

## Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor

Lulu Watul Hasanatun Nisa<sup>1</sup>, Fahmi Irfani<sup>2</sup>, Noneng Rosidah<sup>3</sup>

Universitas Ibn Khaldun Bogor

luluwhnissa@gmail.com

### ABSTRACT

*This study was conducted with several objectives, namely: 1) to determine how much the level of intensity of fasting Sunnah Monday Thursday santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor, 2) to determine the emotional intelligence of santriwati Class XI and XII at Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor, 3) explain the effect of fasting sunnah Monday Thursday to emotional intelligence santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor. The type of research method used in this study is a quantitative approach research method. The method used is the survey method. The techniques used are observation, questionnaire, and documentation. The number of respondents used in the study were 59 santriwati. This study in data analysis techniques using linear Regression Test. The results showed that: 1) the level of keistiqomahan fasting Monday and Thursday students of Pondok pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor have the results of the percentage of 85% which is at the level of 76% -85% interval in the good category. So it can be concluded that the level of intensitas fasting Monday Thursday santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor is classified as good, 2) the level of emotional intelligence santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor has an average percentage of 80% which is included in the good category. So it can be drawn a common thread that the level of emotional intelligence santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor is high, 3) fasting Monday and Thursday significantly affect the emotional intelligence santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor. The effect of fasting on Monday and Thursday is 27.8% while the remaining 72.2% is influenced by other variables/factors that were not studied. Showed that there is a significant influence between fasting Monday and Thursday (X) and emotional intelligence (Y) and both have positive (+) or unidirectional influence.*

**Keywords:** Monday Thursday Sunnah Fasting Emotional Intelligence

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu: 1) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat intensitas puasa sunnah Senin Kamis santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor, 2) Untuk mengetahui kecerdasan emosional santriwati kelas XI dan XII di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor, 3) Menjelaskan pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kamping Bogor. Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif. Adapun metode yang digunakan yaitu metode survey. Teknik yang digunakan adalah observasi, angket kuesioner, dan dokumentasi. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian sebanyak 59 santriwati. Penelitian ini dalam teknik analisis data menggunakan Uji regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri

pondok pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor memiliki hasil dari presentase 85% yang mana berada pada tingkat interval 76%-85% dalam kategori baik. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat intensitas puasa Senin Kamis santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor tergolong baik, 2) Tingkat kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor memiliki rata-rata presentase 80% yang mana termasuk dalam kategori baik. Jadi dapat ditarik benang merah bahwa tingkat kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor tergolong tinggi, 3) Puasa Senin dan Kamis berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor. Pengaruh puasa Senin dan Kamis yaitu 27,8% sedangkan sisanya sebesar 72,2% dipengaruhi oleh variabel/faktor lain yang tidak diteliti. Menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara puasa Senin dan Kamis (X) dan kecerdasan emosional (Y) dan keduanya memiliki pengaruh yang positif (+) atau searah

**Kata Kunci:** Puasa Sunnah Senin Kamis Kecerdasan Emosional

## PENDAHULUAN

Dalam bahasa Arab puasa disebut *as-saum* atau *as-siyam* yang memiliki arti imsak atau menahan diri dari segala sesuatu. Adapun secara istilah puasa adalah menahan diri dari makan, minum, jima' dan lainnya. Dapat disimpulkan bahwa orang yang meninggalkan makan, minum, dan bersetubuh dapat dikatakan berpuasa sebab dapat menahan darinya (Abul Wahid, 2019). Dalam agama Islam, puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang baligh dan berakal sehat. Dalam Islam, puasa dibagi menjadi dua: wajib dan sunnah. Puasa wajib bisa karena waktu tertentu (seperti Ramadhan), karena kewajiban tertentu (seperti kafarat), atau karena janji pribadi (nazar). Selain itu, ada juga puasa yang disunnahkan, dimakruhkan, dan diharamkan (Al Hafiz et al., 2023)

Perintah puasa difirmankan oleh Allah SWT dalam Q,S Al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ١٨٣

*Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,*

Berdasarkan firman Allah Swt. tersebut, kita ketahui bahwa perintah puasa sudah berlaku bagi orang-orang sebelum kita. Sedangkan, tujuan dari perintah puasa adalah agar kita bertakwa atau menambah ketakwaan kepada Allah Swt. Maka dari itu, berpuasa (dalam hal ini puasa wajib) merupakan salah satu dari lima rukun Islam. Meskipun terdapat dua jenis puasa, yakni puasa wajib dan sunnah, namun tata caranya tetap sama

Selain puasa di bulan ramadhan yang wajib dilaksanakan seluruh umat Islam di dunia. Terdapat juga puasa sunnah yang dilaksanakan di luar bulan ramadhan. Puasa Senin Kamis adalah puasa sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW. Sepanjang hidupnya, Rasulullah SAW selalu melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis, bahkan beliau tidak pernah meninggalkannya sekalipun, karena mengingat puasa Senin Kamis ini mempunyai banyak kemanfaatan dan keutamaannya. Rasulullah SAW menganggap dua hari itu adalah hari-hari istimewa. Karenanya

Rasulullah sering melaksanakan puasa pada hari itu (Arifin, 2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa puasa Senin Kamis adalah amalan sunnah yang sangat dianjurkan karena memiliki banyak keutamaan dan merupakan kebiasaan Rasulullah SAW. (Aizid, 2015) Adapun keutamaan puasa sunnah Senin Kamis menurut (Apriyani et al., 2024) yaitu: 1) Puasa Senin dan Kamis melatih kita untuk menghindari diri dari perbuatan dosa. Puasa juga salah satu cara efektif meningkatkan kesabaran seseorang. Puasa juga menjadi zakat jiwa bagi yang melakukan, di mana pada saat puasa kitab Isa membuang sifat buruk dalam diri kita. Sehingga sesudah puasa, emosi spiritual kita menjadi lebih bersih, jika secara rutin melakukan puasa maka Kesehatan jasmani maupun rohani juga akan stabil atau terjaga. 2) Puasa Senin dan Kamis mampu meningkatkan amalan kita. Jika biasanya, seseorang yang kekenyangan akan cenderung malas beribadah. Namun ketika berpuasa menjadikan kita lebih produktif dalam beribadah karena selain kita tidak lagi dalam posisi ingin selalu lapar, orang yang berpuasa juga lebih cenderung ingin beribadah ekstra, karena itu berpuasa dapat mendekatkan diri kita kepada Allah SWT. 3) Puasa sunnah Senin dan Kamis dapat menjaga kestabilan iman. Puasa yang menjadi pengendali diri manusia dan hawa nafsu yang besar. Puasa menjadi monitoring dalam melakukan kegiatan harian yang lebih positif. Puasa menjadi motivator untuk lebih meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah. Dan puasa juga menjadi pembersih hati dan penyuci jiwa dari berbagai hal buruk.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam memonitoring perasaan dan emosinya baik pada dirinya maupun orang lain, seterusnya mampu membedakan dua hal itu dan kemudian menggunakan informasi itu untuk membimbing pikiran dan tindakannya selanjutnya. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang memiliki perkembangan baik berkemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupannya karena mampu menguasai kebiasaan berpikir yang mendorong produktivitas Menurut Agustian (2019) menjelaskan bahwa banyak orang di sekitar kita memiliki kecerdasan otak saja, memiliki gelar tinggi, belum tentu sukses berkiprah dalam dunia pekerjaan. Sering kali justru yang berpendidikan formal rendah banyak yang ternyata lebih berhasil. Program pendidikan biasanya menyuguhkan hanya berpusat pada kecerdasan akal atau intelektual, padahal diperlukan pula bagaimana mengembangkan kecerdasan emosi seperti ketangguhan, inisiatif dan optimisme dan kemampuan beradaptasi. Selain itu, begitu banyak orang berpendidikan yang tampak begitu menjanjikan mengalami kemacetan dalam karirnya, bahkan lebih buruk lagi mereka tersingkir akibat rendahnya kecerdasan emosional (Ratnasari et al., 2020).

Menurut Agustian (2019) menjelaskan bahwa banyak orang di sekitar kita memiliki kecerdasan otak saja, memiliki gelar tinggi, belum tentu sukses berkiprah dalam dunia pekerjaan. Sering kali justru yang berpendidikan formal rendah banyak yang ternyata lebih berhasil. Program pendidikan biasanya menyuguhkan hanya berpusat pada kecerdasan akal atau intelektual, padahal diperlukan pula bagaimana mengembangkan kecerdasan emosi seperti ketangguhan, inisiatif dan optimisme dan kemampuan beradaptasi. Selain itu, begitu banyak orang berpendidikan yang tampak

begitu menjanjikan mengalami kemacetan dalam karirnya, bahkan lebih buruk lagi mereka tersingkir akibat rendahnya kecerdasan emosional

Tepatnya di Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor, Banyak santri yang melakukan ibadah-ibadah sunnah, salah satunya puasa sunnah Senin Kamis. Kondisi sosial santriwati yang melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis lebih baik daripada santriwati yang tidak melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis. Tingkat kecerdasan emosionalnya juga berbeda antara santriwati yang melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis dan santriwati yang tidak melaksanakan puasa sunnah puasa Senin Kamis. Kondisi emosional santriwati dipondok Pesantren Miftahul Huda itu sendiri berbeda-beda, banyak dari santri yang pandai dalam mengelola emosional dalam melakukan interaksi terhadap sesama disekitar lingkungan pesantren, dan ada juga dari beberapa santriwati yang belum pandai mengelola emosional dalam berinteraksi terhadap sesama santri lainnya.

## **METODE PENELITIAN**

Proses penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Miftahul Huda yang beralamat di Jl. Bantar Kambing, Rt.01/Rw.09, Bantarjaya, Kec. Rancabungur, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16310. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey. Adapun menurut Kerlinger (1973) survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antara variabel sosiologis maupun psikologis. Jadi dapat disimpulkan metode penelitian survei adalah metode penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel, dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang hubungan antar variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data pada umumnya menggunakan instrumen yang berupa test, observasi, wawancara dan kuesioner tertutup dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini dilakukan untuk mencari pengaruh puasa sunnah Senin Kamis (X) terhadap kecerdasan emosional (Y). Teknik penelitian yang digunakan adalah observasi, angket kuesioner dan dokumentasi. Jumlah responden penelitian sebanyak 59 santriwati. Penelitian ini dalam Teknik analisis data menggunakan uji regresi liner.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengetahui pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor. Peneliti menggunakan data hasil kuesioner yang diisi oleh santriwati yang berjumlah 59 santriwati.

## Hasil uji Normalitas dan Uji Hmogenitas

### 1) Uji Normalitas

**Tabel 1.** Uji Normalitas  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		59
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,25448237
Most Extreme Differences	Absolute	,089
	Positive	,063
	Negative	-,089
Test Statistic		,089
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### 2) Uji Homogenitas

**Tabel 2.** Uji Homogenitas  
**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil variabel x dan y	Based on Mean	1,627	1	116	,205
	Based on Median	1,569	1	116	,213
	Based on Median and with adjusted df	1,569	1	106,928	,213
	Based on trimmed mean	1,604	1	116	,208

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas, diketahui nilai signifikansi yang berada pada kolom *Based on Mean* adalah 0,205 > 0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa distribusi data homogen.

### 3) Uji Lineritas

**Tabel 3.** Uji Lineritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan Emosional * Puasa	Between Groups (Combined)		1187,380	21	56,542	3,185	,001
	Linearity		794,401	1	794,401	44,748	,000
	Deviation from Linearity		392,979	20	19,649	1,107	,383
	Within Groups		656,857	37	17,753		
	Total		1844,237	58			

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi yang terdapat pada kolom *Deviation from Linearity* adalah  $0,383 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel X (Puasa Sunnah Senin Kamis) dan variabel Y (Kecerdasan Emosional).

### 4) Uji Regresi Linear

**Tabel 4.** Uji Regresi Linear

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	794,401	1	794,401	43,131	,000 <sup>b</sup>
Residual	1049,836	57	18,418		
Total	1844,237	58			

a. Dependent Variable: kecerdasan emosional

b. Predictors: (Constant), puasa

Dari hasil perhitungan SPSS 26 bahwa nilai F hitung = 43,131 dengan tingkat signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi dengan kata lain ada pengaruh

variabel puasa Senin Kamis (X) terhadap variabel Kecerdasan Emosional (Y).

## KESIMPULAN

Tingkat keistiqomahan puasa Senin dan Kamis santri pondok pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor memiliki hasil dari presentase 85% yang mana berada pada tingkat interval 76%-85% dalam kategori baik. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat intensitas puasa Senin Kamis santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor tergolong baik. Sedangkan tingkat kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor memiliki rata-rata presentase 80% yang mana termasuk dalam kategori baik. Jadi dapat ditarik benang merah bahwa tingkat kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor tergolong tinggi. Dan Adapun Puasa sunnah Senin dan Kamis berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional santriwati pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor. Pengaruh puasa Senin dan Kamis yaitu 27,8% sedangkan sisanya sebesar 72,2% dipengaruhi oleh variabel/faktor lain yang tidak diteliti. Menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara puasa Senin dan Kamis (X) dan kecerdasan emosional (Y) dan keduanya memiliki pengaruh yang positif (+) atau searah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abul Wahid. (2019). *Rahasia dan Keutamaan Puasa Sunnah*. Anak Hebat Indonesi.
- Aizid, R. (2015). *Mukjizat Puasa Senin Kamis*. Safirah.
- Al Hafiz, D., Abid, M. ', Zakiyan, F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Journal Islamic Education*, 1(3), 811. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Apriyani, E. T., Farahiyah, F., Hazrati, O., Aeni, Q., & Fajrussalam, H. (2024). Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Dalam Mengontrol Kesehatan Mental. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 23-30.
- Arifin. (2019). *LANDASAN TEORI: Landasan Teori*. 2(1), 275-276.
- Ratnasari, S. L., Supardi, S., & Nasrul, H. W. (2020). Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan. *Journal of Applied Business Administration*, 4(2), 98-107. <https://doi.org/10.30871/jaba.v4i2.1981>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian*. Alfabeta.