan Kecerdasan Emosional Santri di SMP Ar Risalah Lubuklinggau. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} = 0,489$ dan $t_{tabel} = 0,220$ dengan taraf signifikan 5% dan kriteria pengujian H_0 di tolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Pada penelitian ini diperoleh $t_{hitung} = 0,489 > t_{tabel} = 0,220$ maka H_a diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara puasa sunnah senin kamis dengan kecerdasan emosional santri di SMP Ar Risalah Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, Rizem. *Super Jenius Dengan Mukjizat Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Safirah, 2015.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- El-Hamdy, Ubaidurrahim. *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Wahyu Media, 2010.
- Hasil Observasi di SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuk Linggau, Tanggal 6 Agustus 2018 , Waktu 11.00 WIB
- Goleman, Daniel. *Emotional Intellegence, Tej. T. Hermaya*. Jakarta: Gramedia Pustaka, 1997.
- Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, Teungku. *Pedoman Puasa*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Republika, “Puasa tumbuhkan Kecerdasan Emosional”, diakses dari <https://m.republika.co.id/berita/shortlink/71656>, pada tanggal 02 Oktober 2018, pukul 09.53 WIB.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Suyadi. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2014.