

**PENGARUH KEISTIQOMAHAN PUASA SENIN DAN
KAMIS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI
PONDOK PESANTREN ANWARUL HUDA
KARANGBESUKI MALANG**

Skripsi

Oleh
Ahmad Ahsin Darojat
11110175



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2015**

**PENGARUH KEISTIQOMAHAN PUASA SENIN DAN KAMIS
TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI PONDOK
PESANTREN ANWARUL HUDA KARANGBESUKI MALANG**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I)

Oleh

Ahmad Ahsin Darajat

11110175



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KEISTIQOMAHAN PUASA SENIN DAN KAMIS
TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI PONDOK
PESANTREN ANWARUL HUDA KARANGBESUKI MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Ahmad Ahsin Darajat
NIM. 11110175

Telah Disetujui Pada Tanggal: 20 Mei 2015

Dasen Pembimbing

Dr. H. Wahidmurni, M.Pd., Ak.
NIP. 19690303 200003 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam

Dr. Marno Nurullah, M. Ag.
NIP. 19720822 200212 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KEISTIQOMAHAN PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI PONDOK PESANTREN ANWARUL HUDA KARANGBESUKI MALANG

SKRIPSI

Dipersiapkan dan Disusun Oleh:
Ahmad Ahsin Darajat (11110175)

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji pada Tanggal 8 Juni 2015 dengan
Nilai A dan Telah Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I)

Panitia Ujian

Tanda Tangan

Ketua Sidang

Dr. H. Samsul Hady, M. Ag
NIP. 19660825 199403 1 002

: _____

Sekretaris Sidang

Dr. H. Wahidmurni, M.Pd., Ak.
NIP. 19690303 200003 1 002

: _____

Dosen Pembimbing

Dr. H. Wahidmurni, M.Pd., Ak.
NIP. 19690303 200003 1 002

: _____

Penguji Utama

Dr. Marno Nurullah, M. Ag.
NIP. 19720822 200212 1 001

: _____

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. Nur Ali, M.Pd
NIP. 19650403 199803 1 002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku berlutut serta meletakkan dahi di atas sajadah seraya mengucapkan syukur alhamdulillah atas kesehatan, kesempatan, kesabaran, keteguhan, dan segala hal yang telah Engkau berikan kepadaku selama ini, termasuk karya sederhana ini. Karena atas kehendak dan keridhloan-Mu karya sederhana ini bisa terselesaikan. Lembaran-lembaran ini adalah karya sederhana yang akan ku persembahkan kepada:

Bundaku, Bundaku, Bundaku Hutimah dan Abaku Amiruddin (alm.) tercinta, yang telah mengayomi, mendidik, menbesarkanku dengan penuh kesabaran, penuh kasih sayang, penuh pengorbanan, dan penuh keikhlasan, serta setulus hati mempercayai dan selalu mendo'akanku selama belajar di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menjadikanku manusia yang akan selalu berusaha untuk selalu lebih baik dari sebelumnya.

Ketiga kakakku Mas Oo, Mbak Hindun dan Mas Guling, yang selalu memberiku motivasi agar aku selalu bersemangat. Mereka yang selalu menghiburku di saat aku gundah. Mereka adalah masa depanku dan harapanku.

Bapak Nawat, Mbak Risma, Mas Suraji, Rafa, Mbak Luluk, Lek Muslich, Hayyi', Wildan, Mbak Wiwit, Sherly, Tia, Kiki, Mak Ba', Mbah Ji, dan seluruh keluarga dan saudaraku yang tidak mungkin kusebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasi dan do'a yang telah diberikan untukku.

Dosen pembimbing skripsiku, Pak Wahidmurni, yang senantiasa memberikan dukungan serta membimbingku dalam penulisan skripsi ini dengan penuh keikhlasan, ketekunan, dan kesabaran. Terima kasih Pak Wahidmurni.

Para guru dan dosenku, yang selalu menjadi pelita dalam hidupku yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat berarti. Jasamu tiada tara.

Sahabat-sahabatku (Khoirul Mukhtar, Wahyu Fajar, Samsul Arifin, Khoirul Absor, Rohmad Budiono, Firmanda Taufiq, Nur Rohib, M. Fahmi Hidayatullah, Amrul Muarif, Abdullah Khalil, Imam Halimi, Adurrofi, Khorul Fadeli, Mustafa, Izzudin, Bakhtiar, Dedi, Arif Mustaqim, dan Lain-lain) yang dengan sabar dan setia telah menjadi tempat berbagi cerita dan berdiskusi untukku. Kalian telah mengajarku untuk mengenal arti kehidupan dan merasakan betapa indahnya

sebuah persahabatan. Aku selalu merindukan canda tawa kalian di saat kita masih bersama.

Teman-teman PKLku (Pak Mukhtar, Pak Rojik, Pak Sodiq, Pak Ilham, Pak Mukhsin, Pak Afa', Pak Hendra, Pak Luthfi, Bu Roja, Bu Aida, Bu Hanim, Bu Yeni, Bu Silvi, Bu Aveka, Bu Dina, Bu Robi'ah, Bu I'im, Bu Alif, Bu Rida, dan Bu Nadia.) terima kasih atas pengalaman yang sangat berkesan itu. Kalian akan selalu memiliki tempat di hatiku.

Kawan-kawanku angkatan 2011 PAI Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terima kasih atas kekompakan dan motivasinya. Di saat aku tergoda oleh keputusan, kalian semua yang membangkitkan semangatku kembali.

Dan untuk seseorang yang masih dirahasiakan Allah SWT. Semoga dia adalah yang terbaik untukku, agamaku, keluargaku, masa depanku, duniaku dan akhiratku.

Ya Allah, kuhaturkan ucapan syukur pada-Mu yang telah menghadirkan orang-orang tersebut di sampingku yang selalu tulus mencintaiku, mengasihiku dan menyayangiku dengan sebening cinta dan sesuci doa.

Wahai dzat yang Maha Tahu dan Maha Kasih. Hidup dan matiku hanya untuk-Mu dan mohon jadikanlah karya sederhana ini sebagai amal ibadahku. Amiin.

MOTTO

عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا مِثْلَ لَهُ.
(رَوَاهُ أَحْمَدُ)

Artinya: “Hendaklah kamu berpuasa, karena sesungguhnya ia puasa tidak akan ada tandingannya.” (HR. Ahmad).



Dr. H. Wahidmurni, M.Pd, Ak
Dosen Fakultas Tarbiyah
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Ahmad Ahsin Darajat
2015
Lamp. : 1 berkas

Malang, 20 Mei

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Maliki Malang
di
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ahmad Ahsin Darajat
NIM : 11110175
Juruan : PAI
Judul Skripsi : *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*

maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa kripsi tersebut sudah layak diajukan untuk ujian

Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing,

Dr. H. Wahidmurni, M.Pd., Ak.
NIP. 19690303 200003 1 002

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar rujukan.

Malang, 20 Mei 2015

Ahmad Ahsin Darajat
NIM. 11110175

KATA PENGANTAR



Dengan kerendahan dan ketulusan hati yang paling dalam, penulis panjatkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya penulisan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang"* dapat terselesaikan.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan Allah SWT kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah mengantar umatnya menuju jalan kebenaran dan semoga kita diberi kekuatan untuk melanjutkan perjuangan beliau.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa pengarahan dan bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bundaku, Bundaku, Bunda Hutimah, Abaku Amiruddin (alm.), kakak-kakakku,, bapakku, dan seluruh keluargaku tercinta, yang dengan kelembutan dan kesabaran hati telah memberikan perhatian, kasih sayang, dan motivasi baik spiritual maupun material yang senantiasa mengiringi langkahku.
2. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. H. Nur Ali, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Bapak Dr. Marno, M.Ag selaku Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Dr. H. Wahidmurni, M.Pd., Ak. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan tulus ikhlas dan penuh tanggung jawab telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis di tengah-tengah kesibukannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh karyawan dan staf Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah melayani kami dengan baik.
7. KH. KH. Muhammad Baidhowi Muslich selaku pengasuh, ustadz H. Samsul Hadi, S.Ag dan ustadz Nurul Yaqien, M.Pd selaku kepala pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang yang telah mengizinkan dan memberikan informasi dan data yang penulis butuhkan selama penelitian berlangsung.
8. Seluruh ustadz dan pengurus pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang yang telah berkenan meluangkan waktunya dan mempermudah penulis dalam melakukan penelitian.
9. Seluruh santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang yang telah ikut membantu penulis dalam penelitian.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Kepada semua pihak tersebut di atas, semoga Allah SWT memberikan imbalan pahala yang sepadan dan balasan yang berlipat ganda di dunia dan di akhirat kelak.

Akhirnya dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak dan penulis berharap

semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi saya pribadi khususnya dan para pembaca pada umumnya, amin ya rabbal'alam.

Malang, 20 Mei 2015

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	vii
HALAMAN PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
ABSTRAK	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Hipotesis Penelitian.....	11
F. Penelitian Terdahulu	12
G. Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian	16
H. Definisi Operasional.....	16

I. Sistematika Pembahasan	17
---------------------------------	----

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis	19
B. Kecerdasan Emosional (EQ)	31
C. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional	39
D. Pondok Pesantren	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B. Lokasi Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel	55
D. Data dan Sumber Data	56
E. Variabel Penelitian	57
F. Instrumen Penelitian	59
G. Teknik Pengumpulan Data	65
H. Analisis Data	67

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Latar Belakang Obyek Penelitian	71
B. Deskripsi Variabel Penelitian	80

BAB V PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Tingkat Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang	89
--	----

B. Tingkat Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren	
Anwarul Huda Karangbesuki Malang.....	93
C. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap	
Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul	
Huda Karangbesuki Malang.....	96
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel Penelitian	58
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	58
Tabel 3.3 Matriks Angket	59
Tabel 3.4 Validitas Variabel X.....	63
Tabel 3.5 Validitas Variabel Y.....	63
Tabel 3.6 Reliabilitas Variabel X.....	64
Tabel 3.7 Reliabilitas Variabel Y	64
Tabel 3.8 Tabel Interpretasi Nilai r	69
Tabel 4.1 Klasifikasi Variabel Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)	80
Tabel 4.2 Diagram Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)	80
Tabel 4.3 Klasifikasi Variabel Kecerdasan Emosional (Y)	81
Tabel 4.4 Diagram Klasifikasi Variabel Kecerdasan Emosional (Y)	81
Tabel 4.5 Grafik Distribusi Normal	82
Tabel 4.6 Normal Plot	83
Table 4.7 Hasil Uji Multikolinieritas dengan TOL dan VIF.....	84
Table 4.8 Uji Heteroskedastisitas (Scatterplot).....	85
Tabel 4.9 Analisis Regresi Sederhana.....	86
Table 4.10 Korelasi keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap	

Kecerdasan Emosional	86
Tabel 4.11 Uji T	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Daftar Riwayat Hidup Penulis

Lampiran II Surat Izin Penelitian

Lampiran III Surat Keterangan Penelitian dari PPAH

Lampiran IV Bukti Konsultasi

Lampiran V Profil PPAH

Lampiran VI Dokumentasi Foto

Lampiran VII Angket

Lampiran VIII Tabulasi Data Variabel

Lampiran IX Uji Validitas dan Reabilitas

Lampiran X Analisis Korelasi dan Uji T

ABSTRAK

Darojat, Ahmad Ahsin. 2015. *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing, Dr. H. Wahidmurni, M.Pd., Ak.

Kata Kunci: *Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis, Kecerdasan Emosional, Pondok Pesantren*

Puasa Senin dan Kamis, ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa Senin dan Kamis sendiri memiliki makna yaitu puasa sunnah yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis, dan Rasulullah SAW suka melaksanakan puasa pada kedua hari tersebut, dengan alasan bahwa pada hari Senin dan Kamis seluruh amalan anak Adam dilaporkan (diangkat), dan beliau berharap, ketika amalannya diangkat dihadapan Allah SWT dalam keadaan puasa. Dari pendapat KH Abdullah Gymnastiar, puasa dapat meningkatkan atau mengendalikan emosi. Dapat ditarik benang merah puasa Senin dan Kamis dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk menjelaskan tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang, (2) Untuk menjelaskan tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang, (3) Untuk menjelaskan pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Berdasarkan pendekatan penelitian tersebut, maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kausal korelasional. Adapun teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. *Product moment correlation* adalah salah satu teknik untuk mencari korelasi antar dua variabel. Yang dalam penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh keistiqomahan terhadap kecerdasan emosional.

Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang memiliki rata-rata 31,37 tergolong sedang. (2) Tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang memiliki rata-rata 39,702 tergolong sedang. (3) Keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis yaitu 27,5% sedangkan sisanya sebesar 72,5% dipengaruhi oleh variabel/faktor lain yang tidak diteliti.

ABSTRACT

Darojat, Ahmad Ahsin. 2015. The Influence of The continuity of Fasting on each Monday and Thursday to the Emotional Intelligence of the Student of Anwarul Huda Islamic Boarding School Karangbesuki Malang. Thesis, Islamic Education Department, Tarbiyah and Teaching Sciences Faculty, The State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: Dr. H. Wahidmurni, M. Pd., Ak.

Keywords: The continuity of Fasting on Monday and Thursday, Emotional Intelligence, Islamic Boarding School

Fasting on each Monday and Thursday of a week is a voluntary fasting which is strongly suggested by Prophet Muhammad SAW. Fasting on each Monday and Thursday of a week is a kind of fasting which is observed by prophet Muhammad SAW according to the reason that on these two days, the book of human's deed is reported to Allah. Prophet Muhammad SAW hopes that his book of deed is reported in which he is in the fasting condition. According to KH. Abdullah Gymnastiar, fasting is able to increase the emotion control. Therefore, it can be concluded that fasting on each Monday and Thursday of a week has influence in the human's emotional intelligence.

This research aims to: (1). Explain the level of the continuity of the students of Anwarul Huda Islamic Boarding School Karangbesuki Malang in observing fasting on each Monday and Thursday, (2). Explain the level of emotional intelligence of the students of Anwarul Huda Islamic Boarding school Karangbesuki Malang, (3). Explain the influence of fasting on each Monday and Thursday to the level of emotional intelligence of the students of Anwarul Huda Islamic Boarding School Karangbesuki Malang.

The approach that is used in this research is quantitative. Based on the approach, the type of research that is used is correlation causal research with product moment correlation technic. Product moment correlation is a technic to find the correlation between two variables that can be used to find the existence of the influence of the continuity to the emotional intelegancy.

The result of this research shows that: (1). The level of the continuity of the students of Anwarul Huda Islamic Boarding School Karangbesuki Malang is in the medium level with the average 31,37. (2). The level of emotional intelligence of the students of Anwarul Huda Islamic Boarding school Karangbesuki Malang is in the medium level with the average 39,702. (3). The continuity of observing fasting on each Monday and Thursday of a week has the significant influence to the emotional intelligence of the students of Anwarul Huda Islamic Boarding School Karangbesuki Malang. The percentage of the influence is 27,5 % and for the residue which the percentage 72,5 % is influenced by other factors that cannot be observed in this research.

ملخص البحث

أحمد احسن دراجة. 2015. أثر إستقامة صوم الإثنين والاحميس على الذكاء الإنفعالي الطالب في معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي مالنج. بحث جامعي، في شعبة تعليم دين الإسلام، كلية التربية، جامعة الإسلامية الحكومية بمالنج. تحت الإشراف: الدكتور الواحد مربي الماجستير. الكلمات الرئيسية: إستقامة صوم الإثنين والاحميس ودراجة الذكاء الإنفعالي ومعهد

الصوم في يوم الإثنين والخميس هو الصوم الذي يحثُ الرسول الله صلى الله عليه وسلم. قد حبّ الرسول الله الصوم في يوم الإثنين والخميس لأنهما كل عمل آدم سوف يرفع إلى الله ونرجو عسى الله أن يرفعنا على الصيامنا. قال عبد الله غمّستيار الصوم هو سوف يرتفع النتيجة العبادة أو يمسك الهوى. إن الصوم الإثنين والخميس يستطيع أن يؤثّر الذكاء في البشر.

ومن هذه أهداف البحث هو ليوصف دراجة الإيتقامة في صوم الإسنيين والخميس على طالب في معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي بمالانج. والثاني، ليوصف دراجة الذكاء الإنفعالي طالب في معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي بمالانج. والثالث، ليوصف أثر في صوم الإثنين والخميس على الذكاء الإنفعالي على طالب في معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي بمالانج.

يستخدم الباحث منهج الوصفي. وعلى هذا منهج، يعمل في نوع البحث هو بحث السببي العلاقة. أما طريقة العلاقة يعمل هو طريقة العلاقة *product moment*. *Product moment correlation* هو احدى طريقة ليطلب العلاقة بين متعيرين ليعرف أثر الإستقامة على الذكاء الإنفعالي.

حصول البحث على ثلاث نتائج وهو دراجة استقامة في صوم الإثنين والخميس على طالب معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي بمالانج 31،37. بمعدل المتوسط. والثاني، دراجة الذكاء الإنفعالي على طالب معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي بمالانج 39،702. بمعدل المتوسط. والثالث، الأستقامة على صوم الإثنين والخميس يؤثّر على الذكاء الإنفعالي على طالب معهد الأنوار الهدى كرنيسوكي بمالانج 27،5 % أما الباقي 72،5 % الذي يؤثّر عامل الآخر.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa.” (QS. Albaqarah (2):183)¹

Puasa diperintahkan untuk menjadikan manusia agar lebih bertaqwa. Dengan berpuasa seseorang akan selalu dididik untuk selalu bertaqwa kepada Allah SWT dimanapun seseorang itu berada, baik ketika ada banyak orang atau saat seseorang itu sendiri. Seseorang yang berpuasa, tidak akan mudah terombang-ambing oleh godaan dan rayuan kemewahan dunia karena seseorang yang berpuasa telah dibentengi oleh iman dan taqwa. Orang yang bertaqwa akan selalu merasa setiap perbuatan yang dilakukan selalu dilihat oleh Allah SWT dimanapun dan kapanpun berada. Sehingga manusia akan selalu melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, dengan rasa tulus dan ikhlas hanya karena mengharap ridha dari Allah SWT semata. Orang yang bertakwa akan selalu menghiasi pribadinya oleh cahaya iman, amaliah dan gaya hidup sehari-hari dengan akhlak terpuji.

¹ Al Qur'an Cordoba The Amazing: 33 Tuntunan Al Qu'ran untuk Hidup Anda, (Bandung: CII (Cordoba Internasioal – Indonesia, 2012, cetakan pertama), hlm. 53.

Puasa dapat dimaknai sebagai menahan diri dari nafsu secara keseluruhan, makan keseluruhan disini meliputi nafsu makan, minum, maupun syahwat. Puasa pun hukumnya ada yang wajib dan sunnah, untuk yang wajib yaitu puasa Ramadhan dan untuk yang sunnah banyak sekali salah satu contoh puasa senin dan kamis. Banyak yang mendefinisikan puasa berbagai arah, baik dari segi lahiriyah maupun batiniyah. Puasa secara lahiriyah yaitu menahan nafsu makan dan minum maupun nafsu seksual, sedangkan puasa secara batiniyah yaitu menahan hati untuk tidak berbuat buruk, seperti ghibah, hasud, su'udhon dan lain-lain.

Puasa wajib adalah puasa yang dimana dilaksanakan pelakunya mendapatkan pahala yang besar di sisi Allah SWT, begitu sebaliknya, jika puasa wajib ditinggalkan maka pelakunya akan mendapatkan siksa yang berat. Yang termasuk puasa wajib antara lain: Nadzar, Ramadhan, Kafarat dan Qadla. Sedangkan puasa sunnah adalah puasa yang manakala dilaksanakan pelaku akan mendapat pahala, dan apabila ditinggalkan pelaku tidak berdosa. Ada banyak puasa sunnah salah satunya puasa Senin dan Kamis.

Puasa Senin dan Kamis, ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa Senin dan Kamis sendiri memiliki makna yaitu puasa sunnah yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis, dan Rasulullah SAW suka melaksanakan puasa pada kedua hari tersebut, dengan alasan bahwa pada hari Senin dan Kamis seluruh amalan anak Adam dilaporkan (diangkat), dan beliau berharap, ketika amalannya diangkat dihadapan Allah SWT dalam keadaan puasa, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh

Imam Tirmidzi, An-Nasaai dan Ibnu Majah, bahwa Rasulullah SAW bersabda,

نُعْرَضُ الْأَعْمَالَ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: “Seluruh amal perbuatan itu diangkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku ingin, saat amalku diangkat, aku sedang shaum.” (HR. Turmudzi).²

Seperti yang sering dijumpai dalam tradisi masyarakat kita, setiap memasuki bulan Ramadhan, kaum muslimin di penjuru dunia menyambutnya dengan gagap gempita. Setidaknya, dengan memasang sepanduk bertuliskan “Marhaban Ya Ramadhan”. Mekan kata Marhaban di sini, yakni sebutan “selamat datang” seperti menyambut atau menghormati tamu yang identik dengan “ahlan wa sahan” (selamat datang). Dalam pemikiran mereka puasa yang hanya dilukukan adalah puasa pada bulan Ramadhan saja, padahal masih banyak puasa-puasa sunnah lainnya.³

Kebanyakan orang belum mengetahui *esensi* dari puasa, padahal puasa sangat melekat pada orang Islam, karena tertera pada Rukun Islam yang ketiga, dan juga puasa banyak manfaatnya terhadap tubuh dan kehidupan kita. Puasa dianggapnya hanya membebani, padahal dengan berpuasa pikiran kita menjadi lebih bersih dan segar. Dengan keadaan pikiran bersih dan segar, setiap orang yang berpuasa pasti melakukan hal-hal yang positif.

Dengan demikian jelas bahwa ibadah puasa sangat penting dan sangat bernilai disisi Allah SWT. Penulis akan menguraikan nilai-nilai untuk

² Akhyar As-Shiddiq Muhsin & Dahlan Harnawisastra, *Kumpulan dan Khasiat Shaum Sunnah*, (Jakarta: Kultum Media, 2006), hlm. 41.

³ Wawan Susetya, *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin-Kamis* (Jogjakarta: DIVA Press, 2008), hlm. 15-16.

perkembangan pendidikan Islam yang terkandung didalam ibadah puasa, yakni sebagai berikut:

1. Ibadah puasa dapat mendidik manusia menjadi pribadi muslim yang bertaqwa
2. Ibadah puasa dapat menjadi sarana pendidikan akhlak dan latihan jiwa⁴
 - a. Mendidik manusia berjiwa sosial tinggi
 - b. Mendidik manusia untuk bersikap jujur dan amanah
 - c. Mendidik manusia untuk hidup sederhana
 - d. Mendidik manusia untuk bersifat sabar⁵
3. Ibadah Puasa Sebagai Sarana Pendidikan Jasmani

Menurut Prof. Hembing Wijaya Kusuma dalam bukunya *Puasa itu Sehat*, kegunaan puasa terhadap kesehatan meliputi berbagai aspek, yaitu aspek perlindungan, pencegahan, dan pengobatan diantaranya:⁶

- a. Memberikan istirahat kepada alat pencernaan
- b. Membebaskan tubuh dari racun, kotoran dan ampas
- c. Puasa mencegah dan menyembuhkan penyakit mag
- d. Memblokir makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker
- e. Waktu berpuasa merupakan kesempatan yang paling baik untuk menjaga dari segala kebiasaan yang membahayakan

Dengan adanya globalisasi dan transformasi budaya, etika para generasi mudah di negara kita ini semakin runtuh. Keruntuhan etika dikarenakan

⁴ Achmad Suyuti, *Nuansa Ramadhan*, (Jakarta: Pustaka Imani, 1996), hlm. 72.

⁵ Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), hlm. 5.

⁶ Hembing Wijayakusuma, *Puasa itu Sehat*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. 2.

penanaman nilai-nilai tentang etika yang diharapkan kurang optimal, padahal kita adalah agama Islam, agama yang mengajarkan tentang etika berakhlak. Kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai etika itu karena psikologi mereka terganggu atau psikologi mereka tidak merespon ketika mendapat rangsangan yang berupa nilai-nilai etika.

Perbandingan orang yang berpuasa dan tidak berpuasa itu lebih bagus orang yang berpuasa baik secara fisik maupun psikologis. Fisik orang yang melakukan puasa dengan rutin pasti lebih bugar dan awet mudah serta kondisi psikisnya memancarkan pesona yang bagus, dibandingkan orang yang tidak melakukan puasa.

Puasa diyakini dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah, dan fisik. Puasa juga mengantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan. Namun, seberapa besarkah kemampuan manusia untuk bisa mengendalikan emosinya? Menurut KH Abdullah Gymnastiar, Allah sudah mengetahui kemampuan umatnya untuk mengendalikan emosi.

Puasa itu bisa menahan hawa nafsu, nafsu secara batin dan lahir. Nafsu itu sendiri muncul karena luapan emosi, sehingga puasa itu mengarahkan emosi untuk menahan hawa nafsu, sebagaimana sabda Rasulullah Saw,

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ
وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

Artinya: “wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendaklah menikah, dan barang siapa yang

tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng.” (HR. Bukhari).

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

Dalam dunia psikologi ada tiga kecerdasan, yang pertama kecerdasan intelektual yang sering disebut *intellectual quotient* (IQ), yang kedua kecerdasan spiritual yang sering disebut *spiritual quotient* (SQ), dan yang ketiga kecerdasan emosional yang sering disebut *emotional quotient* (EQ). Dalam ranah kecerdasan intelektual itu dibahas tentang kecerdasan seseorang itu menghafal, menganalisa, memahami sebuah angka atau data. Untuk ranah kecerdasan spiritual mengarah kepada hubungan kepada Tuhannya. Sedangkan untuk ranah kecerdasan emosional mengacu kepada hubungan sosial antar individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok. Dalam ranah kecerdasan emosional juga membahas tentang kondisi hati seseorang, apakah kondisinya baik atau buruk, hitam atau putih, dan sebagainya.

Dari segi psikologis puasa sebagai terapi kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional. Puasa juga berdampak positif terhadap kejiwaan, yang pertama, ketahanan mental, mengendalikan diri, pengendali stress, dan psiko-fisio terapi.⁷

Nilai-nilai hati dan moral yang bobrok karena guncangan dari budaya barat, mengakibatkan rusaknya bangsa. Nilai dan moral disini ditekankan pada

⁷Wawan Susetya, *OP. Cit.*, hlm. 155.

aspek kecerdasan emosional atau sering disebut *emotional quotient* (EQ), yang mana kecerdasan emosional ini terjadi kelabilan pada usia mudah. Banyak orang-orang sekarang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi tetapi tidak bisa mengendalikan emosionalnya dengan baik, padahal dua aspek ini saling terkait.

Emosi artinya adalah mencerca, menggerakkan, yaitu mendorong sesuatu pada diri manusia. Emosi juga bisa dimaknai sebagai sebuah pengalaman rasa. Kita kaitkan dengan kecerdasan, kecerdasan sendiri dimaknai sebagai kemampuan untuk memahami sesuatu. Dapat ditarik benang merah, kecerdasan emosional (EQ) bisa diartikan kemampuan untuk memahami sebuah rasa untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kecerdasan emosional sangat lekat pada diri manusia sebenarnya jika kita mau menelaah lebih dalam, karena manusia adalah makhluk sosial.⁸

Pada kasusnya sekarang ini, banyak santri yang melakukan dzikir setiap hari, namun kehidupan sosialnya tinggi. Tidak hanya hubungan dengan sang pencipta saja baik, tetapi dengan sesama juga baik. Di sini ada keterkaitan antara seseorang yang ibadahnya taat terhadap kecerdasan emosional.

Tepatnya di pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang, mayoritas santri melakukan ibadah-ibadah sunnah seperti puasa, salah satunya yaitu puasa Senin dan Kamis. Kondisi sosialnya santri yang melakukan puasa Senin dan Kamis lebih baik dari pada santri yang tidak melakukan puasa

⁸ Muallifah, *Psycho Islamic Parenting*, (Jogyakarta: DIVA Press, 2009), hlm. 115.

Senin dan Kamis. Tingkat kecerdasan emosionalnya juga berbeda antara santri yang istiqomah melakukan puasa Senin dan Kamis daripada yang jarang-jarang. Di sini pasti ada pengaruh yang signifikan antara keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional.

Berdasar dari latar belakang masalah di atas, maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional (EQ). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional (EQ) pada santri, seberapa besar pengaruh tersebut, dan berarti atau tidakkah pengaruh tersebut dengan mengambil judul penelitian "*Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang menjadi dasar penelitian ini antara lain:

1. Seberapa besar tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang?
2. Seberapa besar tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang?
3. Apakah keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang?

C. Tujuan Penelitian

Dalam sebuah penelitian, tujuan merupakan hal yang sangat penting guna untuk mengetahui tingkat kegunaannya. Menurut Maxwell seperti dikutip oleh A. Chaedar al-Wasilah, tujuan penelitian mengandung pengertian dan sebagai upaya untuk menjelaskan dan membenarkan yang ihkwal studi yang akan dilakukan kepada pihak lain yang belum memahami topik penelitian yang sedang dilakukan.⁹ Dari rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.
2. Untuk menjelaskan tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.
3. Untuk menjelaskan pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

D. Kegunaan Penelitian

Sementara kegunaan penelitian diharapkan dapat memenuhi beberapa hal, antara lain:

⁹ A. Chaedar Al-Wasilah, *Pokoknya Kualitatif*, (Jakarta: Pustaka Jaya, 2003), hlm. 278.

1. Bagi UIN MALIKI Malang

Secara akademis penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir Strata 1, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Bagi Khalayak Umum

Sebagai bagian dari idealisme intelektual, untuk memperkaya kajian pengetahuan tentang puasa dan kecerdasan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bagi saya sangat membantu sekali dalam wawasan pemahaman tentang *esensi* dari puasa secara umum maupun puasa Senin dan Kamis tersendiri. Dari penelitian ini saya pribadi merasa sangat terbantu dan tambah yakin bahwa agama Islam itu agama yang sempurna dan juga sebagai landasan saya sendiri untuk menjalankan ibadah sunnah ini dengan istiqomah tanpa ada keraguan.

4. Bagi Pondok Pesantren Anwarul Huda

Dengan adanya penelitian ini, pondok pesantren Anwarul Huda khususnya sangat berterima kasih, karena dengan adanya penelitian ini para santri bisa lebih mendalami tentang makna real dari ibadah puasa Senin dan Kamis.

Penelitian ini bisa digunakan untuk rujukan pengetahuan di pondok pesantren Anwarul Huda tentang makna puasa yang tidak hanya menahan makan dan minum, dan juga penelitian ini bisa digunakan sebagai dokumentasi bahwa pondok pesantren Anwarul Huda.

5. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Dengan adanya penelitian ini bisa membantu dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu sains. Karena dalam penelitian ini ada manfaat puasa terhadap tubuh manusia, terjadi interaksi puasa dengan asupan makanan, interaksi puasa dengan pencernaan makanan, interaksi puasa dengan metabolisme, interaksi puasa dengan alergi, interaksi puasa dengan kesehatan emosional.¹⁰

6. Bagi Masyarakat Awam

Penelitian ini bisa sebagai pondasi pemahaman dan dotrin pengetahuan tentang makna sesungguhnya dari ibadah sunnag puasa secara umum dan puasa Senin dan Kamis. Agar dengan penelitian ini masyarakat umu tidak salah memaknai puasa.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.¹¹

¹⁰ Akhyar As-Shiddiq Muhsin&Dahlan Harnawisastra,*Op. Cit.*, hlm. 3.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 64.

Hipotesis kerja disebut juga hipotesis alternatif, disingkat H_a . Digunakan untuk menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dengan Y ($X \leftrightarrow Y$). Sedangkan hipotesis statistik juga disebut hipotesis nol, disingkat H_0 . Digunakan untuk menyatakan tidak adanya pengaruh antara variabel X dengan Y ($X \leftrightarrow Y$). Dalam penelitian ini variabel X adalah keistiqomahan puasa Senin dan Kamis dan variabel Y adalah kecerdasan emosional. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : tidak ada pengaruh positif signifikan keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

H_a : ada pengaruh positif signifikan keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

F. Penelitian Terdahulu

Masalah tentang pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional belum terlalu banyak diteliti dalam penelitian sebelumnya, sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil judul, "*Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*". Penelitian tentang pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional, masih sangat jarang diteliti sebelumnya, walaupun ada

itu hanya beberapa penelitian saja. Penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini, akan dipaparkan sebagaimana berikut.

1. Fathonah Desy Anna (2011), dalam skripsinya yang berjudul *“Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Manar Bener Tenganan Semarang Tahun 2011)”*.

Dari penelitian tersebut kesimpulannya antara lain:

- a. Rutinitas puasa Senin Kamis yang dilakukan oleh santriwati Pondok Pesantren Al-Manar tahun 2011 menunjukkan bahwa santriwati mempunyai tingkat rutinitas puasa Senin Kamis yang rendah. Hal ini terbukti dari prosentase tertinggi jawaban santriwati yang menjadi responden mengenai rutinitas puasa Senin Kamis berada pada kategori rendah.
- b. Pengendalian diri yang dimiliki santriwati Pondok Pesantren Al-Manar tahun 2011 dapat dikualifikasikan pada tingkat sedang. Hal ini terbukti dari prosentase tertinggi jawaban santriwati yang menjadi responden mengenai pengendalian diri berada pada kategori sedang.
- c. Rutinitas puasa Senin Kamis mempunyai pengaruh positif terhadap pengendalian diri santriwati. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu sarana untuk mengendalikan diri. Hal ini terbukti dari analisis uji hipotesis dengan mengkonsultasikan nilai r_{xy}

dengan nilai r_t . Hasilnya adalah nilai r_{xy} (0,658) > r_t 5% (0,254) dan r_t 1% (0,330).

2. Mustaghfiroh (2012), dalam skripsinya yang berjudul “*Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang*”.

Hasil penelitian di atas antara lain:

- a. Intensitas puasa Senin Kamis santri pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang berada dalam kategori baik. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata (Mean) hasil angket tentang intensitas puasa Senin Kamis sebesar 31,95. Nilai Mean tersebut dalam kategori baik karena berada pada interval 29 – 34.
- b. Kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang juga dalam kategori baik. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata (Mean) hasil angket tentang kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang sebesar 30,45. Nilai Mean tersebut dalam kategori baik karena berada pada interval 28 - 32.
- c. Adanya pengaruh yang signifikan antara variabel (X) intensitas puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang variabel (Y) dibuktikan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 14,962 + 0,485 X$ dan hasil varian garis regresi $F_{hitung} = 18,908 > F_{tabel} (0,05 ; 1, 58) = 4,00$ berarti signifikan dan $F_{hitung} = 18,908 > F_{tabel} (0,01 ; 1, 58) = 7,08$ berarti signifikan.

Proporsi yang disumbangkan variabel X (intensitas puasa Senin Kamis) terhadap variabel Y (kecerdasan spiritual) adalah 24,6%. Sedangkan 75,4% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain di luar penelitian ini.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fathonah Desy Anna memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama bertujuan untuk meneliti pengaruh puasa Senin dan Kamis pada santri pondok pesantren. Namun, terdapat perbedaan peneliti ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fathonah Desy Anna, yaitu terletak pada:

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda.

G. Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian

Ruang lingkup dan keterbatasan penelitian digunakan untuk membatasi atau memfokuskan pada variabel-variabel yang diteliti, populasi atau subjek penelitian, dan lokasi penelitian.

Mengingat keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan penulis, maka penulis perlu memberi batasan dalam penelitian ini, batasan tersebut antara lain:

1. Variabel yang Diteliti
 - a. Variabel puasa, variabel ini di batasi pada puasa Senin dan Kamis.
 - b. Variabel kecerdasan, variabel ini di batasi pada kecerdasan emosional/*emotional quotient* (EQ).
2. Responden

Subjek penelitian pada penelitian ini di batasi pada para santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

H. Definisi Operasional

Penafsiran atau pemahaman antara pembaca dengan peneliti kadang berbeda, maka untuk menghindari hal tersebut, penulis perlu menjelaskan mengenai istilah-istilah yang terdapat dalam skripsi ini, di antaranya adalah:

1. Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis

Adalah puasa yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan atau dilakukan dengan konsisten serta sesuai anjuran Rasulullah pada hari Senin dan Kamis.

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri sendiri maupun orang lain melalui pengalaman rasa. Kecerdasan emosional (bahasa Inggris: *emotional quotient*, disingkat *EQ*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk memberi gambaran yang jelas mengenai isi penelitian ini, maka pembahasan ini dibagi menjadi enam bab. Uraian masing-masing bab dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

Bab pertama, berisi tentang pendahuluan. Yang di dalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, hipotesis penelitian, penelitian terdahulu, ruang lingkup dan keterbatasan penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi tentang kajian pustaka. Yang memaparkan tentang;

- 1) Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis dari; a) Pengertian Keistiqomahan b) Pengertian Puasa Senin dan Kamis, c) Landasan Puasa Senin dan Kamis, d) Hikmah Puasa Senin dan Kamis, e) Fadilah Puasa Senin dan Kamis. 2) Kecerdasan Emosional (EQ) dari; a) Pengertian Kecerdasan Emosional (EQ), b) Aspek-aspek Kecerdasan Emosional (EQ), c) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional (EQ). 3) Pengaruh Keistiqomahan

puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional, a) Pengaruh Positif, b) Pengaruh Negatif.

Bab ketiga, berisi tentang metode penelitian. Dalam bab ini, penulis menjelaskan tentang lokasi penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, data dan sumber data, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

Bab keempat, berisi tentang paparan hasil penelitian. Pada bab ini penulis mengemukakan masalah-masalah yang diperoleh dari penelitian pada obyek, meliputi: latar belakang obyek penelitian, penyajian data dan analisis data.

Bab kelima, pembahasan hasil penelitian. Pada bab ini penulis membahas tentang paparan hasil penelitian.

Bab keenam, penutup. Pada akhir pembahasan, penulis akan mengemukakan kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang berkaitan dengan realita hasil penelitian, kata penutup serta pada bagian terakhir penulis cantumkan daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis

1. Pengertian Istiqomah

Yang dimaksud istiqomah adalah menempuh jalan (agama) yang lurus (benar) dengan tidak berpaling ke kiri maupun ke kanan. Istiqomah ini mencakup pelaksanaan semua bentuk ketaatan (kepada Allah) lahir dan batin, dan meninggalkan semua bentuk larangan-Nya.¹ Inilah pengertian istiqomah yang disebutkan oleh Ibnu Rajab Al Hambali.

Di antara ayat yang menyebutkan keutamaan istiqomah adalah firman Allah Ta'ala,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Rabb kami ialah Allah" kemudian mereka istiqomah pada pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu.'" (QS. Fushilat: 30).²

Menurut Tafsir Aisar, yang dimaksud istiqamah ialah mereka yang betul-betul yakin dengan kebenaran Islam, dengan tidak akan menukarnya dengan kepercayaan lain, serta tetap konsisten menjalankan ibadah dan

¹ Ibnu Rajab Al Hambali, *Jaami'ul 'Ulum wal Hikam*, (Darul Muayyid, cetakan pertama, 1424 H), hlm. 246.

² *Al Quran Cordoba The Amazing: 33 Tuntunan Al Qur'an untuk Hidup Anda*, (CII (Cordoba Internasional – Indonesia, 2010, setakan pertama), hlm. 597.

menjauhi kemungkaran, maka malaikat akan turun kepadanya dua kali. Pertama, ketika hendak menghembuskan nafas terakhir Kedua, ketika bangkit dari kubur menuju akhirat. Malaikat itu berkata, kami akan temani kamu, hingga berakhir ke surga, seperti yang telah dijanjikan Allah. (Jilid 4: 57).

Diperkuat oleh sebuah hadits,

عَنْ أَبِي عَمْرٍو، وَقِيلَ : أَبِي عَمْرَةَ سُفْيَانُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ التَّحْقِيفِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ
قَالَ : قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْ لِي فِي الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُ عَنْهُ أَحَدًا غَيْرَكَ.
قَالَ : قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقَمَّ
[رواه مسلم]

Artinya: “Dari Abu Amr, -ada juga yang mengatakan- Abu ‘Amrah, Suufyan bin Abdillah Ats Tsaqofi radhiallahuanhu dia berkata, saya berkata : Wahai Rasulullah shollallohu ‘alaihi wa sallam, katakan kepada saya tentang Islam sebuah perkataan yang tidak saya tanyakan kepada seorangpun selainmu. Beliau bersabda: Katakanlah: saya beriman kepada Allah, kemudian berpegang teguhlah.” (Riwayat Muslim).

Yang dimaksud dengan istiqomah di sini terdapat tiga pendapat di kalangan ahli tafsir:

- Istiqomah di atas tauhid, sebagaimana yang dikatakan oleh Abu Bakar Ash Shidiq dan Mujahid
- Istiqomah dalam ketaatan dan menunaikan kewajiban Allah, sebagaimana dikatakan oleh Ibnu 'Abbas, Al Hasan dan Qotadah

- c. Istiqomah di atas ikhlas dan dalam beramal hingga maut menjemput, sebagaimana dikatakan oleh Abul 'Aliyah dan As Sudi.³

2. Pengertian Puasa Senin dan Kamis

Menurut istilah agama Islam, puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukakan, satu hari lamanya dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat. Secara etimologi atau berdasarkan bahasa, puasa artinya menahan.⁴

Puasa menurut bahasa adalah *al-Imsaak* (menahan diri). Muhammad Ali Ash-Shabuni dalam tafsirnya mengatakan, bahwa shaum menurut bahasa adalah, *al-Imsaak 'anisy sya'il wat tarku lahu*, yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkannya.

Dan Puasa menurut bahasa juga berarti *al-imsaakul muthlaq* (menahan diri secara muthlak dari segala sesuatu. Maka orang yang menahan diri dari bicara (berdiam diri) pun disebut juga orang yang shaum (shaaiman), sebagaimana firman Allah SWT (QS. Maryam: 26)

فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ
لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah. Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini". (QS. Maryam: 26).

Menurut fuqaha, kalimat shaum dalam ayat tersebut maknanya menahan diri untuk tidak berbicara. Sedangkan menurut istilah syar'i

³ Ibnul Jauziy, *Zaadul Masiir*, Mawqi' At Tafasir, 5 /304,.

⁴ Wawan Susetya, *Op. Cit.*, hlm. 16-18.

puasa adalah menahan diri dari makan, minum dan berjima', disertai dengan niat, dan dimulai dari terbitnya fajar shubuh hingga terbenam matahari.⁵

3. Landasan Puasa Senin dan Kamis

Puasa Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang sering dilaksanakan oleh Nabi Muhammad. Sebagaimana yang terdapat dalam beberapa hadits yang membahas tentang puasa Senin Kamis, di antaranya adalah:

ثُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: "Amal-amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang diperlihatkan amalku, sedangkan aku sedang berpuasa". (HR. Tirmidzi).⁶

4. Hikmah Puasa Senin dan Kamis

1) Aspek Ruhiyyah

1) Puasa Dapat Meningkatkan Ketakwaan

Dalam keadaan puasa, semua hamba Allah akan berupaya dengan optimal untuk selalu memperbanyak ketaatan kepada Allah Swt dan menghindarkan diri dari kemaksiatan, dan ketika itu berarti seseorang tersebut sudah bisa mengaplikasikan hakekat dari ketakwaan kepada Allah Swt.

⁵ Akhyar As-Shiddiq Muhsin & Dahlan Harnawisastra, *Op. Cit.*, hlm. 1-2.

⁶ Abi Isa Muhammad Ibn Isa Ibn Saurah, *Jami'us Shahih wahua Sunan At-Tirmidzi*, (Beirut Libanon: Dar Al-Kutub, t.t), Vol. 3, hlm. 44.

2) Puasa Bisa Mengendalikan Hawa Nafsu

Jika seorang muslim secara ekonomi belum mampu menikah, sedangkan ia merasa takut untuk terjerumus kedalam zina, maka hendaklah ia melakukan puasa sehingga syahwatnya bisa terkendali, sebagaimana sabda Rasulullah Saw,

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ
لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ
وِجَاءٌ

Artinya: “wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendaklah menikah, dan barang siapa yang tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng.” (HR. Bukhari).

3) Puasa Dapat Melahirkan Perasaan Takut (Al-Khauf)

Ketika seseorang menginginkan sesuatu baik maka, minum atau berbuat maksiat di saat ia menjalankan puasa, maka semua itu akan ditinggalkannya karena Allah Ta'ala. Sehingga bersemi di dalam dirinya perasaan selalu diawasi oleh Allah Swt (*muraqabatullah*), dan akan menjadi kuat perasaan takut terhadap adzab Allah Swt (*makhafatullah*).

4) Puasa Dapat Melahirkan Sikap Disiplin Waktu

Ibadah puasa disyariatkan Allah Swt mulai terbit fajar hingga terbenam matahari, maka setiap hamba yang melaksanakan

ibadah puasa tidak akan berani untuk membatalkan puasa sebelum waktunya berbuka tiba.⁷

b. Aspek Kesehatan

Doktor Wahbah Zuhaili dalam kitabnya, *Fikihul Islam wa Adillatuhu* jilid 2 halaman 569, mengutip hadits Rasulullah Saw, yang menjelaskan, bahwa puasa akan memberikan faedah kesehatan.

صُومُوا تَصِحُّوا

“Puasalah kamu sekalian, niscaya akan sehat.” (HR. Ibnu Sunny dan Abu Naim dari Abu Hurairah).⁸

1) Membuang Sel-sel yang Sudah Rusak (detoksifikasi)

Puasa, menurut Muhtar Sadili, sebenarnya bisa membantu badan dalam membuang sel-sel yang sudah rusak, sekaligus hormon atau zat-zat yang melebihi jumlah yang dibutuhkan tubuh. Dan, puasa sebagaimana yang dituntunkan oleh Islam adalah 14 jam, kemudian baru makan untuk durasi waktu beberapa jam, merupakan metode yang bagus untuk membangun kembali sel-sel baru.

2) Mengistirahatkan Organ Pencernaan

Menurut dr. Daniel Irwan (2006), dari banyaknya manfaat berpuasa terhadap kesehatan, di antaranya memberikan kesempatan bagi alat pencernaan untuk beristirahat, membebaskan tubuh dari racun dan kotoran yang merusak kesehatan, memblokir makanan

⁷ Akhyar As-Shiddiq Muhsin & Dahlan Harnawisastra, *Op. Cit.*, hlm. 21-23.

⁸ *Ibid.*, hlm. 26.

untuk kuman-kuman termasuk bakteri, virus maupun sel kanker, menyeimbangkan kadar asam dan basah dalam tubuh, memperbaiki fungsi hormon yang diperlukan dalam berbagai proses fisiologi dan biokimia tubuh, meremajakan sel-sel tubuh serta meningkatkan sek darah putih untuk menambah fungsi daya tahan tubuh.

2) Menstabilkan Hormon

Kekurangan atau kelebihan hormon yang diproduksi oleh kelenjar endokrin dan hipofisis sebagai reaksi tubuh terhadap berbagai tekanan dan stress lingkungan akan berdampak buruk bagi kesehatan. Misalnya, hormon insulin dan adrenalin yang turut mengatur waktu lapar yang dapat terganggu keseimbangannya ketika stress, sehingga nafsu makan bisa hilang atau malah bertambah. Hormon insulin juga berpengaruh pada munculnya penyakit diabetes bila produksinya berkurang dan hiperglikemi bila berlebih.

Melalui berpuasa hormon-hormon ini menjadi lebih stabil diproduksi oleh tubuh. Selain itu, juga ada kesempatan untuk mengembalikan keseimbangan sekresi hormon dari kelenjar endokrin.

3) Perlambatan Proses Penuaan

Membuat sel, otot, dan pembuluh darah menjadi lebih segar, sehingga memperlambat proses penuaan. Mengapa

demikian? Sebab, pada saat berpuasa, terjadilah proses peremajaan sel-sel tubuh dan organ-organ lainnya berada dalam kondisi relaks, sehingga kesempatan untuk memperbarui sel-sel yang rusak juga menjadi lebih baik, selain itu fungsinya juga meningkat. Maka, wajarlah orang yang sering berpuasa lebih terlihat *awet muda*.

4) Menyimpan Energi

Melalui penelitian medis, ketika tubuh dalam keadaan kosong (perut belum diisi), maka secara otomatis tubuh akan mengubah simpanan lemak menjadi energi. Pada saat simpanan lemak digunakan untuk energi selama berpuasa, proses ini melepaskan zat-zat kimia yang berasal dari asam lemak ke dalam sistem yang kemudian dikeluarkan melalui organ-organ pembuangan.

5) Istirahat Lebih Nyenyak

Dalam konteks puasa Senin dan Kamis, tidur merupakan hak tubuh. Jika waktu istirahat terlalu banyak, justru tidak bagus bagi kesehatan. Oleh karena itu, yang dibutuhkan adalah tidur yang nyenyak, tetapi tidak membutuhkan waktu yang lama. Meskipun kadar istirahat yang relatif tidak lama tetapi tidurnya berkualitas.

6) Kulit Lebih Bersinar

Berdasarkan penelitian secara medis bahwa orang yang berpuasa, maka kulitnya akan lebih bersinar karena terjadi proses

peremajaan sel-sel tubuh, sehingga berpengaruh positif terhadap kulit.

7) Memperbaiki Daya Ingat

Dengan sering berpuasa, jelas Aa Gym bahwa puasa bisa menjernihkan pikiran, mempertajam penginderaan, dan memperbaiki daya ingat. Bukan hanya itu, orang perutnya kosong identik dengan kecerdasan. Sebaiknya, orang yang perutnya penuh kecerdasannya menjadi tumpul.

8) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Manfaat puasa ternyata juga meningkatkan daya tahan tubuh mekanismenya antara lain mengurangi konsumsi kalori yang akan bermanfaat mengurangi laju metabolisme energi. Suhu tubuh akan menurun, hal ini menunjukkan pengurangan konsumsi oksigen.

9) Menyembuhkan Berbagai Penyakit

- a) Mengurangi risiko stroke jantung
- b) Mengurangi risiko diabetes tipe-2
- c) Memberantas bakteri Sifilis
- d) Menghindari penyempitan pembuluh darah otak
- e) Mengurangi stress.⁹

⁹ Wawan Susetya, *Op. Cit.*, hlm. 121-135.

c. Aspek Sosial

Setiap orang yang melakukan puasa pasti akan merasakan lapar dan dahaga, sehingga dia bisa merasakan bagaimana lapar dan dahaga yang dirasakan oleh orang miskin. Dengan demikian akan timbul dari hati nuraninya yang paling dalam perasaan kasih sayang terhadap orang miskin, maka untuk mengurangi rasa lapar dan dahaganya mereka yang berpuasa akan memberikan bantuan kepada orang miskin berupa harta yang dimilikinya.

Dalam hadits berikut dengan tegas Rasulullah Saw telah menyuruh kita sebagai umatnya, untuk selalu peduli terhadap orang lain yang sedang membutuhkan bantuan dan dalam kesulitan.

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَطْعِمُوا الْجَائِعَ وَعَوِّدُوا الْمَرِيضَ وَفُكُّوا الْعَانِي.

Artinya: “Dari Abi Musa Al-‘Asy’ary, ia berkata: Rasulullah Saw telah bersabda, “Hendaklah kalian (selalu) memberi makan orang yang lapar, menengok orang sakit dan melepaskan orang yang mendapatkan kesulitan.” (HR. Bukhari).

Dala sebuah hadit lain yang lebih umum, juga mengatakan bahwa kepedulian terhadap sesama adalah hal yang mutlak harus dimiliki oleh umat Nabi Saw yang mengaku beriman, sebagaiama iman seseorang tidak dianggap sempurna tanpa dibarengi sikap peduli terhadap sesama.

عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى
يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Artinya: Dari Anas r.a. bahwa Nabi SAW bersabda, "Tidak sempurna keimanan seseorang dari kalian, sebelum ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri" (HR. Bukhari).

5. Fadilah Puasa Senin dan Kamis

Sebagaimana sabda Rasulullah Saw,

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: "Seluruh amal perbuatan itu diangkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku ingin, saat amalku diangkat, aku sedang shaum." (HR. Turmudzi).

1) Puasa adalah Ibadah yang Pahalanya tidak Terhingga

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu dari Nabi Shallallahu

‘alaihi wa sallam beliau bersabda :

كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ : الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِ مِائَةٍ ضِعْفٍ. قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : إِلَّا الصَّوْمَ ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ ...

Artinya: "Setiap kebaikan amal yang dilakukan anak Adam adalah untuknya, dan satu di atas sepuluh kali lipatnya bahkan sampai tujuh ratus kali lipat. Allah Swt berfirman: Kecuali puasa, maka sesungguhnya puasa itu adalah untuk-Ku dan Aku sendirilah yang akan membalasnya,...(Hadits Qudsi).

2) Orang yang Melakukan Puasa akan Memperoleh Dua Kebahagiaan

Rasulullah Saw bersabda,

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ وَلِخُلُوفٍ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ.

Artinya: "Orang yang berpuasa mendapatkan dua kesenangan, yaitu kesenangan ketika berbuka puasa dan kesenangan ketika berjumpa dengan Tuhannya. Sungguh, bau mulut orang yang berpuasa lebih harum dari pada aroma kesturi." (HR. Bukhari).

3) Puasa adalah Ibadah yang Tidak Ada Bandingannya

Rasulullah Saw bersabda,

عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا مِثْلَ لَهُ.

Artinya: "Hendaklah kamu berpuasa, karena sesungguhnya ia puasa tidak akan ada tandingannya." (HR. Ahmad).

4) Puasa dapat Memberikan Syafaat kepada Orang yang Melakukannya

Rasulullah Saw bersabda,

الصَّيَّامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

Artinya: "Puasa dan Al Qur'an akan memberikan syafaat kepada seseorang hamba pada hari kiamat." (HR. Ahmad).

5) Puasa Merupakan Benteng dari Api Neraka

Rasulullah Saw bersabda,

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ وَحِصْنٌ حَصِينٌ مِنَ النَّارِ.

Artinya: "Puasa adalah perisai dan benteng yang menghalangi dari api neraka." (HR. Ahmad).

6) Doa Orang yang Puasa tidak Tertolak

Rasulullah Saw bersabda,

إِنَّ لِلصَّائِمِ عِنْدَ فِطْرِهِ دَعْوَةً لَا تُرَدُّ.

Artinya: "Sesungguhnya orang yang puasa itu pada saat ia berbuka mempunyai doa yang tidak tertolak." (HR. Ibnu Majah).

7) Orang Puasa Memiliki Pintu Khusus di Surga

Rasulullah Saw bersabda,

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا
يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ
غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ.

Artinya: “Sesungguhnya di dalam surga itu terdapat sebuah pintu yang disebut Ar-Rayyan, tidak ada seorang pun yang masuk melaluinya pada hari kiamat melainkan orang-orang yang puasa. Ditanyakan, di manakah orang-orang yang puasa? Kemudian mereka berdiri dan masuk melaluinya tanpa seseorang pun selain mereka. Jika mereka telah memasukinya, maka pintu tersebut ditutup sehingga tidak ada seorang pun yang masuk melaluinya.” (HR. Muttafaqun ‘alaih).¹⁰

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional (*emotional intelegence*) sebagai kemampuan untuk mengenal emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (bekerja sama) dengan orang lain.¹¹

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan oleh Peter Salovey pada tahun 1990, yang kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman, seorang pelukis terkenal dengan bukunya yang berjudul *Emtional Intelligence*.

¹⁰ Akhyar As-Shiddiq Muhsin&Dahlan Harnawisastra, *Op. Cit.*, hlm. 29-32.

¹¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*, terjemahan T.Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hlm. 411.

Menurut Khoirul Ummah, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mendeteksi dan mengolah emosi dari diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan, Salovey dan Meyer mendefinisikan kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan perasaan dan emosi, baik dari diri sendiri ataupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Gardner dan Goleman memberikan pemikiran tentang kecerdasan yang terus berkembang. Gardner memberikan ringkasan kecerdasan antar pribadi.

Emotional intelligence merupakan reaksi kompleks yang saling keterkaitan secara mendalam dan dibarengi perasaan (*feeling*). *Emotional intelligence* merupakan representasi dari beberapa kemampuan untuk mengendalikan potensi diri sendiri dalam mengenali emosi orang lain, dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain.¹²

b. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

a) Mengenali Wilayah Emosi Diri Sendiri (*Self Awareness*)

Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal yang penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Menurut John Meyer, kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati maupun terhadap pikiran kita. Meskipun ada perbedaan logis antara sadar akan adanya perasaan dan bertindak untuk mengubahnya, tetapi untuk setiap tujuan praktis bisaanya hal itu

¹² Muallifah, *Op. Cit.*, hlm. 113-115.

berjalan secara bersamaan. Kesadaran ini mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap perasaan yang bersifat menantang dan kuat. Dan, menurut Goleman, dalam mengatasi emosi, manusia memiliki gaya khas masing-masing.

Pertama, sadar diri. Seseorang yang mempunyai kejernihan pikiran tentang emosi yang akan melandasi ciri kepribadian seperti mandiri, yakin akan batas-batas yang mereka bangun dan mereka lebih cenderung mempunyai pandangan yang positif tentang kehidupan. Dengan kata lain, sadar diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati, tenggelam dalam permasalahan. Sering kali, kita dikuasai oleh emosi dan tidak mempunyai kendali terhadap kehidupan emosi dan merasa kalah, yang secara emosional sering disebut sebagai lepas kendali.

Kedua, pasrah. Setiap individu peka akan apa yang dirasakan, tetapi ada kecenderungan untuk menerima begitu saja dan tidak berusaha untuk mengubahnya. Individu mempunyai kemampuan untuk mengenali emosi dirinya sendiri jika memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perasaan, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan.

b) Kemampuan Mengelola Emosi (*Managing Emotion*)

Menangani agar perasaan dapat terungkap dengan sesuai, kemampuan mengelola emosi termasuk di dalamnya adalah kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan,

kemurungan, dan perasaan yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Individu yang memiliki kemampuan buruk dalam keterampilan ini akan terus-menerus bertarung dengan perasaan sedihnya atau murungnya. Sementara, yang pintar dapat bangkit jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejauhan dalam kehidupan. Lebih lanjut dijelaskan manfaat dari kemampuan mengelola emosi, yaitu mempunyai toleransi yang cukup tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, kurangnya perilaku agresif dan merusak diri, mematuhi peraturan yang ada, mampu mengungkapkan amarah tanpa berkelahi, dan memiliki perasaan positif terhadap potensi yang ada dalam diri sendiri.

c) Kemampuan Memotivasi Diri Sendiri (*Motivating Oneself*)

Menata motivasi untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitannya dengan memberi motivasi, perhatian bagi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, serta bereaksi, sehingga memungkinkannya memiliki keterampilan yang cenderung produktif dan efektif dalam segala hal. Menurut Shapiro, orang yang termotivasi mempunyai banyak keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Baik banyak orang, motivasi diri sama dengan kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan pribadi.

Adapun unsur-unsur memotivasi diri sendiri yang *pertama* adalah dorongan hati. Demi tercapainya suatu tujuan, menurut Walter

Mischer, penundaan pemuasan yang dilakukan terhadap diri sendiri demi suatu sasaran merupakan pengaturan diri emosional. *Kedua*, peran kecerdasan emosional sebagai *mutability*, yang menentukan seberapa baik atau buruk individu mampu memanfaatkan kemampuan mentalnya.

Berpikir positif “hal yang penting” adalah memiliki sebuah harapan. Mereka mempunyai harapan tidak akan mudah terjebak dalam kecemasan yang bersifat pasrah dan depresi dalam menghadapi masalah hidupnya, namun selalu optimis. Itu berarti mempunyai harapan yang kuat, secara umum bahwa segala sesuatu dalam kehidupan akan berjalan mulus dan tetap bahagia, kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Individu yang optimis memandang kegagalan disebabkan oleh suatu hal yang dapat diubah, sehingga mereka dapat berhasil di masa yang akan datang. Sementara itu, individu yang pesimis menerima kegagalan sebagai bentuk dari kesalahannya sendiri, sehingga tidak bisa diubah. Optimis membuat orang untuk lebih cenderung berusaha sebaik mungkin untuk memanfaatkan keterampilan-keterampilan yang dimiliki atau melakukan apa saja untuk mengembangkan diri.

d) Kemampuan Mengenali Emosi Orang Lain (*Empaty*)

Kecerdasan emosional selanjutnya adalah kemampuan individu untuk mengenali emosi orang lain (empati), yaitu keterampilan dan pergaulan. Empati akan menumpuk sikap *altruism*. Orang-orang yang

memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Menurut Goleman, individu yang mampu mengenali emosi orang lain akan memiliki keterampilan: (1) mampu menerima sudut pandang orang lain; (2) mempunyai kepekaan terhadap perasaan orang lain; dan (3) lebih baik dalam mendengarkan orang lain.

e) Kemampuan Membina Hubungan dengan Orang Lain (*Correlation with Others*)

Membina hubungan pada dasarnya merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan.

Sebuah laporan dari *National Center Clinical Infant Programs* mengatakan bahwa keberhasilan di sekolah bukanlah diramalkan oleh kumpulan dirinya untuk membaca, melainkan oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial. Adapun kesiapan seorang anak untuk masuk sekolah bergantung pada hal penting lain yang paling mendasar di antara semua pengetahuan, yaitu bagaimana belajar. Laporan ini mendasar tujuh unsur utama dan semuanya berkaitan dengan kecerdasan emosional: 1) Keyakinan, 2) Rasa ingin tahu, 3) Niat, 4)

Kendali diri, 5) Keterkaitan, 6) Kecakapan berkomunikasi, 7) Perasaan dan konsep terhadap orang lain.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

1) Faktor Otak

La Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala adalah aesisialis masalah-masalah emosional. Apabila amigdala dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa, tanpa amigdala tampaknya ia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, jua setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.

2) Fungsi Lingkungan Keluarga

Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat, bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah keluarga. Bagaimana cara orang tua itu mengasuh dan memperlakukan anak? Dan itu merupakan tahap awal yang diterima oleh anak mampu mengenalkan atau salah dalam mengenalkan bentuk emosi, maka dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.

3) Faktor Lingkungan

Dalam hal ini, lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah sekolah karena di lingkungan ini anak mendapatkan pendidikan lebih lama. Guru memegang peran penting dalam menembangkan potensi anak melalui beberapa cara, di antaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar, sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal, kondisi ini menuntut agar sistem pendidikan hendaknya tidak mengabaikan berkembangnya otak kanan, terutama perkembangan emosi seseorang. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektualan dan bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

4) Faktor Lingkungan dan Dukungan Sosial

Di sini, dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat, atau penerimaan masyarakat. Semuanya memberikan dukungan psikis atau psikologis anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang di dalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi, dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

Pembagian faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh *cooper* (alat untuk memperbaiki), juga oleh latar belakang pendidikan dalam keluarga, latar belakang budaya, dan latar belakang keilmuan yang dipelajari oleh setiap individu anak.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa pada umumnya faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang dalam hal ini adalah faktor keluarga sebagai faktor utama, sedangkan faktor pendukung lainnya adalah faktor sekolah dan faktor dukungan sosial. Artinya betapa pentingnya peran orang tua yang harus bisa menanamkan dan mengajarkan kecerdasan emosional kepada anak sejak dini. Tentu saja, hal ini terkait dengan bentuk pola asuh yang orang tua gunakan, jika dari awal orang tua tidak menyesuaikan karakter anak dengan penerapan pola asuh, maka selanjutnya orang tua akan mengalami kesulitan untuk mengajarkan dan mengembangkan potensi anak, terutama kecerdasan emosionalnya.¹³

C. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional

1. Pengaruh Positif

Seseorang yang melakukan puasa secara istiqomah dan dibarengi dengan niat yang tulus akan berdampak positif pada kondisi psikologi,

¹³*Ibib.*, hlm. 118-127.

khususnya kecerdasan emosional. Dampak positif keistiqomahan puasa Senin dan Kamis antara lain:

a. Puasa dan Ketahanan Mental

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 dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar.

2) Puasa sebagai Pengendali Stress

Menurut Soekirno (Ketua Forum Kajian Islam dan Aplikasi Sosial-Kemasyarakatan dan Pustakawan pada Pusat Dokumentasi dan Informasi Ilmiah LIPI, Jakarta), Pada dasarnya stress bisa berpengaruh positif maupun negatif, tergantung orangnya. Artinya, dalam konteks ini apakah setiap individu bisa mengendalikannya atau tidak.

3) Puasa sebagai Psiko-Fisio Terapi

Dr. Nicollayev, salah seorang guru besar yang bekerja pada The Moscow Psychiatric Institute, mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia menerapi pasien sakit dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Ia mengadakan eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua

kelompok yang sama besar, baik usia maupun berat-ringannya penyakit yang diderita.

4) Puasa Menjamin Kesehatan Sosial

Berdasarkan WHO, orang dikatakan sehat, jika memenuhi tiga kriteria di atas, yakni meliputi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

b. Puasa dan Pancaran *Inner Beauty*

Inner beauty merupakan sebuah sikap yang muncul dari seseorang yang berupa sifat yang baik dan berkarisma. Orang yang melakukan puasa selalu melakukan hal yang baik-baik karena puasa itu mencegah hawa nafsu. Dengan melakukan puasa secara istiqomah, keadaan fisik maupun psikis kita akan positif. Mental dan pikiran kita pun akan menjadi membaik, juga ketaan kepada Allah Swt akan bertambah tegak dan lurus.

Pancaran aura *inner beauty* muncul atau ditumbuhkan dari dalam diri seseorang itu bukan dari luar, tetapi diciptakan dari dalam melalui proses yang baik. Dilihat dari hati seseorang tersebut.¹⁴

c. Menghancurkan Keakuan Diri¹⁵

1) Belajar Sabar dan Simpati

Sabar di sini maksudnya sabar menahan amarah, amarah kaitannya sangat erat dengan emosi. Kegagalan seseorang menahan laparnya akan berlanjut kepada kegagalannya menahan

¹⁴ Wawan Susetya, *Op. Cit.*, hlm. 155-169.

¹⁵ Firdaus Aden, *Hikmah Puasa yang Terlupa*, (Yogyakarta: Revive!, 2014), hlm. 85.

amarah. Sebaliknya, keberhasilannya bersabar pada rasa lapar, mestinya berlanjut pada keberhasilannya mengelola sifat-sifat buruk dalam dirinya.¹⁶

Dengan puasa kita bisa sabar dalam menahan makan, minum, maupun berbicara kotor kepada orang lain. Dari sabar itulah kita akan menjadi besar simpati kepada orang lain.¹⁷

2) Belajar Kesyukuran

Setia yang dimaksud di sini adalah setia tidak mengkhianati Allah Swt. Dalam kaitannya ibadah, kita sering lalai dengan kenikmatan dunia. Kita melakukan ibadah dengan rutin, tetapi kita tidak menghadap Allah Swt dengan tulus ketika beribadah. Seperti halnya kita berpacaran, kita jangan sampai mengkhianati si dia, kita harus setia menjaga cintanya. Sama halnya dengan ibadah kepada Allah, kita jangan sampai berkhianat, berselingkuh kepada kenikmatan duniawi. Allah sudah menegaskan betapa hinanya keduniawian.¹⁸

3) Belajar Menjadi Orang Lain (Miskin)

Dengan berpuasa, kita secara tidak langsung sudah belajar menjadi orang miskin. Seperti itulah keadaan orang miskin yang jarang makan. Kondisi emosi orang miskin sangat berbeda,

¹⁶*Ibid.*, hlm. 95.

¹⁷Yazid Al Bushtomi, *Puasa Senin Kamis Itu Ajib*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), hlm.

52.

¹⁸*Ibid.*, hlm. 115.

anggapannya “kemiskinan adalah alam kematian”, dengan anggapan tersebut orang miskin jauh dari dunia fana.¹⁹

4) Menjadi Lebih daripada Sekadar Manusia

Menjadi sesuatu lebih dari sekadar manusia. Kedengarannya keren, tapi bisakah? Hidup di alam fana ini akan berakhir. Dunia akan digulung menggantikan dunia yang baru. Satu yang bisa dipahami adalah mempersiapkan diri menuju dunia baru tersebut.

Manusia terdiri dari tiga entitas: tubuh, jiwa, dan ruh. Ketiganya harus dirawat selama di dunia. Terutama jiwa, yang cenderung ingin memenuhi semua nafsu duniawi. Dengan puasa jiwa akan terasa tersejukkan kembali, sehingga kita akan merasa lebih dari sekadar manusia.²⁰

d. Meningkatkan Kecerdasan

Otak manusia pada dasarnya berfungsi sebagai pemberi informasi segala respons yang terjadi di dalam tubuh, seperti rasa lapar, mengantuk, lelah, ingin istirahat, dan masih banyak yang lainnya. Selain itu, otak juga berfungsi sebagai pusat pengaturan semua gerakan, perilaku, dan fungsi tubuh. Otak juga bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pikiran. Begitu banyak fungsi otak, tidak heran kalau otak hubungannya sangat dengan pemikiran.

¹⁹*Ibid.*, hlm. 133.

²⁰*Ibid.*, hlm. 149.

Otak adalah titik sentral yang dengannya manusia dapat berpikir, belajar, dan berkreasi. Ini berarti selama menjalankan puasa Senin dan Kamis, lambung menjadi kosong selama kurang-lebih 14 jam. Selama itu pula akan terjadi peningkatan konsentrasi dan pemusatan pikiran yang dapat meningkatkan kecerdasan akademik bagi anda yang berstatus sebagai pelajar/mahasiswa.

Sewaktu tidak menjalankan puasa Senin dan Kamis, banyak darah yang tersalurkan untuk melakukan proses pencernaan. Kondisi seperti ini tentu berbeda dengan sewaktu anda menjalankan puasa Senin dan Kamis. Karena itu, volume darah di bagian pencernaan dapat dikurangi dan dipakai untuk kebutuhan lain, misalnya untuk konsentrasi dan pemusatan pikiran.²¹

2. Pengaruh Negatif

Sebenarnya ketika kita melakukan perbuatan baik pasti pengaruhnya juga baik, begitu juga dengan puasa Senin dan Kamis merupakan ibadah sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah. Pengaruh negatif dari keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terjadi karena beberapa hal:

²¹Yazid Al Buthomi, *Op. Cit.*, hlm. 61-62.

a. Niat yang tidak Tulus Karena Allah Semata

Rasulullah Saw bersabda,

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِغُلَّ أَمْرِي مَا نَوَى ، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ، وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: “Sesungguhnya amal perbuatan membutuhkan niat. Dan setiap orang akan dibalas sesuai dengan niatnya. Barang siapa yang hijrahnya kepada Allah dan rasul-Nya, maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, dan barangsiapa yang hijrahnya karena ingin meraih dunia atau wanita yang akan dinikahnya, maka hijrahnya kepada apa yang dia niatkan.” (HR. Bukhari Muslim).

b. Tidak Sahur

Tubuh membutuhkan zat-zat untuk pertumbuhan, di kala kita tidak sahur, tubuh mengalami kekurangan zat untuk pertumbuhan ketika masa puasa. Di sinilah akan timbul gejala-gejala seperti sakit perut, mag, dan lain-lain.

c. Ketika Berbuka tidak Segera Membatalkan Puasa

Saat menjalankan puasa zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh kurang, karena tidak ada makanan atau minuman yang dikonsumsi. Ketika berbuka harus disegerakan, supaya zat-zat yang dibutuhkan tubuh cepat tercerna. Apabila tidak segera berbuka, zat-zat yang dibutuhkan tubuh tidak segera tercerna bisa mengakibatkan gejala mag, sakit perut, dan lain-lain.

D. Pondok Pesantren

1. Pengertian Pondok Pesantren

Kata pondok dalam bahasa Indonesia mempunyai arti kamar, gubuk, rumah kecil dengan menekankan kese derhanaan bangunan. Pondok juga berasal dari bahasa Arab funduq yang berarti ruang tidur, wisma, hotel sederhana, atau mengandung arti tempat tinggal yang terbuat dari bambu.

Sedangkan pesantren secara etimologi berasal dari kata santri dengan awalan pe- dan akhiran -an yang berarti tempat tinggal para santri.²²

Menurut M. Arifin dikutip oleh Mujamil Qomar. Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan Islam yang tumbuh serta diakui oleh masyarakat sekitar, dengan sistem asrama (komplek) dimana santri-santri menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada dibawah kedaulatan dari *leader ship* seorang atau beberapa orang kiai dengan ciri-ciri khas yang bersifat kharismatik serta independen dalam segala hal. Penggunaan gabungan kedua istilah antara pondok dengan pesantren menjadi pondok pesantren, sebenarnya lebih mengakomodasikan karakter keduanya. Namun penyebutan pondok pesantren kurang jami' ma'ni (singkat padat). Selagi perhatiannya dapat diwakili istilah yang lebih singkat, karena orang lebih cenderung

²² Adi Sasono, dkk., *Solusi Islam (Ekonomi, Pendidikan, Dakwah)*, (Jakarta: Gema Insani, 1998), hlm. 106.

mempergunakan yang pendek. Maka pesantren dapat digunakan untuk menggantikan pondok atau pondok pesantren.

“Lain lagi dengan Prasojio ia menyatakan bahwa: pesantren adalah suatu lembaga pendidikan dan pengajaran agama islam, umumnya dengan cara non klasikal, dimana seorang kyai mengajarkan ilmu-ilmu agama islam kepada murid-muridnya atau santrinya berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa arab oleh ulama abad pertengahan, dan para santri biasanya tinggal di asrama dalam lingkungan pesantren”.

Dari beberapa definisi diatas, dapat digaris bawahi bahwa pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan non formal yang independen, bercorak keislaman, dipimpin oleh seorang ulama' kharismatik (kyai). Didalamnya mengajarkan ilmu-ilmu agama islam kepada murid atau santri yang tinggal di dalam pondok atau asrama, serta mendapat pengakuan secara luas dari masyarakat.

2. Tujuan Pendidikan di Pondok Pesantren

Tujuan pesantren merupakan bagian terpadu dari faktor-faktor pendidikan. Tujuan merupakan rumusan hal-hal yang diharapkan dapat tercapai melalui metode, sistem dan strategi yang diharapkan. Dalam hal ini tujuan menempati posisi yang amat penting dalam proses pendidikan sehingga materi, metode dan alat pengajaran harus disesuaikan dengan tujuan yang diharapkan.

Pada dasarnya pesantren sebagai lembaga pendidikan islam, tidak memiliki tujuan yang formal tertuang dalam teks tertulis. Namun hal itu bukan berarti pesantren tidak memiliki tujuan, setiap lembaga pendidikan yang melakukan suatu proses pendidikan, sudah pasti memiliki tujuan-

tujuan yang diharapkan dapat dicapai, yang membedakan hanya apakah tujuan-tujuan tersebut tertuang secara formal dalam teks atau hanya berupa konsep-konsep yang tersimpan dalam pikiran pendidik. Hal itu tergantung dari kebijakan lembaga yang bersangkutan.

Untuk mengetahui tujuan pesantren dapat dilakukan melalui wawancara kepada kiai atau pengasuh pondok yang bersangkutan. Menurut Mastuhu berdasarkan wawancara yang dilakukannya, bahwa tujuan pendidikan pesantren adalah menciptakan dan menggambarkan kepribadian muslim yaitu kepribadian yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan, berakhlak mulia, bermanfaat bagi masyarakat atau khidmat kepada masyarakat dengan jalan menjadi kaula atau abdi masyarakat yang diharapkan seperti kepribadian rasul yaitu pelayan masyarakat sebagaimana kepribadian Nabi Muhamad SAW, mampu berdiri sendiri, bebas dan teguh dalam kepribadian, menyebabkan agama atau menegakkan islam dan kejayaan umat ditengah-tengah masyarakat dan mencintai ilmu dalam rangka mengembangkan kepribadian manusia.

Menurut keputusan hasil musyawarah/lokakarya intensifikasi pengembangan pondok pesantren yang dilakukan di Jakarta pada tanggal 2 s/d 6 mei 1978, tujuan umum pesantren yaitu membina warga negara agar berkepribadian muslim sesuai dengan ajaran-ajaran agama islam dan menanamkan rasa keagamaan tersebut. Pada segi kehidupannya serta menjadikannya sebagai orang yang berguna bagi agama, masyarakat dan negara.

Adapun tujuan khusus pesantren adalah :

- a. Mendidik siswa/ santri anggota masyarakat untuk menjadi seorang muslim yang bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, keterampilan dan sehat lahir batin sebagai warga negara yang berpancasila.
- b. Mendidik siswa/santri untuk menjadikan manusia muslim selaku kader-kader ulama dan mubaligh yang berjiwa ikhlas, tabah, tangguh, wiraswasta dalam mengamalkan sejarah islam secara utuh dan dinamis.
- c. Mendidik siswa/santri untuk memperoleh kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan dirinya dan bertanggung jawab kepada pembangunan bangsa dan negara.
- d. Mendidik tenaga-tenaga penyuluh pembangunan mikro (keluarga) dan regional (pedesaan/masyarakat lingkungannya).
- e. Mendidik siswa/santri agar menjadi tenaga-tenaga yang cakap dalam berbagai sektor pembangunan, khususnya pembangunan mental-spiritual.
- f. Mendidik siswa/santri untuk membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat lingkungan dalam rangka usaha pembangunan masyarakat bangsa.

Semua tujuan yang telah disebutkan diatas semuanya dirumuskan melalui pemikiran (asumsi), wawancara yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya maupun keputusan musyawarah/loka karya.²³

3. Elemen-elemen Pokok Pondok Pesantren

Secara umum pondok pesantren terdiri dari lima elemen pokok, yaitu: kyai, santri, masjid/musholla, pondok/asrama, dan pengajaran kitab-kitab islam klasik (kitab kuning). Kelima elemen tersebut merupakan ciri khusus yang dimiliki pesantren dan membedakan pendidikan pondok pesantren dengan lembaga pendidikan dalam bentuk lain.

a. Kyai

Keberadaan seorang kyai dalam lingkungan sebuah pondok pesantren laksana jantung bagi kehidupan manusia. Intensitas kyai memperlihatkan peran yang otoriter disebabkan karena kyailah perintis, pendiri, pengelola, pengasuh, pemimpin, dan bahkan juga pemilik tunggal sebuah pesantren. Oleh karena alasan ke tokohhan kyai di atas, banyak pesantren bubar lantaran ditinggal wafat kyainya. Sementara kyai tidak punya keturunan yang dapat melanjutkan usahanya.²⁴

Sebagai salah satu unsur dominan dalam kehidupan sebuah pesantren, kyai mengatur irama perkembangan dan kelangsungan kehidupan suatu pesantren, dengan keahlian, kedalaman ilmu,

²³ Fatah, H Rohadi Abdul, Taufik, M Tata, Bisri, Abdul Mukti, *Rekontruksi Pesantren Masa Depan*, (Jakarta Utara: PT. Listafariska Putra, 2005), hlm 56-57.

²⁴ Imam Bawani, *Tradisionalisme dalam Pendidikan Islam*, (Surabaya: Al- Ikhlas, 1993), hlm. 90.

karismatik, dan ketrampilannya. Sehingga tidak jarang sebuah pesantren tanpa memiliki manajemen pendidikan yang rapi. Segala sesuatu terletak pada kebijaksanaan dan keputusan kyai.

b. Masjid/Musholla

Masjid/musholla adalah sebagai salah satu pusat kegiatan ibadah dan belajar mengajar. Masjid/musholla merupakan sentral sebuah pesantren karena disinilah tahap awal bertumpu seluruh kegiatan di lingkungan pesantren, baik yang berkaitan dengan ibadah, shalat berjama'ah, dzikir, do'a, dan juga kegiatan belajar mengajar.

c. Santri

Santri sebagai elemen ketiga dari kultur pesantren yang merupakan unsur pokok yang tidak kalah pentingnya dari keempat unsur lainnya. Biasanya santri terdiri dari dua kelompok. Pertama, santri mukim ialah santri yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam pondok pesantren. Kedua, santri kalong ialah santri yang berasal dari daerah-daerah sekitar pesantren dan biasanya mereka tidak menetap dalam pesantren. Mereka pulang kerumah masing-masing setiap selesai mengikuti pelajaran di pesantren.²⁵

d. Pengajaran Kitab-kitab Klasik (Kitab Kuning)

Penggalian khasanah budaya islam melalui kitab-kitab klasik salah satu unsur yang terpenting dari keberadaan sebuah pesantren dan yang membedakan dengan lembaga pendidikan lainnya. Pesantren

²⁵ Nurcholis Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren*, (Jakarta: Paramadina, 1997), hlm. 52.

sebagai lembaga pendidikan islam tradisional tidak dapat diragukan lagi berperan sebagai pusat transmisi dan desiminasi ilmu-ilmu keislaman, terutama yang bersifat kajian-kajian klasik. Maka pengajaran kitab-kitab kuning telah menjadi karakteristik yang merupakan ciri khas dari proses belajar mengajar di pesantren.

Dalam perkembangannya tidak sedikit pesantren yang telah memasukkan pengajaran pengetahuan umum sebagai suatu bagian penting dalam pendidikan pesantren, namun pengajaran kitab-kitab Islam klasik tetap diberikan sebagai upaya untuk meneruskan tujuan utama pesantren yaitu mendidik calon ulama-ulama yang setia kepada faham Islam. Menurut Nurcholish Madjid, setidaknya kitab-kitab klasik ini mencakup cabang ilmu-ilmu; fiqh, tauhid, tasawuf, dan nahwu-sharaf.²⁶ Sedangkan menurut Zamakhsyari Dhofier, keseluruhan kitab-kitab klasik yang diajarkan di pesantren dapat digolongkan menjadi 8 kelompok, yaitu: (1) nahwu dan sharaf, (2) fiqh, (3) ushul fiqh, (4) hadits, (5) tafsir, (6) tauhid, (7), tasawuf dan etika, (8) cabang-cabang ilmu lain seperti tarikh dan balaghah.²⁷

²⁶ *Ibid.*, hlm. 28-29

²⁷ Zakiyah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), hlm. 50.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan atau metodologi tertentu untuk menemukan data akurat tentang hal-hal yang dapat meningkatkan mutu objek yang diamati.¹ Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.²

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dan berjenis kausalitas korelasional. Hal ini di dasari oleh filsafat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kualitatif. Maksimalisasi objektivitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol.³

¹Suyadi, *Paduan Penelitian Tindakan Kelas* (Jogjakarta: DIVA Press, 2011), hlm. 19.

² Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif* (Malang: UIN-Maliki Press, 2010), hlm. 172.

³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 53.

Sementara itu, penelitian asosiatif sering disebut dengan penelitian hubungan sebab akibat (*causal korelation*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.⁴

Keitiqomahan puasa Senin dan Kamis sebagai variabel bebas (X), dan kecerdasan emosional sebagai variabel (Y). Adapun rancangan penelitian adalah sebagai berikut:



B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat di mana peneliti akan melakukan penelitian, adapun lokasi penelitiannya adalah di Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Teletak di Jl. Candi No. 454, Desa Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang.

Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena Pondok Pesantren Anwarul Huda adalah pondok pesantren yang meneutamakan nilai-nilai tasawuf tetapi tidak meninggalkan teknologi dan perkembangan zaman. Pondok pesantren ini merupakan pondok pesantren yang baru berkembang dan juga pondok pesantren Anwarul Huda semi modern dan juga pondok pesantren ini cabang dari Pondok Pesantren Miftahul Huda (Gading). Pondok pesantren ini menekankan pada penanaman nilai-nilai kebersihan hati, juga

⁴ Iskandar, *Metode Penelitian dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), hlm. 63.

banyak yang melakukan keistiqomahan puasa sunnah, khususnya puasa Senin dan Kamis.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Populasi juga diartikan sebagai keseluruhan subjek penelitian.⁶ Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah kepala para pengasuh dan para santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

Populasi pondok pesantren Anwarul Huda tahun ajaran 2014-2015 berjumlah 300 santri.

2. Sampel

Penelitian ini tidak dikenakan kepada semua anggota populasi tetapi hanya dilakukan pada sejumlah anggota populasi. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti secara mendalam.⁷ Arikunto memberi anjuran bahwa dalam pengambilan sampel, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya:

⁵ Sugiyono, *Op. Cit.*, hlm. 80.

⁶ Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, hlm. 130.

⁷ Moh. Kasiram, *Op. Cit.*, hlm. 258.

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya risiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.⁸

Berdasarkan paparan di atas, maka pengambilan sampel 15% dari populasi 300 santri yaitu 45 santri. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan tujuan tertentu, karena terbatasnya waktu, biaya dan tenaga peneliti. Berdasarkan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, peneliti memiliki tujuan untuk penelitian ini dengan responden yang diteliti paling tidak pernah menjalankan puasa sunnah Senin dan Kamis.

D. Data dan Sumber Data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.⁹ Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data-data dari dua sumber, yaitu:

1. Data primer adalah data yang langsung dan diperoleh dari sumber data oleh peneliti untuk tujuan yang khusus.¹⁰ Data ini merupakan sumber asli

⁸ Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, hlm.131.

⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 129.

yang dapat memberikan data secara langsung dari tangan pertama, baik berbentuk dokumen maupun sebagai peninggalan lain. Dalam hal ini, peneliti memperoleh data secara langsung, melalui kuesioner/angket, interviu (wawancara), dan dokumentasi. Sumber datanya adalah pengasuh pondok pesantren dan santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

2. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari tangan kedua atau dari tangan yang kesekian.¹¹ Data ini sebagai hasil penggunaan sumber-sumber lain, tidak langsung merupakan dokumen historis yang murni, ditinjau dari kebutuhan penyelidikan. Maka, dalam hal ini peneliti memperoleh data dari data-data yang telah ada dan mempunyai keterkaitan dengan masalah yang akan diteliti lebih lanjut, melalui literatur atau bibliografi.

E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menguji keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional yang terdiri dari dua variable:

1. Variabel bebas/ *independen variabel* (X) adalah keistiqomahan puasa Senin dan Kamis
2. Variabel terikat/ *dependent variable* (Y) adalah kecerdasan emosional.

¹⁰ Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Tarsito, 1994), hlm. 163

¹¹ *Ibid.*, hlm. 163.

Tabel 3.1 Variabel Penelitian

No	Variabel	Indikator	Instrumen
1	Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)	1. Konsisten	Angket
		2. Konsekuen	
		3. Taat	
		4. Ikhlas	
2	Kecerdasan Emosional (Y)	1. Mengenali emosi diri	Angket
		2. Mengelola emosi diri	
		3. Memotivasi diri	
		4. Mengenali emosi orang lain	
		5. Membina hubungan dengan orang lain	

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

Jawaban	Sekor <i>Faforable</i>
Selalu (SL)	5
Sering (SR)	4
Kadang-kadang	3
Jarang (JR)	2
Tidak Pernah (TP)	1

Keterangan:

Selalu (SL) : Jika dalam 3 bulan menjalankan puasa Senin dan Kamis 12 minggu

Sering (SR) : Jika dalam 3 bulan menjalankan puasa Senin dan Kamis 7-11 minngu

Kadang-kadang (KK) : Jika dalam 3 bulan menjalankan puasa Senin dan Kamis 4-6 minggu

Jarang (JR) : Jika dalam 3 bulan menjalankan puasa Senin dan Kamis kurang dari 5 minngu

Tidak pernah (TP) : Jika dalam 3 bulan tidak menjalankan puasa Senin dan Kamis sama sekali

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan atau bisa juga dikatakan sebagai sarana atau sesuatu yang digunakan untuk mengumpulkan data sebagai bahan untuk pengolahan.

Adapun instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Instrumen yang digunakan untuk metode angket atau kuesioner dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.
2. Instrumen yang digunakan untuk metode interview atau wawancara dalam penelitian ini adalah pedoman interview atau wawancara.
3. Instrumen yang digunakan untuk metode dokumentasi dalam penelitian ini adalah *cek list*.

Tabel 3.3 Matriks Angket

Variabel	Indikator	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
			S L	S R	K K	J R	T P
A. Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)	1. Konsisten	a. Setiap hari Senin dan Kamis saya puasa					
		b. Jika hari Senin dan Kamis ada acara keluarga (pernikahan, khitan, dan lain-lain) saya tetap menjalankan puasa					
	2. Konsekuen	a. Meskipun ada hidangan yang menggugah					

		selera, saya tetap menjalankan puasa Senin dan Kamis					
		b. Setiap saya tidak menjalankan puasa Senin dan Kamis, saya mengganti puasa pada hari lain					
	3. Taat	a. Saya memiliki rasa tanggung jawab dengan puasa Senin dan Kamis yang saya jalani					
		b. Meskipun saya tidak sahur saya tetap menjalankan puasa Senin dan Kamis					
	4. Ikhlas	a. Setiap saya menjalankan puasa Senin dan Kamis, saya menjalankannya tanpa paksaan dari orang lain maupun keadaan					
		b. Setiap saya menjalankan puasa Senin dan Kamis, saya menjalankannya dengan senang hati					
B. Kecerdasan Emosional (Y)	6. Mengenali emosi diri	a. Ketika melakukan sesuatu, saya sadar dengan apa yang saya lakukan					
		b. Ketika melakukan sesuatu, saya pasrah dengan hasilnya					

	7. Mengelola emosi diri	a. Ketika mendapat masalah atau sedang bosan, saya menghibur diri (menghilangkan kejenuhan					
		b. Ketika saya sedang marah, saya mengarahkan emosi ke arah positif					
	8. Memotivasi diri	a. Saya mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan atau masalah					
		b. Ketika melakukan sesuatu, saya berpikir optimis					
	9. Mengenali emosi orang lain	a. Saya menerima sudut pandang orang lain					
		b. Ketika orang lain mendapat masalah, saya membantunya					
	10. Membina hubungan dengan orang lain	a. Saya bekerja sama dalam tim					
		b. Saya berkomunikasi dengan baik dengan orang lain					

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Suatu test atau instrument pengukuran dapat mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberi hasil ukur, sesuai yang maksud dilakukannya pengukuran

tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

H_o diterima: jika r_{hitung} positif dan $r_{hitung} > r_{tabel}$

H_o ditolak: jika r_{hitung} negative dan $r_{hitung} < r_{tabel}$

Telah diketahui t_{tabel} yaitu 2.02 menggunakan program SPSS 21.0 for Windows, kemudian menghitung r_{tabel} .

$$\begin{aligned} r_{tabel} &= \frac{t_{tabel}}{\sqrt{(t_{tabel})^2 + (N-2)}} \\ &= \frac{2.02}{\sqrt{(2.02)^2 + (45-2)}} \\ &= \frac{2.02}{6.8615} \\ &= 0.29 \end{aligned}$$

Hasil pengujian validitas alat ukur (skala) keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (X) santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang dengan koefisien validitas 0,29. Adapun jumlah item valid dapat di interpretasikan di tabel SPSS 21.0 di bawah ini:

Tabel 3.4 Validitas Variabel X

Item	Signifikansi α	Nilai Signifikansi	Keterangan
1	0,05	0,000	Valid
2	0,05	0,000	Valid
3	0,05	0,000	Valid
4	0,05	0,000	Valid
5	0,05	0,000	Valid
6	0,05	0,000	Valid

7	0,05	0,000	Valid
8	0,05	0,000	Valid

Dari 8 item pernyataan untuk skala keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (X) setelah diuji dengan pengujian validitas menggunakan program *SPSS 21.0*, menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan valid, karena nilai signifikansi (0,000) < signifikansi α (0,05) atau bisa juga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dalam penelitian ini seluruh item pernyataan yang berjumlah 8 item dipakai semua dan menunjukkan bahwa data pada item variabel (X) valid dan signifikan.

Tabel 3.5 Validitas Variabel Y

Item	Signifikansi α	Nilai Signifikansi	Keterangan
1	0,05	0,000	Valid
2	0,05	0,000	Valid
3	0,05	0,000	Valid
4	0,05	0,000	Valid
5	0,05	0,000	Valid
6	0,05	0,000	Valid
7	0,05	0,000	Valid
8	0,05	0,000	Valid
9	0,05	0,000	Valid
10	0,05	0,000	Valid

Dari 10 item pernyataan untuk skala kecerdasan emosional (Y) setelah diuji dengan pengujian validitas menggunakan program *SPSS 21.0*, menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan valid, karena nilai signifikansi (0,000) < signifikansi α (0,05) atau bisa juga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dalam penelitian ini seluruh item pernyataan yang berjumlah 10 item dipakai semua dan menunjukkan bahwa data pada item variabel (Y) valid dan signifikan.

Tabel 3.6 Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.768	9

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh item keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (variabel X) reliabilitas karena nilai Cronbach's Alpha (0,768) > koefisien reliabilitas 0,6.

Tabel 3.7 Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.852	10

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh item kecerdasan emosional (variabel Y) Reliabilitas karena nilai Cronbach's Alpha (0,852) > koefisien reliabilitas (0,6).

Validitas yang dilakukan oleh peneliti awalnya mengalami kegagalan, dengan 16 pernyataan. 6 pernyataan untuk variabel keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (X) dan 10 pernyataan variabel kecerdasan emosional (Y). Ada item yang tidak valid (item ke 2 dan 4 untuk variabel X) dengan alternative jawaban 1, 2, 3, 4. Kemudian item pernyataan variabel keistiqomahan puasa Senin dan Kamis ditambah 2 menjadi 8 pernyataan, jadi total pernyataan 18 item. Dengan pergantian item pernyataan tersebut sehingga menemukan hasil yang valid seperti paparan di atas.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dan sesuai dengan pembahasan dalam penelitian, maka beberapa metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

1. Angket

Angket atau kuesioner merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan. Data yang diperoleh lewat penggunaan angket adalah data yang kita kategorikan sebagai data faktual. Oleh karena itu, reliabilitas hasilnya sangat banyak tergantung pada subyek penelitian sebagai responden, sedangkan pihak peneliti dapat mengupayakan peningkatan reliabilitas itu dengan cara penyajian kalimat-kalimat yang jelas dan disampaikan dengan strategi yang tepat.¹²

Angket dalam penelitian ini untuk bentuk dan penilaiannya berdasar kepada skala sikap model Likert.

Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data dari para santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang tentang pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional (EQ).

2. Interview

Interview yang sering juga disebut dengan sebutan wawancara atau kuesioner lisan, adalah tanya jawab yang dilakukan oleh

¹² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 5.

pewawancara atau peneliti untuk memperoleh informasi dan pendapat dari terwawancara atau nara sumber.

Secara garis besar ada dua macam pedoman dalam melakukan penelitian yang menggunakan metode interviu, yaitu:

- a. Pedoman wawancara tidak terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis besar yang akan ditanyakan. Di sini kreatifitas seorang pewawancara sangat diperlukan karena pewawancara menjadi seorang pengemudi jawaban responden.
- b. Pedoman wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci sehingga menyerupai *chek list*, di sini pewawancara tinggal membubuhkan tanda √ (chek) pada nomor yang sesuai.¹³

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur terhadap narasumber untuk memperoleh informasi dan pendapat tentang kondisi puasa Senin dan Kamis di pondok pesantren Anwaruk Huda Karangbesuki Malang, dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan penelitian.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik yang digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, tentang kemampuan murid, dan sebagainya.¹⁴

¹³Suaharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, hlm. 270.

¹⁴*Ibid.*, hlm. 274.

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data tentang visi-misi pondok pesantren, sejarah pesantren, data santri, dan lain sebagainya.

H. Analisis Data

Analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk menganalisa data-data yang diperoleh dari penelitian. Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Peneliti harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakan, apakah analisis statistik ataukah analisis non-statistik.¹⁵

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau shahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Menurut Suharsimi secara spesifik uji validitas dilakukan dengan rumus

$$r_{\text{tabel}} = \frac{t_{\text{tabel}}}{\sqrt{(t_{\text{tabel}})^2 + (N-2)}}$$

Keterangan:

r_{tabel} : koefisien determinan

t_{tabel} : nilai sebaran

N : jumlah responden

¹⁵ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Rajawali Press, 1990), hlm. 94.

Dalam hal analisis item, Masrum menyatakan bahwa item yang mempunyai korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi, menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Biasanya syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah kalau $r = 0,3$. Jadi kalau korelasi antara butir item dengan skor total kurang dari 0,3, maka butir item dalam instrument tersebut dinyatakan tidak valid.¹⁶

Untuk menganalisa data yang diperoleh melalui angket, peneliti menggunakan teknik analisis statistik, yaitu teknik analisis korelasi *product moment* dengan rumus.

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

r_{xy} = korelasi *product moment*

N = jumlah responden

$\sum X$ = jumlah variabel I

$\sum Y$ = jumlah variabel II

Setelah data yang sudah ada diolah dengan menggunakan rumus tersebut dan di peroleh nilai r_{xy} lalu dikonsultasikan ke tabel *r-product moment* sebagai berikut.

Tabel 3.8 Tabel Interpretasi Nilai r

No.	Besarnya Nilai r	Interpretasi
1.	Antara 0,8 sampai dengan 1,0	Sangat Tinggi
2.	Antara 0,6 sampai dengan 0,8	Tinggi

¹⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 188.

3.	Antara 0,4 sampai dengan 0,6	Sedang
4.	Antara 0,2 sampai dengan 0,4	Rendah
5.	Antara 0,0 sampai dengan 0,2	Sangat rendah (tidak berpengaruh)

Apabila diperoleh angka negatif, berarti korelasinya negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00.¹⁷

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah cukup baik. Apabila data yang diperoleh memang benar-benar sesuai dengan kenyataan, maka biarpun data diambil pada waktu yang berbeda dan berkali-kali maka hasilnya akan tetap sama.

Uji reliabilitas yaitu dengan menguji sekor antar item dengan tingkat signifikansi 0,05. Sehingga apabila angka korelasi melebihi yang diperoleh oleh nilai kritis, berarti item tersebut dapat dikatakan reliabel. Dalam pengujian reliabilitas maka digunakan rumus Alpha Cronbach.

Selanjutnya, untuk menunjukkan adanya kecenderungan ke arah rata-rata dari hasil yang sama pengukurannya maka menggunakan analisis *Regresi Linier* (regresi sederhana). Dimana alat ini berfungsi untuk meramalkan atau memprediksi variabel terikat (Y) apabila variabel bebas (X) diketahui.¹⁸ Cara pengukurannya menggunakan rumus *Regresi Linier*.

$$Y = a + bX$$

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, hlm. 319-320.

¹⁸ Ridwan dan Sunarto, *Pengantar Statistika: Pendidikan Sosial Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 96.

Keterangan:

X : variable independent

Y : variable dependent

a : konstanta nilai (nilai Y jika X = 0)

b : koefisien regresi (nilai arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau perumusan (-) variable Y)

Penentuan nilai peningkatkan dalam analisis *regresi linier* jika:

$F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka H_a diterima artinya signifikan dan

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_a ditolak artinya tidak signifikan

$F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka H_o ditolak artinya tidak signifikan dan

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_o diterima artinya signifikan

Untuk analisis regresi ini dilakukan dengan bantuan computer yaitu program Aplikasi *IBM SPSS (Statistical Product and Service Solution)* versi 21.0 for windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Latar Belakang Obyek Penelitian

1. Latar Belakang Pondok Pesantren Anwarul Huda

Tantangan Bangsa Indonesia semakin lama semakin berat, baik tantangan yang bersifat ekstern maupun intern. Sebagai bangsa yang mengutamakan kebersamaan dan persatuan, maka tentunya tantangan tersebut bukan hanya tugas pemerintah saja, tetapi harus bisa di pecahkan oleh semua unsur bangsa termasuk alim ulama' dan kelompok keagamaan lainnya.

Keberagamaan dan keterpaduan itu penting, sebab dalam kancah negara - negara di dunia, Indonesia memang harus menghadapi tantangan persaingan dengan dunia internasional dalam segala lini, baik bidang idiology, politik, sosial budaya dan gaya hidup, maupun dalam sektor ekonomi - perdagangan. Untuk itu, diperlukan adanya kekuatan ekonomi bangsa dan adanya daya tahan dari kehidupan berbangsa.

Secara intern, Bangsa kita juga mempunyai tantangan yang tidak kalah berat perubahan sikap dan orientasi masyarakat di bidang politik, ekonomi, sosial dan budaya perlu mendapat perhatian khusus dari seluruh unsur bangsa. Kegagalan dalam mengakomodir inisiatif dan aspirasi masyarakat akan menjadi ancaman serius bagi integrasi bangsa dan sebaliknya akan mengakibatkan adanya friksi dan instabilitas nasional,

akibatnya pembangunan akan berjalan tersendat-sendat bahkan akan terancam gagal.

Kebersamaan dari berbagai pihak itu merupakan salah satu cara yang harus dilakukan dalam mempersiapkan calon pemimpin bangsa di masa mendatang, yaitu mempersiapkan para generasi muda. Mencetak pemuda berarti menyiapkan masa depan, baik secara moril maupun materiil. Secara moril, lembaga-lembaga keagamaan yang secara intensif membimbing mental para pemuda yang cukup banyak bertebaran di nusantara. Salah satu lembaga penyiapan pemuda itu adalah pesantren.

Pesantren adalah suatu lembaga pendidikan Islam milik swasta (umat Islam) khususnya di Indonesia umumnya didirikan oleh para jama'ah umat Islam dengan di prakarsai sekaligus di pimpin oleh seorang ulama'/kyai. Sebagaimana lembaga - lembaga pendidikan yang lain di Indonesia maka pondok pesantren juga berperan untuk ikut mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai amanat undang undang dasar tahun 1945 dengan falsafah pancasila.

Berdasarkan pemikiran tersebut, maka adanya sebuah lembaga pendidikan yang multi dimensi (pesantren) bagi generasi muda Indonesia, mutlak diperlukan. yaitu, lembaga yang secara simultan menggarap kualitas keimanan, ketakwaan, akhlak, kecerdasan serta ketrampilan bagi generasi muda. Karena kesemuanya itu, pada hakekatnya merupakan hak para generasi (anak) dan sekaligus merupakan kewajiban bagi generasi pendahulu (orangtua).

Maka berdasarkan niatan yang luhur dan mulia itulah, pada tanggal 2 Oktober 1997, PONDOK PESANTREN ANWARUL HUDA didirikan di kota Malang, dengan maksud untuk memanfaatkan sumber daya intelektual di kota yang dikenal sebagai kota pelajar dan mahasiswa ini.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Anwarul Huda

a. Visi:

Mencetak muslim "*Ibadurrachman*" sebagai contoh para hamba Allah yang siap memimpin bangsa yang ramah menuju *baldatun thoyyibatun warabbun ghofur* (QS. Al Furqan 63 -77)

b. Misi:

- 1) Mendidik generasi yang beriman dan bertaqwa kepada Allah Swt.
- 2) Mencetak para santri yang cerdas terampil dan siap pakai di segala bidang (*ready for use*).
- 3) menyiapkan para calon pemimpin dan tokoh masyarakat Islam (da'I Muballigh demi melestarikan ajaran Islam Ala *ahlussunnah wal-jama'ah*) melanjutkan perjuangan para ulama'/kyai di Indonesia.

3. Dasar Pendirian Pondok Pesantren Anwarul Huda

- a. Perintah Allah SWT, dalam Al-Qur'an khususnya dalam surat At-Taubah ayat 122 yang mewajibkan Jihad Fi Sabilillah,
- b. Sabda Rasulullah SAW. yang membahas tentang hak-hak anak yang merupakan kewajiban orang tua.

- c. UU tentang pendidikan Nasional dan GBHN yang menyangkut prinsip-prinsip pendidikan.

4. Tujuan Pondok Pesantren Anwarul Huda

- a. Tujuan Umum: Dakwah Islamiah; mengajak umat Islam untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. dan berbuat kebijaksanaan untuk kepentingan agama, Bangsa dan negara.
- b. Tujuan Khusus:
 - 1) Menyiapkan generasi Islam yang beriman, bertaqwa dan berahlaq mulia.
 - 2) Mendidik para santri untuk memiliki ilmu pengetahuan, ketrampilan serta berwawasan luas untuk menghadapi era globalisasi.

5. Sasaran Pondok Pesantren Anwarul Huda

- a. Para generasi muda, terdiri dari para pelajar, mahasiswa atau remaja Islam.
- b. Masyarakat umum dari kaum muslimin-muslimat yang ingin mendalami Islam dan meningkatkan ketaqwaannya.

6. Proyeksi dan Orientasi Program Pondok Pesantren Anwarul Huda

Pondok Pesantren ANWARUL HUDA (PPAH) di proyeksikan untuk pesantren berdimensi ganda. Dari sisi pendidikan keagamaan, PPAH tetap menggunakan sistem salafiah. Di sisi lain, pesantren ini di proyeksikan berperan pula sebagai pusat kajian pesantren serta pengembangan ketrampilan santri dan masyarakat umum. Diharapkan

PPAH berperan dalam sebagai lembaga pemberdayaan kehidupan umat bagaimana diharapkan oleh agama dan Bangsa.

Beberapa paket program ketrampilan dan workshop yang menurut rencana akan menjadi agenda kegiatan PPAH antara lain: kewiraswastaan dan pembinaan usaha kecil, usaha agroindustri, ketrampilan jurnalistik, kerajinan, dan aneka ketrampilan lainnya.

7. Kegiatan Pondok Pesantren Anwarul Huda
 - a. Pendidikan Agama dan Pengembangan Islam:
 - 1) Madrasah Diniyah dari tingkatan awwaliyah sampai wustho/a'liyah.
 - 2) Majelis Ta'lim untuk umum, Ibu-Ibu dan remaja Islam.
 - 3) Kajian berbagai masalah Islam dengan sistim sarasehan, seminar, diklat, penetaran, kursus dan sebagainya.
 - b. Gerakan amal Sholih dan Kegiatan Sosial:
 - 1) Gerakan zakat, infaq dan shodaqoh.
 - 2) Pendayagunaan dana umat untuk kegiatan ekonomi - sosial.
 - 3) Gerakan santunan anak yatim, fakir miskin dan kaum dlu'afa.
 - c. Latihan dan ketrampilan:
 - 1) Kursus - kursus: bahasa Arab, bahasa Inggris, Komputer, Jurnalistik.
 - 2) Pendidikan dan latihan: Manajemen, berbagai latihan ketrampilan kerja.
 - 3) Penertiban buku, kitab, majalah, buletin, tabloid dan sebagainya.

d. Kegiatan sosial ekonomi:

- 1) Membentuk Koprasi Pesantren.
- 2) Kerjasama dengan berbagai pengusaha baik pemerintah maupun swasta.
- 3) Membentuk badan usaha perekonomian seperti CV/PT dsb.

8. Harapan Pondok Pesantren Anwarul Huda

Mengingat begitu luhur misi yayasan ini bagi masa depan bangsa serta begitu banyak program yang harus segera dinikmati oleh para pemuda santri, maka di mohon kepada semua pihak untuk mendukung realisasi yayasan ini.

Makna Logo Pondok Pesantren Anwarul Huda



- a. Bumi Putih : Dunia menjadi baik
- b. Bintang Sembilan : Meneruskan perjuangan Wali Songo
- c. Tugu : Lambang Kota Malang
- d. Warna Tugu Kuning : Kesejahteraan kehidupan santri
- e. Dalam Tugu ada 3 Garis : Iman Islam Ihsan
- f. Tampak Dengan Tulisan : Dengan Ibadurrachman dunia di ikat dalam

lembaga Pondok Pesantren Anwarul Huda

- g. Pohon Kelapa : Kemanfaatan ilmu yang tinggi (barokah)
 - h. Masjid : Sarana ibadah
 - i. Warna Dasar Hijau : Ketentruman
 - j. Kitab + Pena : Alat mencari ilmu
 - k. Malang : Tempat pendidikan
9. Peraturan/Tata Tertib Pondok Pesantren Anwarul Huda
- a. Setiap Santri diwajibkan:
 - 1) Mengikuti jama'ah sholat shubuh.
 - 2) Mengikuti pengajian pagi (setelah shalat shubuh).
 - 3) Mengikuti Madrasah Diniyah.
 - 4) Berada di Pondok sejak dimulainya jam madrasah sampai selesainya pengajian kitab setelah sholat subuh (pukul: 19.30 – 06.00 wib).
 - 5) Melaksanakan jaga malam mulai pukul 21:30, sampai dengan 03:30 WIB.
 - 6) Mengikuti kegiatan-kegiatan wajib mingguan seperti: kegiatan malam Jum'at dan Jum'at pagi (roan).
 - 7) Mengenakan pakaian sopan dan berkopiah di dalam lingkungan pesantren.
 - 8) Membayar syahriah dan menabung tepat pada waktunya.
 - 9) Meminta izin jika tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren (hajat penting)

10) Melapor kepada pengurus dan pengasuh jika menerima tamu menginap

11) Menyelesaikan seluruh tanggungan santri ketika boyong dari pesantren.

12) Menjaga kebersihan kamar dan lingkungan pesantren.

13) Mentaati segala peraturan yang telah ditentukan oleh pengasuh PPAH.

b. Setiap Santri Dianjurkan:

1) Mengikuti pengajian selain pengajian wajib (Ahad pagi dan bakda Magrib)

2) Mengikuti Sholat berjamaah pada setiap Sholat Maktubah (Solat fardlu).

3) Mengikuti istighosah pada setiap ahad legi di Musholla Darul Kutub wal Mudzakaroh

4) Mengikuti tahlilan serta memimpinya setelah sholat berjama'ah maghrib secara bergantian .

5) Mengikuti kegiatan yang dilaksanakan secara insidental oleh PPAH seperti peringatan maulid Nabi Muhammad saw. dan kegiatan lainnya.

6) Memarkir kendaraannya sesuai dengan tempat yang telah disediakan dengan cara menata yang rapi.

10. Penutup

- a. Tata tertib ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan .
- b. Tata tertib ini ditetapkan untuk diketahui, dilaksanakan dan ditaati sebagaimana mestinya oleh semua santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Malang.

Ditetapkan di : Malang

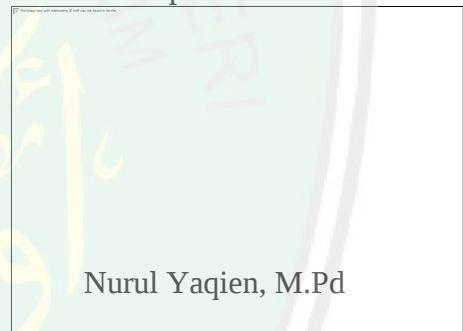
Tanggal : 17 Mei 2013

Pengasuh PPAH



KH. M. Baidowi Muslich

Kepala PPAH



Nurul Yaqien, M.Pd

Dengan mengharap ma'unah dari Allah Swt semoga buku pedoman santri ini bisa membantu santri dalam proses pembelajaran di pesantren, dengan harapan cita-cita pesantren menjadikan santri Ibadurrachman di ridhoi oleh Allah swt dan semoga semua amal kebaikan kita di terima oleh Allah Swt. Amien.

B. Deskripsi Variabel Penelitian

1. Gambaran Sampel/Responden

Data yang diperoleh merupakan 45 sampel kuesioner yang diberikan kepada responden yaitu santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Responden yang diteliti oleh peneliti paling tidak pernah menjalankan puasa sunnah Senin dan Kamis selama 3 bulan terakhir.

2. Analisis Deskriptif

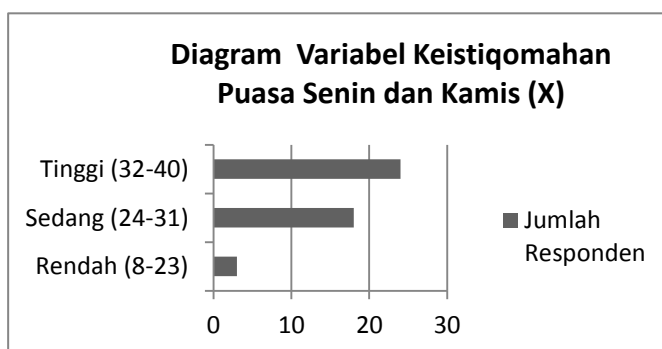
Berdasarkan pengolahan data diperoleh nilai maksimum, minimum, range, jumlah kelas dan interval dari variable X adalah keistiqomahan puasa Senin dan Kamis dan variable Y adalah kecerdasan emosional penelitian sebagai berikut:

a. Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)

Tabel 4.1 Klasifikasi Variabel Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)

Kelas	Jumlah Responden	Tingkat	Prosentase
8 – 23	3	Rendah	6,66%
24 – 31	18	Sedang	40%
32 – 40	24	Tinggi	53,33%
Jumlah	45		100%

Tabel 4.2 Diagram Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)



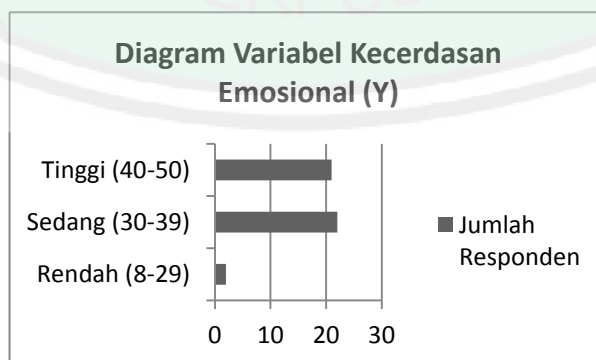
Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Dari tabel tersebut bisa digambarkan tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Dengan 45 responden, 3 responden memiliki tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis rendah dengan prosentase 6,66%, 18 responden dengan keistiqomahan puasa Senin dan Kamis sedang dengan prosentase 40%, dan 24 responden memiliki tingkat keistiqomahan tinggi dengan prosentase 53,33%.

b. Kecerdasan Emosional (Y)

Tabel 4.3 Klasifikasi Variabel Kecerdasan Emosional (Y)

Kelas	Jumlah Responden	Tingkat	Prosentase
8 – 29	2	Rendah	4,44%
30 – 39	22	Sedang	48,88%
40 – 50	21	Tinggi	46,66%
Jumlah	45		100%

Tabel 4.4 Diagram Klasifikasi Variabel Kecerdasan Emosional (Y)

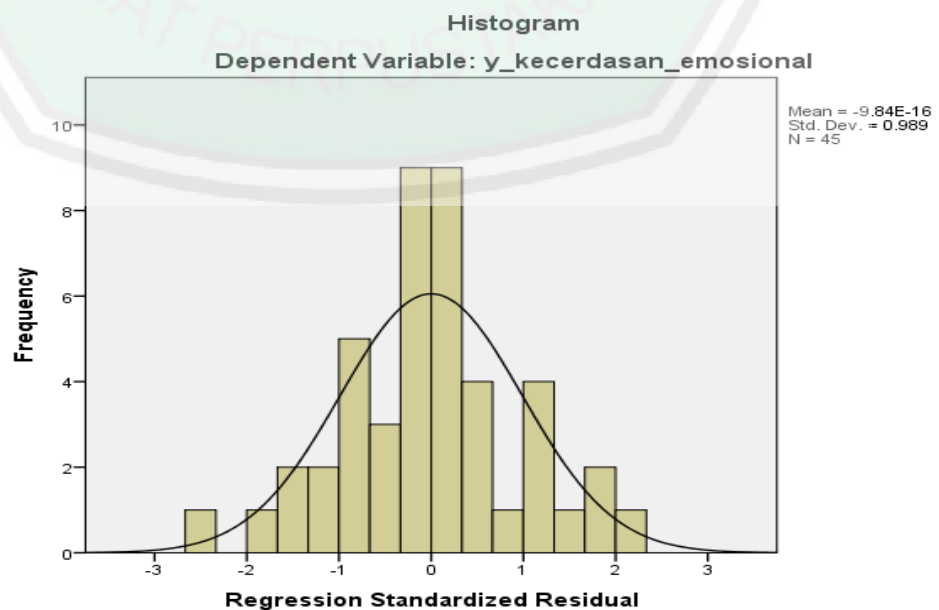


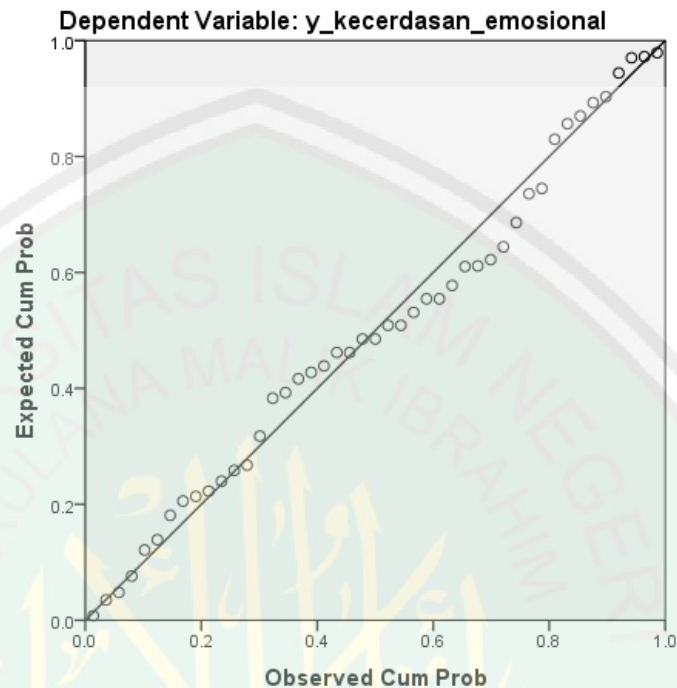
Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang dapat kita lihat pada tabel 4.3. Dari tabel tersebut bisa digambarkan tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Dengan 45 responden, 2 responden memiliki tingkat kecerdasan rendah dengan prosentase 4,44%, 22 responden dengan tingkat kecerdasan emosional sedang dengan prosentase 48,88%, dan 21 responden memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi dengan prosentase 46,66%.

3. Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah nilai residual yang telah distandarisasi pada model regresi berdistribusi normal atau tidak. Metode untuk menguji normalitas adalah dengan menggunakan histogram dan normal plot.

Tabel 4.5 Grafik Distribusi Normal



Tabel 4.6 Normal Plot**Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual**

Berdasarkan bentuk diagram pancar diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara keistiqomahan puasa Senin dan Kamis dengan kecerdasan emosional adalah linier. Dan titik titik disekitar garis lurus mengasumsikan kenormalan data terpenuhi.

4. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah dalam proses regresi yang terbentuk ada korelasi yang tinggi atau sempurna diantara variabel bebas atau tidak. Uji Multikolinieritas dilakukan dengan melihat TOL (tolerance) dan Variance Inflation Factor (VIF) dari variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Jika VIF tidak lebih dari 10, maka model dinyatakan tidak terdapat gejala Multikolinier.

Dari data yang sudah diolah maka dapat ditarik benang merah bahwa angka pada kolom VIF bernilai 1,000 dan hal ini tidak menunjukkan data pada kolom VIF tidak lebih dari 10. Maka data dinyatakan tidak terdapat gejala dan bebas dari multikolinier. Sebagaimana tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinieritas dengan TOL dan VIF

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	19.364	4.717		4.105	.000		
1 x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis	.627	.149	.540	4.206	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: y_kecerdasan_emosional

5. Uji Heteroskedastisitas

Scatterplot digunakan untuk mendeteksi ada atau tidaknya penyimpangan pada asumsi klasik, yaitu heteroskedastisitas.

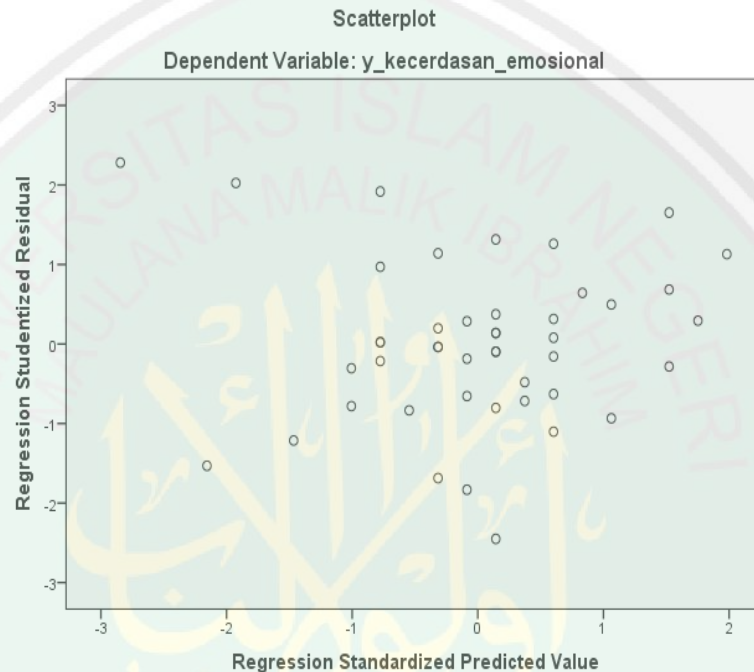
Heteroskedastisitas adalah varian residual yang tidak sama pada semua pengamatan di dalam model regresi. Regresi yang baik seharusnya tidak terjadi heteroskedastisitas.

Syarat uji heteroskedastisitas adalah:

- Jika ada pola tertentu, seperti titik-titik yang ada membentuk pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar, menyempit) maka terjadi heteroskedastisitas.
- Jika tidak ada pola yang jelas, seperti titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

Karena pada output scatterplot tidak menunjukkan adanya pola yang jelas, maka tidak terjadi heteroskedastisitas pada data-data yang digunakan pada model tersebut. Berikut out put hasil dari scatterplot:

Tabel 4.8 Uji Heteroskedastisitas (Scatterplot)



6. Pengujian Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

H_0 : tidak ada pengaruh positif signifikan keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

H_a : ada pengaruh positif signifikan keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

Berikut ini merupakan hasil penelitian untuk dapat menjelaskan dan mengetahui variabilitas sebuah variabel, lebih lanjut dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 4.9 Analisis Regresi Sederhana

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.540 ^a	.292	.275	4.298

a. Predictors: (Constant), x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis

b. Dependent Variable: y_kecerdasan_emosional

Berdasarkan data di atas dapat diketahui nilai R korelasi sederhana nilai R^2 (R Square) atau koefisien determinasi dan Adjusted R Square adalah koefisien determinasi yang disesuaikan.

Analisis R^2 digunakan untuk mengetahui seberapa besar prosentase sumbangan pengaruh variabel keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap variabel kecerdasan emosional. Dari output di atas diketahui nilai R^2 (R Square) 0,275. Jadi sumbangan pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis yaitu 27,5% sedangkan sisanya sebesar 72,5% dipengaruhi oleh variabel/faktor lain yang tidak diteliti.

Table 4.10 Korelasi keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional

		Correlations	
		x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis	y_kecerdasan_emosional
x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis	Pearson Correlation	1	.540**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	45	45
y_kecerdasan_emosional	Pearson Correlation	.540**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,54 yang lebih besar dari r_{tabel} (0,54 > 0,29) dan nilai probabilitas ($P = 0,000$) yang lebih kecil dari taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05 ($0,000 < 0,05$) H_0 ditolak dan H_a diterima dengan sampel 45 responden, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (X) dan kecerdasan emosional (Y) dan keduanya memiliki korelasi yang positif (+) atau searah. Nilai positif (+) diartikan, jika tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis tinggi maka tingkat kecerdasan emosional akan baik pula.

Tabel 4.11 Uji T Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	19.364	4.717		4.105	.000
x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis	.627	.149	.540	4.206	.000

a. Dependent Variable: y_kecerdasan_emosional

Berdasarkan tabel 4.11 diatas persamaan regresi linier sederhana diperoleh koefisien regresi keistiqomahan puasa Senin dan Kamis sebesar (+) 0,627. Koefisien tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif antara variable keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional.

Dari hasil uji T dapat dilakukan pembahasan hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

Keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa keistiqomahan puasa Senin dan Kamis memiliki $t_{hitung} (4,206) > t_{tabel} (0,672)$.





BAB V

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Tingkat Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Dari tabel tersebut bisa digambarkan tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Dengan 45 responden, 3 responden memiliki tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis rendah dengan prosentase 6,66%, 18 responden dengan keistiqomahan puasa Senin dan Kamis sedang dengan prosentase 40%, dan 24 responden memiliki tingkat keistiqomahan tinggi dengan prosentase 53,33%.

Dari keseluruhan data responden yang diteliti terkait variable (X) yaitu tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang memiliki rata-rata 31,37 dan mayoritas 53,33% termasuk kelas tinggi. Jadi dapat ditarik benang merah bahwa tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang tergolong tinggi.

Data-data diatas selaras dengan pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti, memang benar rata-rata keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang bisa dikatakan cukup baik, karena setiap hari Senin dan Kamis ketika adzan Maghrib

dikumandangkan kantin pondok pesantren Anwarul Huda pasti ramai di datangi oleh santri untuk menyegerakan berbuka puasa.

Tidak hanya puasa sunnah Senin dan Kamis saja yang dikerjakan oleh santri pondok pesantren Anwarul Huda puasa sunnah lainnya juga dikerjakan misalnya puasa sunnah Daud, Tarwiyah dan Arofah, Rajab, lahi kelahiran, ayyamul bidh, dan lain-lain.

Istiqomah adalah menempuh jalan (agama) yang lurus (benar) dengan tidak berpaling ke kiri maupun ke kanan. Istiqomah ini mencakup pelaksanaan semua bentuk ketaatan (kepada Allah) lahir dan batin, dan meninggalkan semua bentuk larangan-Nya.¹ Inilah pengertian istiqomah yang disebutkan oleh Ibnu Rajab Al Hambali.

Yang dimaksud dengan istiqomah di sini terdapat tiga pendapat di kalangan ahli tafsir:

- a. Istiqomah di atas tauhid, sebagaimana yang dikatakan oleh Abu Bakar Ash Shidiq dan Mujahid
- b. Istiqomah dalam ketaatan dan menunaikan kewajiban Allah, sebagaimana dikatakan oleh Ibnu 'Abbas, Al Hasan dan Qotadah
- c. Istiqomah di atas ikhlas dan dalam beramal hingga maut menjemput, sebagaimana dikatakan oleh Abul 'Aliyah dan As Sudi.²

Istiqomah menjalankan puasa Senin dan Kamis bisa diartikan dengan berpuasa dengan pada hari Senin dan Kamis dengan benar dan

¹ Ibnu Rajab Al Hambali, *Op., Cit.*, hlm. 246.

² Ibnul Jauziy, *Zaadul Masiir*, Mawqi' At Tafasir , 5 /304,.

berkesinambungan tidak pernah putus dengan rasa ikhlas demi mengharapkan ridha Allah Swt.

Faktor yang mempengaruhi keistiqomahan seorang santri yang telah terjadi di pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang ini sangat beragam, salah satunya adalah lingkungan.

Puasa Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang sering dilaksanakan oleh Nabi Muhammad. Sebagaimana yang terdapat dalam beberapa hadits yang membahas tentang puasa Senin Kamis, di antaranya adalah:

ثُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: “Amal-amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang diperlihatkan amalku, sedangkan aku sedang berpuasa”. (HR. Tirmidzi).³

Dengan berpacu pada hadits di atas para santri menerapkan puasa Senin dan Kamis dengan istiqomah untuk mengambil ibrah dari sunnah Rasulullah Saw. Dengan memahami makna istiqomah, santri menjalankan puasa Senin dan Kamis dengan benar, tegak lurus, konsekuen, konsisten, taat, dan ikhlas.

Dengan menjalankan puasa Senin dan Kamis dengan istiqomah para santri Anwarul Huda mengharapka ridho dari Allah ta’ala dan mengharap hikmah dan fadilah dari menjalankan puasa Senin dan Kamis dengan istiqomah tersebut.

³Abi Isa Muhammad Ibn Isa Ibn Saurah, *Op., Cit.*, hlm. 44.

1. Hikmah Puasa Senin dan Kamis

a. Aspek Ruhiyyah

- 1) Puasa Dapat Meningkatkan Ketakwaan
- 2) Puasa Bisa Mengendalikan Hawa Nafsu
- 3) Puasa Dapat Melahirkan Perasaan Takut (*Al-Khauf*)
- 4) Puasa Dapat Melahirkan Sikap Disiplin Waktu⁴

b. Aspek Kesehatan⁵

- 1) Membuang Sel-sel yang Sudah Rusak (*detoksifikasi*)
- 2) Mengistirahatkan Organ Pencernaan
- 3) Menstabilkan Hormon
- 4) Perlambatan Proses Penuaan
- 5) Menyimpan Energi
- 6) Istirahat Lebih Nyenyak
- 7) Kulit Lebih Bersinar
- 8) Memperbaiki Daya Ingat
- 9) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
- 10) Menyembuhkan Berbagai Penyakit
 - a) Mengurangi risiko stroke jantung
 - b) Mengurangi risiko diabetes tipe-2
 - c) Memberantas bakteri Sifilis
 - d) Menghindari penyempitan pembuluh darah otak
 - e) Mengurangi stress.⁶

⁴ Akhyar As-Shiddiq Muhsin & Dahlan Harnawisastra, *Op. Cit.*, hlm. 21-23.

⁵ *Ibid.*, hlm. 26.

c. Aspek Sosial (peduli terhadap sesama)

2. Fadilah Puasa Senin dan Kamis

- a. Puasa adalah Ibadah yang Pahalanya tidak Terhingga
- b. Orang yang Melakukan Puasa akan Memperoleh Dua Kebahagiaan
- c. Puasa adalah Ibadah yang Tidak Ada Bandingannya
- d. Puasa dapat Memberikan Syafaat kepada Orang yang Melakukannya
 - 1) Puasa Merupakan Benteng dari Api Neraka
 - 2) Doa Orang yang Puasa tidak Tertolak
 - 3) Orang Puasa Memiliki Pintu Khusus di Surga⁷

Dari ulasan di atas mengenai keistiqomahan puasa Senin dan Kamis, dapat ditarik garis lurus keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh terhadap kecerdasan emosional.

B. Tingkat Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang dapat kita lihat pada tabel 4.3. Dari tabel tersebut bisa digambarkan tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Dengan 45 responden, 2 responden memiliki tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis rendah dengan prosentase 4,44%, 22 responden dengan keistiqomhan

⁶ Wawan Susetya, *Op. Cit.*, hlm. 121-135.

⁷ Akhyar As-Shiddiq Muhsin&Dahlan Harnawisastra,*Op. Cit.*, hlm. 29-32.

puasa Senin dan Kamis sedang dengan prosentase 48,88%, dan 21 responden memiliki tingkat keistiqomahan tinggi dengan prosentase 46,66%.

Dari keseluruhan data responden yang diteliti terkait variable (Y) yaitu tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang memiliki rata-rata 39,702 dan mayoritas 48,88% termasuk kelas tinggi. Jadi dapat ditarik benang merah bahwa tingkat kecerdasan emosional santri pondok Anwarulhuda Karangbesuki Malang tergolong tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki memiliki kecerdasan emosional yang cukup baik. Hal ini tidak terlepas dari banyak faktor, salah satunya adalah lingkungan pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang sendiri, yang mana selalu membiasakan santrinya untuk shalat Dhuha dan Tahajjud berjamaah, shalat Maktubah (5 waktu) berjama'ah. Menurut Mas Udik Abdullah, shalat dapat melatih konsentrasi (khusu'), sehingga kecerdasan emosionalnya akan terasah dengan baik. Orang yang biasa shalat dengan khusu' akan semakin dekat dan mencintai Allah, sehingga menjadikan dirinya tidak berani berbuat maksiat kepada-Nya.⁸

Orang yang semakin khusuk shalatnya maka kesempurnaannya sangat tinggi, dan kesempurnaan shalat yang tinggi bisa mendekatkan hamba kepada penciptanya (taqarrub ilallah) dan mencintai Allah. Begitu pula dengan puasa sunnah dengan istiqomah bisa mendekatkan diri kita kepada Allah,

⁸ Mas Udik Abdullah, *Meledakkan IESQ: dengan Langkah Takwa & Tawakal* (Jakarta: Zikrul Hakim), hlm. 173.

sehingga menjadikan hawa nafsu dapat ditahan dan ditujukan kepada hal yang positif yaitu ibadah seperti yang dikatakan Imam Al-Ghozali bahwasanya, *“Nafsu itu ibarat kuda, jadi apabila kita mengikat kuda itu kuda itu tidak bisa lari”*. Seperti halnya nafsu, bila kita mengekangnya kita tidak akan bisa maju dan menjadi lebih baik. Oleh karena itu jangan mengikat nafsu kita, karena nafsu itu ibarat mesin yang menggerakkan manusia.

Kecerdasan emosional bisa berkembang dengan baik dengan melihat dari kondisi seseorang tersebut, dia memiliki otak yang cerdas, lingkungan keluarga yang baik, lingkungan teman yang baik, dan ada dukungan sosial dari luar yang mendorong untuk mengarahkan emosi seperti dalam bukunya Daniel Goleman.

Kondisi para santri pondok pesantren Anwarul Huda sangat bagus sekali mulai kecerdasan otaknya, lingkungan keluarga, lingkungan teman, dan dukungan sosial. Pondok pesantren Anwarul Huda adalah pondok pesantren mahasiswa, sebagian besar santrinya adalah mahasiswa. Untuk kondisi kecerdasan otak para santri tidak usah diragukan lagi, mereka semua adalah mahasiswa yang akademis, lingkungan yang religius suasana pesantren, dan dorongan untuk berbuat baik karena pemahaman tentang agama Islam sudah dalam dengan adanya kajian kitab bersama ustadz-ustadz dan kyai.

Dengan ini, secara tidak langsung pondok pesantren Anwarul Huda telah memberikan pelatihan yang positif bagi kecerdasan emosional santri, karena sesungguhnya tingkat kecerdasan emosional seseorang tidak terikat oleh faktor genetis, tidak juga hanya dapat dikembangkan selama masa kank-

kanak. Tidak seperti IQ, yang berubah hanya sedikit setelah melewati usia remaja, tampaknya kecerdasan emosional lebih banyak diperoleh melalui belajar, dan terus berkembang sepanjang hidup sambil belajar dari pengalaman sendiri.⁹ Tidak hanya itu, peran para pengasuh, para ustadz, dan teman-teman santri juga menjadi faktor penting menentukan pembentukan kecerdasan emosional.

C. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang

Berdasarkan tabel 4.10 H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda karangbesuki Malang.

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui seberapa besar prosentase pengaruh variabel keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional. Pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis yaitu 27,5% sedangkan sisanya sebesar 72,5% dipengaruhi oleh variabel/faktor lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (X) dan kecerdasan emosional (Y) dan keduanya memiliki korelasi yang positif (+) atau searah.

⁹ Daniel Goleman, *OP., Cit.*, hlm. 10

Nilai positif (+) diartikan, jika tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis tinggi maka tingkat kecerdasan emosional akan baik pula.

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui persamaan regresi linier sederhana diperoleh koefisien regresi keistiqomahan puasa Senin dan Kamis sebesar (+) 0,627. Koefisien tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif antara variable keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional.

Keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa keistiqomahan puasa Senin dan Kamis memiliki t_{hitung} (4,206) > t_{tabel} (0,672).

Berdasarkan data paparan di atas keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh terhadap kecerdasan emosional. Semakin tinggi tingkat istiqomah puasa Senin dan Kamis seseorang maka semakin tinggi pula kecerdasan emosionalnya.

Puasa Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang sering dilaksanakan oleh Nabi Muhammad. Sebagaimana yang terdapat dalam beberapa hadits yang membahas tentang puasa Senin dan Kamis, di antaranya adalah:

ثُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: “Amal-amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang diperlihatkan amalku, sedangkan aku sedang berpuasa”. (HR. Tirmidzi).¹⁰

¹⁰ Abi Isa Muhammad Ibn Isa Ibn Saurah, *Jami'us Shahih wahua Sunan At-Tirmidzi*, (Beirut Libanon: Dar Al-Kutub, t.t), Vol. 3, hlm. 44.

Puasa Senin dan Kamis memiliki banyak hikmah, salah satunya bisa mengendalikan hawa nafsu, sebagaimana sabda Rasulullah Saw,

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ
وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

Artinya: “wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendaklah menikah, dan barang siapa yang tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng.” (HR. Bukhari).

Hawa nafsu merupakan sifat alamiah manusia yang mencul karena tekanan emosional yang teransang dari luar. Dengan berpuasa Senin dan Kamis emosi seseorang bisa berkembang dan terarahkan seperti pendapat KH Abdullah Gymnastiar, puasa dapat meningkatkan atau mengendalikan emosi. Dapat ditarik benang merah puasa dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Berarti keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh terhadap kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional (*emotional intelegence*) sebagai kemampuan untuk mengenal emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (bekerja sama) dengan orang lain.¹¹

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah otak.¹² Dengan otak, manusia melakukan pemahan terkait dengan lingkungannya, kemudian mampu menganalisis. Kecerdasan otak manusia bisa

¹¹ Daniel Goleman, *Op., Cit.*, hlm. 411.

¹² *Ibid.*, hlm. 113.

berkembang dengan salah faktor yaitu melakukan puasa dengan benar dan istiqomah, dalam hal ini puasa Senin dan Kamis.¹³

Pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional pada penelitian ini kecil sedangkan sebagian besarnya dipengaruhi oleh faktor lain, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Yaitu faktor lingkungan dan dukungan sosial. Di sini, dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat, atau penerimaan masyarakat. Semuanya memberikan dukungan psikis atau psikologis anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang di dalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi, dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

Pembagian faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh *cooper* (alat untuk memperbaiki), juga oleh latar belakang pendidikan dalam keluarga, latar belakang budaya, dan latar belakang keilmuan yang dipelajari oleh setiap individu anak.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa pada umumnya faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang dalam hal ini adalah faktor keluarga sebagai faktor utama, sedangkan faktor pendukung lainnya adalah faktor sekolah dan faktor dukungan sosial. Artinya betapa pentingnya peran orang tua yang harus bisa menanamkan dan mengajarkan

¹³ Yazid Al Buthomi., *Op. Cit.*, hlm. 6.

kecerdasan emosional kepada anak sejak dini. Tentu saja, hal ini terkait dengan bentuk pola asuh yang orang tua gunakan, jika dari awal orang tua tidak menyesuaikan karakter anak dengan penerapan pola asuh, maka selanjutnya orang tua akan mengalami kesulitan untuk mengajarkan dan mengembangkan potensi anak, terutama kecerdasan emosionalnya.¹⁴

Berdasarkan pendapat AA Gym dan didukung oleh dalil Naqli dan Aqli, keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang dengan signifikan, artinya keistiqomahan puasa Senin dan Kamis dan kecerdasan emosional saling mempengaruhi.

¹⁴*Ibib.*, hlm. 118-127.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang memiliki rata-rata 31,37 termasuk kelas sedang dan mayoritas 53,33% termasuk kelas tinggi. Jadi dapat ditarik benang merah bahwa tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang tergolong tinggi.
2. Tingkat kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang memiliki rata-rata 39,702 dan mayoritas 48,88% termasuk kelas tinggi. Jadi dapat ditarik benang merah bahwa tingkat kecerdasan emosional santri pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang tergolong tinggi.
3. Keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional santri pondok pesantren Anwarul Huda karangbesuki Malang. Pengaruh keistiqomahan puasa Senin dan Kamis yaitu 27,5% sedangkan sisanya sebesar 72,5% dipengaruhi oleh variabel/faktor lain yang tidak diteliti. Menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara keistiqomahan puasa Senin dan Kamis (X) dan kecerdasan emosional (Y) dan keduanya memiliki korelasi yang positif (+) atau

searah. Nilai positif (+) diartikan, jika tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis tinggi maka tingkat kecerdasan emosional akan baik pula begitu pula sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang
 - a. Hendaknya pondok pesantren bisa lebih menghimbau kepada semua santri yang tidak pernah puasa Senin dan Kamis untuk menjalankan puasa, dan yang masih belum istiqomah menjalankan puasa Senin dan Kamis untuk lebih istiqomah menjalankan puasa Senin dan Kamis, dengan cara melakukan kegiatan diskusi/mengaji kitab yang membahas tentang puasa, hikmahnya dan fadilahnya.
 - b. Hendaknya dapat mengembangkan program puasa sunnah salah satunya dengan mentradisikan puasa Senin dan Kamis kepada para santri khususnya dan masyarakat pada umumnya.

2. Bagi Pengasuh dan Ustadz Pondok Pesantren Anwarul Huda

Seyogjanya lebih dapat menghimbau para santri untuk membiasakan puasa Senin dan Kamis, serta menambah kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional santri. Sehingga para santri memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

3. Bagi Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda

- a. Bagi santri yang belum menjalankan puasa sunnah Senin dan Kamis hendaknya dapat menjalankannya.
 - b. Bagi santri yang sudah menjalankan puasa sunnah Senin dan Kamis hendaknya lebih ditingkatkan lagi keistiqmahannya, dan kalau bisa ditambah dengan puasa Sunnah yang lainnya.
4. Bagi Pondok Pesantren Lainnya

Diharapkan bagi pondok pesantren lain menjadikan apa yang telah tertulis di atas sebagai contoh pemikiran dan pelaksanaan bagi perkembangan mutu kegiatan proses belajar mendekatkan diri kepada Allah.

5. Bagi Para Peneliti Selanjutnya

Hendaknya dapat melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif, serta menggunakan metode-metode yang variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mas Udik. *Meledakkan IESQ: dengan Langkah Takwa & Tawakal*. Jakarta: Zikrul Hakim.
- Aden, Firdaus. 2014. *Hikmah Puasa yang Terlupa*. Yogyakarta: Revive!.
- Al Bushtomi, Yazid. 2014. *Puasa Senin Kamis Itu Ajib*. Yogyakarta: Diva Press.
- Al Qur'an Cordoba The Amazing: 33 Tunutan Al Qur'an untuk Hidup Anda. 2012. Bandung: CII (Cordoba Internasional – Indonesia. Cetakan pertama.
- Al Hambali, Ibnu Rajab. Tahun 1424 H. *Jaami'ul 'Ulum wal Hikam*. Darul Muayyid, cetakan pertama.
- Al Wasilah, A. Chaedar. 2003. *Pokoknya Kualitatif*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- At-Tuwaijiri, Muhammad Ibrahim. 2012. *Ensiklopedi Islam Al-Kamil*. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Azwar, Saifudin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bawani, Imam. 1993. *Tradisionalisme dalam Pendidikan Islam*. Surabaya: Al-Ikhlas.
- Daradjat, Zakiyah. 1996. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Effendi, Edy A. 1997. *Ribuan Hikmah Puasa*. Jakarta: Puspa Swara.
- El-hamdy, Ubaidurrahim. 2010. *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Wahyu Media.
- Faridl, Mifatah. 2007. *Puasa Ibadah Kaya Makna*. Jakarta: Gema Insani.
- Fatah, H Rohadi Abdul, Taufik, M Tata, Bisri, Abdul Mukti. 2005. *Rekontruksi Pesantren Masa Depan*. Jakarta Utara: PT. Listafariska Putra.
- Golemen, Daniel. 1996. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. Terjemahan T.Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi.

- Iskandar. 2009. *Metode Penelitian dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Jauziy, Ibnul. *Zaadul Masiir. Mawqi' At Tafasir*.
- Kasiram, Moh. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Madjid, Nurcholis. *Bilik-Bilik Pesantren*. Jakarta: Paramadina, 1997.
- Muallifah. 2009. *Psycho Islamic Parenting*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Muhammad, Faiq. 2010. *Keajaiban Puasa*. Semarang: Plasma Publishing.
- Muhammad Ibn Isa Ibn Saurah, Abi Isa. T. T. *Jami'us Shahih wahua Sunan At-Tirmidzi*. Beirut Libanon: Dar Al-Kutub. Vol. 3.
- Muhsin, Akhyar As-Shiddiq & Harnawisastra, Dahlan. 2006. *Kumpulan dan Khasiat Shaum Sunnah*. Jakarta: Kultum Media.
- Mujahid, As Sudi dan Zaid bin Aslam. Tahun 1420 H. *Tafsir Al Qur'an Al 'Azhim, Ibnu Katsir*. Dar Thoyyibah, cetakan kedua.
- Ridwan, Sunarto. 2009. *Pengantar Statistika: Pendidikan Sosial Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sasono, Adi dkk. 1998. *Solusi Islam (Ekonomi, Pendidikan, Dakwah)*. Jakarta: Gema Insani.
- SPPSS 21.0 Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Surakhmad, Winarno. 1994. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.
- Suryabrata, Sumadi. 1990. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Susetya, Wawan. 2008. *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin-Kamis*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Suyadi. 2011. *Paduan Penelitian Tindakan Kelas*. Jogjakarta: DIVA Press.

Suyuti, Achmad. 1996. *Nuansa Ramadhan*. Jakarta: Pustaka Imani.

Wahjoetomo. 1997. *Puasa dan Kesehatan*. Jakarta: Gema Insani Press.

Wijayakusuma, Hembing. 1997. *Puasa itu Sehat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.





LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Penulis

Nama : Ahmad Ahsin Darajat
NIM : 11110175
Fakultas : Ilmu Tabiyah dan Keguruan
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
TTL : Candipuro, 21 Januari 1993
Alamat Asal : Dsn. Bulak Manggis 004/003, Ds. Sumberrejo, Kec.
Candipuro, Kab. Lumajang, Jawa Timur
Alamat di Malang : Jl. Raya Candi III No. 454, Karanbesuki, Sukun, Malang
Nomor Telepon : 085655972983
081336528144
Nama Wali : Bapak Amiruddin (alm.) / Ibu Hutimah
E-mail : ahsindarajat@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan Formal

1998 – 2000 : TK Dharma Wanita, Kec. Candipuro, Kab. Lumajang
2000 – 2005 : SD Suberrejo 01, Kec. Candipuro, Kab. Lumajang
2005 – 2008 : SMP Negeri 01 Pasirian, Kec. Pasirian, Kab. Lumajang
2008 – 2011 : SMA Negeri Pasirian, Kec. Pasirian, Kab. Lumajang

2011 – 2015 : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

C. Riwayat Pendidikan Nonformal

1999 – 2010 : Madrasah Diniyah Al Hikmah, Kec. Candipuro, Kab. Lumajang.

2011 – 2012 : Ma'had Sunan Ampel Al 'Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Pengalaman Organisasi

2005 – 2007 : Pengurus OSIS SMP Negeri 01 Pasirian, Sie. Perlengkapan

2008 – 2009 : Pengurus Green Care SMA Negeri Pasirian, Sie. Teknologi Tepat Guna

2012 – 2014 : Pengurus Harian HIMALAYA (Himpunan Mahasiswa Lumajang Jaya), Sie Pengkaderan



**KEMENTRIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

Jl. Gajayana 50 Malang Telp. 0341-552389 Fax. 0341-552398

BUKTI KONSULTASI

Nama Peneliti : Ahmad Ahsin Darojat
NIM : 11110175
Dosen Pembimbing : Dr. H. Wahidmurni, M. Pd., Ak.
Judul Skripsi : Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis terhadap
Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul
Huda Karangbesuki Malang

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1	4 Desember 2014	BAB I	
2	12 Desember 2014	BAB II	
3	15 Januari 2015	BAB III	
4	13 April 2015	Revisi Proposal	
5	20 April 2015	Angket	
6	27 April 2015	Revisi Angket	
7	4 Mei 2015	BAB IV dan BAB V	
8	11 Mei 2015	Revisi BAB IV dan BAB V	
9	13 Mei 2015	ACC BAB IV dan BAB V	
10	20 Mei 2015	ACC Keseluruhan	

Malang, 20 Mei 2015
Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan

Dr. H. Nur Ali, M. Pd.
NIM. 195650403 199803 1 002



PONPES Anwarul Huda Karangbesuki Malang

Latar Belakang

Tantangan Bangsa Indonesia semakin lama semakin berat, baik tantangan yang bersifat ekstern maupun intern. Sebagai bangsa yang mengutamakan kebersamaan dan persatuan, maka tentunya tantangan tersebut bukan hanya tugas pemerintah saja, tetapi harus bisa di pecahkan oleh semua unsur bangsa termasuk alim ulama' dan kelompok keagamaan lainnya.

Keberagamaan dan keterpaduan itu penting, sebab dalam kancah negara-negara di dunia, Indonesia memang harus menghadapi tantangan persaingan dengan dunia internasional dalam segala lini, baik bidang idiology, politik, sosial budaya dan gaya hidup, maupun dalam sektor ekonomi - perdagangan. Untuk itu, diperlukan adanya kekuatan ekonomi bangsa dan adanya daya tahan dari kehidupan berbangsa.

Secara intern, Bangsa kita juga mempunyai tantangan yang tidak kalah berat perubahan sikap dan orientasi masyarakat di bidang politik, ekonomi, sosial dan budaya perlu mendapat perhatian khusus dari seluruh unsur bangsa. Kegagalan dalam mengakomodir inisiatif dan aspirasi masyarakat akan menjadi ancaman serius bagi integrasi bangsa dan sebaliknya akan mengakibatkan adanya friksi dan instabilitas nasional, akibatnya pembangunan akan berjalan tersendat-sendat bahkan akan terancam gagal.

Kebersamaan dari berbagai pihak itu merupakan salah satu cara yang harus dilakukan dalam mempersiapkan calon pemimpin bangsa di masa mendatang, yaitu

mempersiapkan para generasi muda. Mencetak pemuda berarti menyiapkan masa depan, baik secara moril maupun materiil. Secara moril, lembaga-lembaga keagamaan yang secara intensif membimbing mental para pemuda yang cukup banyak bertebaran di nusantara. Salah satu lembaga penyiapan pemuda itu adalah pesantren.

Pesantren adalah suatu lembaga pendidikan Islam milik swasta (umat Islam) khususnya di Indonesia umumnya didirikan oleh para jama'ah umat Islam dengan di prakarsai sekaligus di pimpin oleh seorang ulama'/kyai. Sebagaimana lembaga - lembaga pendidikan yang lain di Indonesia maka pondok pesantren juga berperan untuk ikut mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai amanat undang undang dasar tahun 1945 dengan falsafah pancasila.

Berdasarkan pemikiran tersebut, maka adanya sebuah lembaga pendidikan yang multi dimensi (pesantren) bagi generasi muda Indonesia, mutlak diperlukan. yaitu, lembaga yang secara simultan menggarap kualitas keimanan, ketakwaan, akhlak, kecerdasan serta ketrampilan bagi generasi muda. Karena kesemuanya itu, pada hakekatnya merupakan hak para generasi (anak) dan sekaligus merupakan kewajiban bagi generasi pendahulu (orangtua).

Maka berdasarkan niatan yang luhur dan mulia itulah, pada tanggal 2 Oktober 1997, PONDOK PESANTREN ANWARUL HUDHA didirikan di Kota Malang, dengan maksud untuk memanfaatkan sumberdaya intelektual di Kota yang dikenal sebagai kota pelajar dan mahasiswa ini.

Visi dan Misi PPAH

Visi:

1. Mencetak muslim “Ibadurrachman” sebagai contoh para hamba Allah yang siap memimpin bangsa yang ramah menuju baldatun thoyyibatun warabbun ghofur (QS. Al Furqoan 63 -77)

Misi:

1. Mendidik generasi yang beriman dan bertaqwa kepada Allah swt.
2. Mencetak para santri yang cerdas trampil dan siap pakai di segala bidang (ready for use)
3. Menyiapkan para calon pemimpin dan tokoh masyarakat Islam (da’I Muballigh demi
4. Melestarikan ajaran Islam Ala ahlussunnah wal-jama’ah) melanjutkan perjuangan para ulama’/kyai di Indonesia.

Dokumentasi Foto

Tampak Pendopo Depan PONPES Anwarul Huda KarangBesuki Malang.



Berikut Tampak Gerbang PONPES Anwarul Huda KarangBesuki Malang.



Pelaksanaan Sholat Shubuh Secara Berjamaah Yang Langsung di Imami Oleh Pengasuh PONPES Anwarul Huda K.H. M. Baidlhowi Muslich.



Kegiatan Mengaji Kitab Tafsir Jallalain dan Kitab Riyadlhu As-Sholihin Bersama Romo Kyai H. M. Baidlhowi Muslich yang diselenggarakan setelah Sholat Shubuh dilaksanakan.





**KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Jl. Gajayana 50 Malang Telp. 0341-552389 Fax. 0341-552398

Angket Penelitian Skripsi dengan Judul;

**PENGARUH KEISTIQOMAHAN PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI PONDOK PESANTREN ANWARUL
HUDA KARANGBESUKI MALANG**

Nama Responden :
Umur :
Universitas/Jurusan :
Alamat :

Berilah Tanda (√) pada Alternatif yang Paling Sesuai!

Keterangan: SL : Selalu
SR : Sering
KK : Kadang-kadang
JR : Jarang
TP : TidaK Pernah

A. Angket Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (X)

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KK	JR	TP
1	Setiap hari Senin dan Kamis saya puasa					
2	Jika hari Senin dan Kamis ada acara keluarga (pernikahan, khitan, dan lain-lain) saya tetap menjalankan puasa					
3	Meskipun ada hidangan yang menggugah selera,					

	saya tetap menjalankan puasa Senin dan Kamis					
4	Saya memiliki rasa tanggung jawab dengan puasa Senin dan Kamis yang saya jalani					
5	Meskipun saya tidak sahur saya tetap menjalankan puasa Senin dan Kamis					
6	Ketika berbuka puasa, saya berbuka dengan yang manis-manis					
7	Ketika saya menjalankan puasa Senin dan Kamis, saya menjalankannya tanpa paksaan dari orang lain maupun keadaan					
8	Ketika saya menjalankan puasa Senin dan Kamis, saya menjalankannya dengan senang hati					

Angket Kecerdasan Emosional (Y)

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KK	JR	TP
1	Ketika melakukan sesuatu, saya sadar dengan apa yang saya lakukan					
2	Ketika melakukan sesuatu, saya pasrah dengan hasilnya					
3	Ketika mendapat masalah atau sedang bosan, saya menghibur diri (menghilangkan kejenuhan)					
4	Ketika saya sedang marah, saya mengarahkan emosi ke arah positif					
5	Saya mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan atau masalah					
6	Ketika melakukan sesuatu, saya berpikir optimis					
7	Saya menerima sudut pandang orang lain					
8	Ketika orang lain mendapat masalah, saya membantunya					
9	Saya bekerja sama dalam tim					
10	Saya berkomunikasi dengan baik dengan orang lain					

Terimakasih atas partisipasinya! ^_^

	Tabulasi Variabel										
	Keistiqomahan Puasa Senin dan Kamis (Variabel X)										
No	Nama	Pernyataan								Jumlah	
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1	M. Nur Zaini	4	4	4	5	4	4	4	5	34	
2	Anas	4	3	3	4	4	3	3	4	28	
3	Khoirul	4	4	4	4	4	4	5	5	34	
4	Imdad Rabbani	5	4	5	5	5	5	5	5	39	
5	Rahmad Ngateno	5	4	4	4	3	3	4	3	30	
6	Mustafa Abdul Munim	4	3	3	3	3	4	4	4	28	
7	Al Aurofi	4	5	4	4	4	4	5	4	34	
8	Abdul Syukur	4	4	4	4	4	4	4	4	32	
9	Putra Duwi Septian	3	3	2	1	2	2	4	2	19	
10	Surgo Firdaus	4	4	4	4	4	4	4	4	32	
11	Farid Amriza	5	5	5	5	5	3	5	5	38	
12	Selamet Wiji	4	4	4	4	4	4	4	4	32	
13	Fadlur Rahman	4	4	5	4	4	4	4	4	33	
14	M. Yasin	5	3	4	3	4	3	4	4	30	
15	Khoirul Mukhtar	4	4	4	4	4	3	4	4	31	
16	Musthofa	4	4	4	4	3	3	4	4	30	
17	Abdullah Ar Risalah	3	4	3	3	3	3	4	5	28	
18	Arif Mustaqim	4	3	3	3	3	3	4	4	27	

19	Ariful Birri	5	5	5	5	5	3	5	5	38	
20	Dedy F. R.	4	4	3	4	3	3	4	4	29	
21	Peme'an	4	3	4	3	3	3	4	4	28	
22	Firmanda Taufiq	4	3	5	5	4	4	5	5	35	
23	Masrur Bakhtiar	4	4	4	4	4	4	5	5	34	
24	Habib Al Qolbi	4	4	4	4	3	4	4	4	31	
25	Supin Andika	5	3	4	4	4	4	4	4	32	
26	Yusron Risq A.	4	5	5	5	5	4	5	5	38	
27	Romi Ittadi Robby	2	2	2	2	4	2	4	4	22	
28	Ahmad Alfin Hidayat	4	3	5	4	4	3	4	4	31	
29	Mahliya Ulil Albab	2	2	3	3	4	3	4	4	25	
30	Ilham Muzakki	5	4	3	4	4	4	4	4	32	
31	Isna Royana	3	3	4	4	3	3	5	5	30	
32	Ivandianto	5	3	4	3	4	3	4	4	30	
33	Rafiudin	4	3	5	4	4	4	5	5	34	
34	Moh Muzayidin	4	5	5	5	5	4	4	4	36	
35	Miftahul Luthfi Z.	3	3	4	3	3	3	3	1	23	
36	M. A. A.	4	4	4	4	3	3	5	5	32	
37	Ahmad Rofiul Ihsan	2	4	4	3	4	2	4	4	27	
38	Tomi	4	4	4	4	4	4	4	4	32	
39	M. Sarjito	4	3	3	3	4	3	4	4	28	
40	Wahyu Fajar	4	4	4	4	4	4	5	5	34	
41	Rohib	5	5	5	5	5	5	5	5	40	
42	M. Nur Fuad	3	3	5	5	5	2	5	5	33	

43	Ahmad Zauhari	4	4	5	5	4	4	5	5	36		
44	Ahmad Bindar Hasan	3	4	3	4	5	4	4	4	31		
45	Habib Syaihu	5	4	4	4	3	4	4	4	32		
		Jumlah								1412		
		Rata-rata								31.37778		
	Kecerdasan Emosional (Variabel Y)											
No	Nama	Pernyataan										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	M. Nur Zaini	2	4	3	4	4	4	4	5	4	4	38
2	Anas	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37
3	Khoirul	4	4	3	5	3	5	4	4	5	5	42
4	Imdad Rabbani	5	5	3	5	5	5	4	4	4	5	45
5	Rahmad Ngateno	5	5	4	4	4	4	4	3	5	5	43
6	Mustafa Abdul Munim	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	36
7	Al Aurofi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
8	Abdul Syukur	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
9	Putra Duwi Septian	5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	40
10	Surgo Firdaus	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
11	Farid Amriza	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	46
12	Selamet Wiji	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
13	Fadlur Rahman	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	38
14	M. Yasin	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	39

15	Khoirul Mukhtar	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	40
16	Musthofa	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38
17	Abdullah Ar Risalah	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	41
18	Arif Mustaqim	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	35
19	Ariful Birri	4	5	2	5	5	5	5	4	3	4	42
20	Dedy F. R.	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	34
21	Peme'an	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	37
22	Firmanda Taufiq	5	5	3	5	5	4	4	4	4	5	44
23	Masrur Bakhtiar	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	46
24	Habib Al Qolbi	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	36
25	Supin Andika	3	4	2	2	2	3	4	4	3	2	29
26	Yusron Risq A.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
27	Romi Ittadi Robby	2	2	3	5	4	2	2	2	2	3	27
28	Ahmad Alfin Hidayat	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	38
29	Mahliya Ulil Albab	4	4	1	3	4	4	3	1	3	3	30
30	Ilham Muzakki	5	3	3	4	3	3	4	3	4	4	36
31	Isna Royana	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	31
32	Ivandianto	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	38
33	Rafiudin	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	36
34	Moh Muzayidin	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	38
35	Miftahul Luthfi Z.	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	42
36	M. A. A.	4	4	3	3	5	5	4	3	4	4	39
37	Ahmad Rofiul Ihsan	4	4	1	4	4	2	3	3	4	4	33
38	Tomi	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	45

39	M. Sarjito	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	45
40	Wahyu Fajar	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	41
41	Rohib	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	49
42	M. Nur Fuad	5	5	2	3	5	5	5	5	2	3	37
43	Ahmad Zauhari	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	44
44	Ahmad Bindar Hasan	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31
45	Habib Syaihu	5	5	3	4	5	5	4	3	4	3	41
		Jumlah										1756
		Rata-rata										39.02222



Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=x_item1 x_item2 x_item3 x_item4 x_item5 x_item6 x_item7 x_item8 x_jumlah
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes		
Output Created		22-APR-2015 21:07:37
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File	45
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.

OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

[DataSet0][illegible]

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

x_item4	Pearson Correlation	.510**	.616**	.716**	1	.414**	.442**	.395**	.628**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.005	.002	.007	.000	.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
x_item5	Pearson Correlation	.181	.330*	.407**	.414**	1	.246	.285	.450**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.235	.027	.006	.005		.103	.057	.002	.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
x_item6	Pearson Correlation	.429**	.459**	.295*	.442**	.246	1	.113	.179	.581**
	Sig. (2-tailed)	.003	.002	.049	.002	.103		.461	.240	.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
x_item7	Pearson Correlation	.125	.328*	.436**	.395**	.285	.113	1	.675**	.581**
	Sig. (2-tailed)	.415	.028	.003	.007	.057	.461		.000	.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
x_item8	Pearson Correlation	.154	.299*	.428**	.628**	.450**	.179	.675**	1	.680**
	Sig. (2-tailed)	.312	.046	.003	.000	.002	.240	.000		.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
x_jumlah	Pearson Correlation	.609**	.721**	.778**	.882**	.605**	.581**	.581**	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

RELIABILITY

```

/VARIABLES=x_item1 x_item2 x_item3 x_item4 x_item5 x_item6 x_item7 x_item8 x_jumlah
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes		
Output Created		23-APR-2015 07:09:28
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	45
Missing Value Handling	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

Syntax	RELIABILITY	
	/VARIABLES=x_item1 x_item2 x_item3 x_item4 x_item5 x_item6 x_item7 x_item8 x_jumlah /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.15

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary		
		N
		%
Cases	Valid	45
	Excluded ^a	0
	Total	45

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.768	9

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=y_item1 y_item2 y_item3 y_item4 y_item5 y_item6 y_item7 y_item8 y_item9 y_item10
y_jumlah
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes		
Output Created	22-APR-2015 21:17:54	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

Missing Value Handling	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	45
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Syntax	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
		CORRELATIONS
		/VARIABLES=y_item1 y_item2 y_item3 y_item4 y_item5 y_item6 y_item7 y_item8 y_item9 y_item10 y_jumlah
Resources		/PRINT=TWOTAIL NOSIG
		/MISSING=PAIRWISE.
	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.16

[DataSet0]

		Correlations									
		y_item1	y_item2	y_item3	y_item4	y_item5	y_item6	y_item7	y_item8	y_item9	y
y_item1	Pearson Correlation	1	.753**	.264	.351*	.478**	.475**	.463**	.095	.527**	
	Sig. (2-tailed)		.000	.080	.018	.001	.001	.001	.534	.000	

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item2	Pearson Correlation	.753**	1	.198	.167	.498**	.495**	.430**	.144	.337*
	Sig. (2-tailed)	.000		.192	.272	.000	.001	.003	.344	.024
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item3	Pearson Correlation	.264	.198	1	.432**	.154	.138	.184	.274	.374*
	Sig. (2-tailed)	.080	.192		.003	.314	.365	.226	.068	.011
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item4	Pearson Correlation	.351*	.167	.432**	1	.342*	.238	.253	.425**	.350*
	Sig. (2-tailed)	.018	.272	.003		.021	.115	.093	.004	.018
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item5	Pearson Correlation	.478**	.498**	.154	.342*	1	.474**	.312*	.151	.264
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.314	.021		.001	.037	.322	.080
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item6	Pearson Correlation	.475**	.495**	.138	.238	.474**	1	.421**	.256	.287
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.365	.115	.001		.004	.089	.056
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item7	Pearson Correlation	.463**	.430**	.184	.253	.312*	.421**	1	.468**	.394**
	Sig. (2-tailed)	.001	.003	.226	.093	.037	.004		.001	.007
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item8	Pearson Correlation	.095	.144	.274	.425**	.151	.256	.468**	1	.515**
	Sig. (2-tailed)	.534	.344	.068	.004	.322	.089	.001		.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_item9	Pearson Correlation	.527**	.337*	.374*	.350*	.264	.287	.394**	.515**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.024	.011	.018	.080	.056	.007	.000	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

y_item10	Pearson Correlation	.484**	.421**	.371*	.542**	.493**	.339*	.399**	.513**	.689**
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.012	.000	.001	.023	.007	.000	.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
y_jumlah	Pearson Correlation	.745**	.673**	.530**	.634**	.635**	.629**	.636**	.574**	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=y_item1 y_item2 y_item3 y_item4 y_item5 y_item6 y_item7 y_item8 y_item9 y_item10
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Notes

Output Created	23-APR-2015 07:13:08	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	45
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=y_item1 y_item2 y_item3 y_item4 y_item5 y_item6 y_item7 y_item8 y_item9 y_item10 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	45	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	45	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.852	10

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis y_kecerdasan_emosional
/PRINT=ONETAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes		
Output Created		21-APR-2015 23:38:42
Comments		
Input	Data	G:\Memory\Dokumen\1. Skripsi
		Ahsin\Skripsi Ahsin
		ilai ftabel.sav
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
Missing Value Handling	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	45
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

Cases Used		Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS
Resources		/VARIABLES=x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis y_kecerdasan_emosional
		/PRINT=ONETAIL NOSIG
		/MISSING=PAIRWISE.
Processor Time		00:00:00.03
Elapsed Time		00:00:00.04

[DataSet2]

Correlations		x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis	y_kecerdasan_emosional
x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis	Pearson Correlation	1	.540**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	45	45
y_kecerdasan_emosional	Pearson Correlation	.540**	1

Lampiran IX Uji Reabilitas dan Validitas

Sig. (1-tailed)	.000
N	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.540 ^a	.292	.275	4.298

a. Predictors: (Constant),

x_keistiqomahan_puasa_senin_dan_kamis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	19.364	4.717		4.105	.000
x keistiqomahan puasa senin dan kamis	.627	.149	.540	4.206	.000

a. Dependent Variable: y_kecerdasan_emosional