

INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SENIN KAMIS DAN KECERDASAN EMOSIONAL

Alhamdu, Diana Sari

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: alhamdu@ymail.com

Abstract: *The intensity of doing fast monday thursday and emotional intelligence. The purpose of this study want to examine the correlation among intencity of doing fasting on monday and Thursday by emotional intelligence in the members of campus religious proselytizing institute. This research used all of the population (90 person) members of the campus religious proselytizing institute in UIN Raden Fatah Palembang on 2013 and 2014 generation, and population study chosen for collecting data throught a questionnaire intensity of doing fasting Monday and Thursday and the emotional intelligence scale. Regression analysis was used to examine between variables. And the result showed that that there are a significant correlation between the intensity of doing fasting on Mondays and Thursdays with emotional intelligence. ($r = 0.372$; $p = 0.000$).*

Keywords: *Emotional intelligence, intencity, fasting monday and thursday, religious proselytizing.*

Abstrak: **Intensitas melakukan puasa senin kamis dan kecerdasan emosional.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosional pada anggota dakwah kampus (LDK). Penelitian ini menggunakan penelitian populasi karena peneliti menggunakan seluruh anggota LDK UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2013 dan 2014 yang berjumlah 90 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan skala kecerdasan emosional. Data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosional pada anggota organisasi dakwah kampus (LDK) UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2013 dan 2014 dengan nilai $r = 0.372$; dan $p = 0.000$.

Kata kunci: Kecerdasan emosional, intensitas, puasa senin kamis, LDK.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak setiap peranan yang sangat penting bagi manusia karena pendidikan memiliki kelangsungan hidup dan masa depan

seseorang. Tanpa pendidikan, seseorang akan tumbuh menjadi pribadi yang tidak berkualitas, manusia akan tumbuh menjadi seseorang yang tidak mengenal aturan, seenaknya sendiri, malas dan cenderung memiliki mental yang lemah. Oleh karena itu, pendidikan memerankan posisi yang penting bagi peradaban manusia. Dan pendidikan yang mampu membentuk suatu peradaban yang lebih baik, hendaklah diusahakan dengan sungguh-sungguh mulai dari pendidikan ditingkat usia dini, sampai pada pendidikan ditingkat yang lebih tinggi. Di perguruan tinggi, selain disibukkan dengan kegiatan dan proses belajar formal, mahasiswa juga dibekali dengan proses belajar non-formal, seperti kewirausahaan dan berbagai macam organisasi kemahasiswaan yang menjadi kawah candradimuka untuk mempersiapkan generasi masa depan yang lebih baik, berkualitas, bermoral dan beriman. Organisasi-organisasi mahasiswa tersebut, seperti HMI (himpunan mahasiswa Islam), PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah), KOPMA (koperasi mahasiswa), MAPALA (mahasiswa pencinta alam), Lembaga Dakwah Kampus (LDK), dan masih banyak lagi.

Sejatinya, organisasi-organisasi kemahasiswaan merupakan wadah pembentukan identitas diri mahasiswa. Menjadi mahasiswa, idealnya mempunyai

identitas diri yang terbangun citra diri sebagai insan religius, insan dinamis, insan sosial, dan insan mandiri. Dari identitas mahasiswa tersebut terpantul tanggung jawab keagamaan, intelektual, sosial kemasyarakatan, dan tanggung jawab individual baik sebagai hamba Tuhan maupun sebagai warga bangsa dan negara. Namun hal ini berbeda dengan yang diharapkan, meskipun banyak ditemui mahasiswa yang memiliki prestasi akademik maupun non akademik, akan tetapi sangat disayangkan apabila prestasi tersebut tidak diimbangi dengan *akhlakul karimah* dan budi pekerti yang baik.

Ini juga ditambah dengan kewajiban dan tanggung jawab mahasiswa untuk mempersiapkan diri sebagai pemimpin dimasa depan. Oleh karena itu, selain berusaha mendapatkan ilmu secara formal dalam bentuk perkuliahan, mahasiswa juga dituntut secara informal menambah pengetahuan dan wawasannya melalui berbagai aktivitas dan organisasi yang ada di kampus, sehingga institusi kampus dapat menjadi kawah candra dimuka untuk menghasilkan generasi yang bertanggung jawab, disiplin dan cerdas secara intelektual, spiritual dan juga emosional. Akan tetapi dalam perkembangannya, kampus malah sebaliknya hanya menjadi tempat untuk pamer kekayaan, pamer penampilan, pamer kendaraan, dan menjadi tempat pertemuan untuk hura-hura, bahkan penyalahgunaan

narkoba. Gambaran tersebut menunjukkan adanya indikasi keterbatasan dari mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengeksploitasi kecerdasan mereka secara maksimal. Salah satu bentuk kecerdasan yang semestinya dapat dibentuk di dunia kampus selain dari memunculkan kecerdasan intelektual adalah kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosinya. Goleman (2009) menjelaskan kecerdasan emosional sebagai perasaan dan pikiran seseorang yang dipengaruhi oleh kondisi biologis dan psikologisnya untuk bertindak. Menurut Goleman (2015) kecerdasan emosional ialah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Sementara itu Ginanjar (2007) mengatakan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk merasa. Namun, penekanan makna kecerdasan emosional oleh Ginanjar, bukan hanya pada kemampuan memahami orang lain dan penyesuaian diri saja. Tetapi, lebih menekankan pada *akhlakul karimah* seperti : konsistensi (*istiqamah*), totalitas (*kaffah*), berusaha dan berserah diri (*tawakal*), ketulusan (*ikhlas*), dan keseimbangan (*tawazun*).

Perspektif Islam sendiri memandang kecerdasan emosional sebagai fokus utama yang berimplikasi positif bagi terbentuknya *akhlakul karimah*, Seperti yang dijelaskan dalam al-Qur'an surat Asy-Syiam yang artinya: “Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan dirinya dari dorongan-dorongan hawa nafsunya (potensi fujurnya) sehingga tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh atau melakukan akhlak tercela yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, dan juga mampu memelihara kesucian nafsnya atau mengembangkan potensi taqwanya sehingga menjadikannya lebih dapat bersikap arif, bijaksana, lebih sabar, tekun, kreatif, percaya diri, progresif serta peka nuraninya dalam merespon problem-problem sosialnya.

Berdasarkan hal itu, bisa disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional ialah individu yang bisa menampilkan perilaku terpuji (*akhlakul karimah*) dalam kehidupan sehari-hari. Seperti contohnya anggota yang mampu konsisten (*istiqamah*) dengan kegiatan di Lembaga Dakwah Kampus (LDK),

memaksimalkan (*kaffah*) potensi yang dimiliki, berusaha belajar dengan sebaik-baiknya dan menyerahkan hasil usahanya kepada kehendak Allah (*tawakal*), memiliki ketulusan (*ikhlas*) dalam menerima tugas yang diberikan oleh Murabbi dan menjalankannya dengan sebaik-baiknya, dan menyeimbangkan (*tawazun*) antara hak dan kewajibannya sebagai mahasiswa yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik dan peka dalam mengungkap isyarat emosi orang lain.

Ironisnya, indikasi dilapangan menunjukkan adanya ketidak istiqomahan dan tidak *kaffah* (memaksimalkan) potensi yang dimiliki oleh mahasiswa, seperti menolak ketika diberikan amanah untuk melakukan tausiah atau memimpin kegiatan-kegiatan dakwah lainnya, Seharusnya sebagai kader dakwah, mahasiswa yang aktif sebagai anggota LDK harus siap dan menjadikan amanah yang diberikan sebagai tanggung jawab dan proses belajar serta aplikasi dari ilmu yang sudah didapatkan.

Indikasi lainnya adalah dapat dilihat dari perilaku anggota dalam kegiatan rutin, seperti sering bolos dalam kegiatan liqo', tidak menyetorkan hafalan hadist ataupun Alqur'an, sulit diajak bekerja sama ketika ingin mewujudkan program kerja, sampai pada banyaknya anggota yang keluar dari organisasi tersebut hanya disebabkan oleh hal-hal yang bersifat emosional semata.

Menurut Abdullah Gymnastiar, Allah sudah mengetahui kemampuan umatnya untuk mengendalikan emosi. Abdullah Gymnastiar menyatakan bahwa untuk dapat mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya, maka individu hendaklah selalu berusaha melakukan evaluasi diri (Republika, 2009). Hal senada juga diungkapkan oleh Tarmizi Taher, yang menyatakan bahwa untuk dapat mengontrol emosi, mempertebal kesadaran, dan menciptakan keseimbangan emosi yaitu dengan berpuasa. Tarmizi mengatakan bahwa orang yang berpuasa akan merasakan sambung rasa dengan sesamanya sehingga dia akan memikirkan orang yang merasakan lapar dan haus seperti dirinya. Hal itu bisa terjadi karena yang menyentuh orang yang sedang berpuasa adalah emosinya. Karena itu, manusia harus mempunyai tali sambung rasa dengan sesama dan ini akan berpengaruh bagi emosi manusia. Puasa diharapkan dapat memberikan pengaruh positif untuk menahan emosi yang meledak-ledak menjadi lebih santun. Tarmizi mengatakan, puasa itu bisa digunakan sebagai latihan untuk menahan diri (Republika, 2009).

Puasa secara bahasa berarti menahan. Adapun menurut syariat istilah menahan diri dari segala sesuatu, akan tetapi terbatas pada apa yang bisa membatalkan puasanya. Puasa itu sendiri terbagi menjadi dua, yaitu puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib seperti

puasa ramadhan dan puasa nazar. Sedangkan puasa sunah seperti puasa senin kamis, puasa rajab, puasa nabi daud, dan sebagainya. Menjalankan puasa wajib merupakan ibadah yang wajib untuk dikerjakan dan apabila ditinggalkan akan mendapatkan dosa, sedangkan puasa sunah itu sendiri merupakan amalan sunah yang tidak dikerjakan pun tidak apa-apa, dan apabila dikerjakan akan mendapatkan pahala yang lebih. Ketika seseorang mampu melaksanakan puasa wajib maka itu hal yang biasa, akan tetapi saat seseorang bisa melaksanakan puasa sunah setelah menjalankan yang wajib maka itu hal yang luar biasa.

Salah satu organisasi yang mewajibkan anggotanya untuk melaksanakan puasa adalah lembaga dakwah kampus (LDK) di UIN Raden Fatah Palembang. LDK ini mempunyai program amaliyah yaumiyah berupa kegiatan-kegiatan yang harus dikerjakan oleh anggota salah satunya puasa senin kamis. Para anggota diwajibkan untuk berpuasa senin kamis, dan dievaluasi seluruh amaliyah yaumiyah setiap minggunya pada masing-masing anggota. Pada setiap anggota akan mendapat giliran untuk menchecklist setiap kegiatan yang dikerjakan perminggunya, dengan adanya jadwal amaliyah yaumiyah akan terlihat seberapa sering mereka melakukan puasa senin kamis dalam setiap minggunya.

Puasa senin kamis merupakan salah satu puasa sunah yang sering dikerjakan oleh Rasulullah Saw. Sepanjang hidupnya, Rasulullah Saw selalu melakukan puasa senin kamis, bahkan sangat jarang dengan sengaja beliau untuk meninggalkannya, mengingat adanya keutamaan dan manfaat yang demikian besar darinya. Senin kamis dalam pandangan Rasulullah Saw merupakan hari-hari istimewa, karenanya Rasulullah selalu melaksanakan puasa sunah pada dua hari itu. Akan tetapi, ketika suatu amalan yang sunah kemudian diwajibkan secara tidak langsung akan memberatkan individu yang menjalaninya.

Menurut Ahmad, Ats-Tsauri, Syafi'i dan Ishaq (Qodamah, 2008) berpandangan bahwa seseorang tidak diwajibkan untuk menyempurnakan puasa sunnah dan ia berhak memutuskan (membatalkannya). Memang, ketika seseorang sudah berniat untuk puasa sunnah maka sangat dianjurkan untuk menyempurnakan puasanya tersebut, namun apabila ia membatalkannya maka dia tidak wajib meng-qadhanya. Diriwayatkan bahwa Ibnu Umar dan Ibnu Abbas pernah berpuasa pada pagi hari, tapi tak lama kemudian mereka berbuka. Ibnu Umar berkata, "Tidak apa-apa selama bukan puasa nazar atau puasa qadha Ramadhan." (Qodamah, 2008).

Ibnu Abbas (Qodamah, 2008) menambahkan, "Apabila seseorang melakukan puasa sunnah, kalau dia ingin

membatalkan atau memutuskan maka ia boleh membatalkannya. Begitu juga dengan shalat sunnah, jika ia mau memutuskan shalatnya, maka ia boleh melakukannya.” Suyadi (2009) menjelaskan puasa senin kamis sebagai motivasi terbesar dalam setiap langkah individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Ketika kondisi lapar, bukan berarti seseorang kehabisan energi untuk melakukan aktivitas. Justru dengan kondisi lapar semangat aktivitas semakin kreatif dan inovatif. Lebih jauh Suyadi (2009) mengatakan bahwa orang yang berpuasa seharusnya sangat antipati terhadap putus asa dan pantang menyerah. Akan tetapi, fenomena yang terjadi dilapangan berbeda masih banyak yang berpuasa tapi mengeluh ketika mendapatkan tugas tambahan, berputus asa ketika sesuatu yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan.

Andaikan puasa senin kamis bukan ibadah, bisa jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti, dengan dijadikannya puasa senin kamis sebagai ibadah, maka banyak sekali manfaat yang bertaburan dari ibadah tersebut. Artinya, ketika berpuasa ia tidak boleh merasa kesal apalagi sampai mengeluh tatkala mendengar seruan atau ajakan. Puasa senin kamis tidak hanya bermakna *lahiriyah*, yakni tidak hanya sebatas menahan lapar, dahaga, dan bersetubuh. Hal yang lebih penting dari itu adalah *batiniyah*.

Sebuah proses pembinaan akhlak dalam rangka mencapai derajat taqwa, derajat yang paling mulia disisi Allah Swt. Lebih tepatnya puasa dari dosa dan maksiat. Kenyataannya, berapa banyak orang yang berpuasa tetapi yang mereka dapatkan hanya lapar dan haus saja. Seperti dalam sebuah hadist dikatakan bahwa “*Berapa banyak orang yang berpuasa (namun) ia tidak mendapatkan apapun dari puasanya itu, kecuali rasa dahaga, dan betapa banyak orang yang qiyamullail tidak mendapatkan apapun baginya, kecuali (kelelahan) begadang.*” (HR. Ad-Darimi dan Ahmad)

Begitupula pendapat para ulama yang mengatakan, bahwasanya masih banyak yang berpuasa senin kamis akan tetapi belum bisa menahan diri dari maksiat dan dosa. Lidah masih sering berkata kotor, menggunjing, memfitnah, mengadu domba, dan sebagainya. Mata masih sering melihat sesuatu yang diharamkan. Telinga masih digunakan untuk mendengarkan apa yang dilarang oleh Allah SWT. Sehingga pada prakteknya, secara tidak langsung telah menghancurkan ruh puasa dan melemahkan kekuatannya. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti mengangkatnya dalam suatu penelitian yang berjudul hubungan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosi pada anggota organisasi lembaga dakwah kampus (LDK) di UIN Raden Fatah Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional karena ingin membuktikan hubungan antara variabel intensitas melaksanakan puasa Senin Kamis dengan variabel kecerdasan emosi. Sementara itu, berdasarkan populasi dan subjek penelitian, maka penelitian ini juga termasuk dalam penelitian populasi, karena subjek yang digunakan pada penelitian ini hanya berjumlah 90 orang anggota LDK Refah angkatan 2013 dan 2014.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kecerdasan emosional dan kuisisioner intensitas melakukan puasa Senin Kamis. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 53 aitem yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional dari Goleman yaitu aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Reliabilitas skala

kecerdasan emosional ini dengan skor *alpha chronbach* sebesar 0,939. dengan validitas aitem bergerak dari angka 0.397 sampai dengan 0.616. Sedangkan untuk kuesioner intensitas melakukan puasa Senin Kamis berjumlah 20 aitem dalam bentuk pernyataan positif dan negatif. Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik dengan uji prasyarat mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan analisis *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 20 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah data penelitian didapatkan, selanjutnya dilakukan uji prasyarat yang berupa uji normalitas dan linearitas. Berdasarkan uji tersebut didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	P	Keterangan
Kecerdasan emosional	0,821	0,510	Berdistribusi normal
Intensitas melakukan Puasa Senin-Kamis	1,328	0,050	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas terhadap variabel kecerdasan emosional menunjukkan hasil K-SZ= 0,821 dan memiliki nilai signifikan

p= 0,510 berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa data variabel kecerdasan emosional berdistribusi normal.

Sementara itu hasil uji normalitas terhadap variabel intensitas melakukan puasa senin kamis diperoleh nilai $K-SZ=1,358$ dan memiliki nilai signifikan $p=0,050$, sehingga dapat dinyatakan bahwa data variabel intensitas melakukan Puasa Senin-Kamis berdistribusi normal.

Uji prasyarat yang selanjutnya adalah uji lienaritas. Hasil uji linearitas antara kedua variabel tersebut menunjukkan nilai $F=14,172$ bahwa nilai signifikan ($p=0,000$), dan menunjukkan bahwa ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan intensitas melakukan Puasa Senin-Kamis berkorelasi linear. Setelah dilakukan uji prasyarat, kemudian dilakaukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis *product moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 *for windows*.

Hasil uji hipotesis antara kedua variabel tersebut menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara kedua variable adalah $r_{xy} = 0,372$ dan $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$, berarti variabel intensitas melakukan Puasa Senin-Kamis memiliki hubungan yang substansial dengan variabel kecerdasan emosional pada anggota LDK Refah di UIN Raden Fatah Palembang. Artinya, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara intensitas melaksanakan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosional. Berdasarkan uraian diatas, maka

dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang substansial antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel intensitas melakukan Puasa Senin-Kamis pada anggota LDK Refah di UIN Raden Fatah Palembang. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang substansial dengan intensitas melakukan Puasa Senin-Kamis pada anggota lembaga dakwah kampus (LDK) refah UIN Raden Fatah Palembang. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyebutkan ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan intensitas melakukan Puasa Senin- Kamis pada anggota lembaga dakwah kampus (LDK) Refah UIN Raden Fatah Palembang terbukti.

Terbuktinya penelitian ini, disebabkan secara teori puasa merupakan ibadah yang amat mulia, yang dapat menjadi media yang sangat tepat untuk membangun dan melejitkan kecerdasan emosional seseorang. Puasa dapat memperkuat motivasi, mendorong kemauan, mengajarkan kesabaran, membantu menjernihkan pikiran, dan mengilhami pendapat yang cerdas. Puasa juga bisa membentuk karakter

manusia yang tabah, sabar menghadapi masalah, tidak mudah menyerah dan berputus asa, dan selalu optimis menatap masa depan.

Apalagi setelah melaksanakan puasa ramadhan ditambah dengan melaksanakan puasa Senin kamis. Puasa Senin-Kamis merupakan program wajib yang dikerjakan oleh aktivis dakwah kampus (ADK) serta kegiatan-kegiatan yang bernilai positif memperoleh hasil yang positif juga selain bertambah meningkatnya aktivitas ibadah, menjadikan aktivis dakwah kampus (ADK) yang kreatif, inovatif, dan berakhlak mulia.

Berdasarkan hasil kategorisasi juga menunjukkan tingkat kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi dengan Puasa Senin kamis. Artinya, puasa Senin Kamis yang dikerjakan anggota lembaga dakwah kampus (LDK) berpengaruh positif pada kecerdasan emosional anggotanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Salovey dan Mayer (2006) yang menyatakan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah orang yang mampu mengenali emosi diri, mampu mengelola emosinya dengan baik, memotivasi diri sendiri, dan membina hubungan dengan sesama.

Program kegiatan lembaga dakwah kampus (LDK) sangat memacu anggota mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi seperti aktivis dakwah kampus mampu mengenali emosinya dengan baik dilihat dari keyakinan yang mereka miliki

untuk tetap konsisten mengikuti semua program yang ada di lembaga dakwah kampus melebihi perasaannya. Anggota yang mampu mengelola emosinya dengan baik adalah anggota yang menangani perasaannya agar perasaan dapat terungkap dengan pas, kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dengan menyibukkan diri pada kegiatan yang positif. Aktivis dakwah kampus (ADK) yang mampu menguasai dirinya dan memotivasi dirinya agar tetap berkreasi adalah aktivis yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik.

Organisasi lembaga dakwah kampus (LDK) juga mempunyai kegiatan sosial seperti berkunjung ke panti asuhan untuk setiap bulannya supaya aktivis mempunyai rasa empati yang kuat terhadap orang lain, dan membina hubungan antar anggota dan mahasiswa lainnya dilakukan sharing dan silaturahmi setiap pekannya. Terbukti dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar anggota LDK Refah memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, hal ini sesuai dengan program kegiatan lembaga dakwah kampus (LDK) yang mengacu pada peningkatan emosi positif bagi aktivis dakwah kampus (ADK). Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 118 yang artinya "*Dan apabila mereka berjumpa dengan orang-orang yang beriman, mereka berkata:*" Kamipun telah

beriman," tetapi apabila mereka berada sesama mereka saja, lalu mereka berkata: "Apakah kamu menceritakan kepada mereka (orang-orang mukmin) apa yang telah diterangkan Allah kepadamu, supaya dengan demikian mereka dapat mengalahkan hujjahmu di hadapan Tuhanmu; tidakkah kamu mengerti?"

Ayat tersebut sama dengan firman Allah swt. diakhiri dengan kata "*afala ta'qilun*" dan "*in kuntum ta'qilun*" yang lebih memberikan penekanan agar manusia menggunakan potensi kemanusiaannya yaitu akal. Dengan akal tersebut Allah swt memberikan keleluasaan pada manusia untuk berpikir dan mengendalikan hatinya (kematangan emosioanal) agar dapat meraih kebahagiaan dan keselamatan hidup.

Mencapai kematangan emosional ini bukanlah sesuatu hal yang mudah dilakukan. Banyak orang gagal dalam kehidupan (pekerjaan, karir, sosial, keluarga, dll) hanya karena ketidak mampuan dalam mengendalikan emosinya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa salah satu cara untuk melatih dan meningkatkan kematangan kecerdasan emosional itu adalah dengan melakukan puasa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara intensitas melakukan puasa

Senin-Kamis dengan Kecerdasan emosioanal. Berdasarkan data yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa intensitas puasa Senin-Kamis berhubungan dengan Kecerdasan emosional. Hal ini disebabkan secara teori puasa merupakan ibadah yang amat mulia, yang dapat menjadi media yang sangat tepat untuk membangun dan melejitkan kecerdasan emosional seseorang.

Puasa dapat memperkuat motivasi, mendorong kemauan, mengajarkan kesabaran, membantu menjernihkan pikiran, dan mengilhami pendapat yang cerdas. Puasa juga bisa membentuk karakter manusia yang tabah, sabar menghadapi masalah, tidak mudah menyerah dan berputus asa, dan selalu optimis menatap masa depan. Oleh karena itu, puasa Senin Kamis dapat menjadi aktivitas yang baik untuk dilakukan bagi orang-orang yang tidak mempunyai halangan mengerjakannya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa intensitas puasa Senin-Kamis berhubungan dengan Kecerdasan emosional. Oleh karena itu diharapkan:

1. Puasa Senin-Kamis ini hendaklah dapat dilakukan dengan benar, ikhlas dan hanya mengharapkan ridho Allah, sehingga manfaat puasa itu sendiri dapat dirasakan dengan maksimal.

2. Bagi anggota lembaga dakwah kampus (LDK), agar dapat menjalankan tugas organisasi sesuai dengan yang sudah ditetapkan oleh pengurus, supaya semua program kerja bisa dilaksanakan sesuai dengan aturan yang ada, serta dapat memberikan contoh untuk generasi selanjutnya.
3. Bagi pengurus, bersabarlah dalam membimbing anggotanya tetapi juga sangat diharapkan pula agar pengurus dapat disiplin terhadap aturan dan tata tertib yang berlaku di organisasi.
4. Bagi orang tua, jangan pernah lelah untuk selalu mendidik dan membimbing anak-anak serta menanamkan kedisiplinan pada diri anak, agar terbiasa hidup teratur kedepannya.
5. Bagi masyarakat, supaya bisa mengambil pelajaran dari apa yang sudah dilakukan, dan bisa menerapkan hal-hal baik yang sudah didapatkan dengan anggota keluarga mereka, baik itu orang tua, anak, saudara, maupun kerabat dekat lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustian, A, G,. (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emotional Quotient) The ESQ Way 165 Jilid I*, Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Aiken, R Lewis. (2008). *Pengetesan dan pemeriksaan psikologi*. Jakarta: Indeks.
- Al-qur'anul karim. (2009). *Syaamil al qur'an the miracle*. Bandung: Sygma.
- AN. Ubaedy. (2007). *Mukjizat puasa ramadhan*. Jakarta Selatan: Grafindo Khazanah Ilmu.
- Aqilla, Umi. (2012). *Puasa wajib dan sunnah sepanjang tahun*. Jakarta Timur: Al-Maghfiroh.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitan suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asrori, Ahmad. (2009). *Hubungan Kecerdasan emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Penyusunan skala psikolog*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Validitas, dan reabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta Utara: PT Raja Grafindo.
- Djaali. (2008). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Darwis, M Hude. (2006). *Emosi; penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam al-qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Elhamdy, Ubaidurrahim. (2014). *The miracle of puasa senin kamis*. Jagakarsa: Wahyu Qalbu.
- El-Hakim, Luqman. (2014). *Fenomena pacaran dunia remaja*. Pekanbaru: Zanafala Publishing.
- Goleman, Daniel. (2003). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Goleman, D., Gardner, Howard, Launer, Greenspan, Salovey & Mayer, Petrides, Belsky. (2006). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadziq, Abdullah., (2015). *Rekonsiliasi psikologi sufistik dan humanistik*. Semarang : Rasail.
- Isnawati, Nurlaela. (2014). *Rahasia sehat dan panjang umur dengan sedekah, silaturrahmi, dhuha, taubat, thajjud, baca al-qur'an, dan puasa senin kamis*. Jakarta Selatan: Sabil.
- Masitoh, Umi. (2014). *Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Novianti, Cucun. (2011). *The power of success*. Jawa Barat: Dinamika Media.
- Qodamah, Ibnu. (2008). *Al Mughni*. Terjemahan. Jakarta : Pustaka Azzam
- Pasiak, Taufik. (2003). *Revolusi IQ/EQ/SQ: antara neurosains dan al-qur'an*. Bandung : Mizan.
- Rajab, Khairunnas. (2011). *Psikologi ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Rasjid, Sulaiman. (2011). *Fiqih islam*. Bandung: Sinar Baru Algensind.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen emosi; sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarwono, W Sarlito. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syafi'i, Muhammad Masykur. (2010). *Kekuatan maha dahsyat*. Yogyakarta: Second Hope.
- Syahirul, Ahmad Alim. (2010). *Keajaiban puasa sunah senin kamis*. Jakarta: Belanoor.
- Syarbini, Amirulloh. (2014). *The miracle of fast*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S., (2009) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Suyadi. (2009). *Keajaiban Puasa Senin dan Kamis*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- (25 Agustus 2009). *Puasa Tumbuhkan Kecerdasan Emosional*. Republika, Selasa.