

BAB II

INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS DAN KECERDASAN SPIRITUAL

A. Kajian Pustaka

Sebenarnya penelitian mengenai puasa Senin Kamis dan kecerdasan spiritual bukanlah penelitian yang pertama kalinya, karena sebelumnya sudah ada beberapa penelitian yang membahas mengenai hal ini. Hanya saja sampai saat ini penulis belum pernah menemukan secara khusus tentang pembahasan mengenai puasa Senin Kamis dan pengaruhnya terhadap kecerdasan spiritual.

Beberapa literatur yang membahas tentang puasa Senin Kamis adalah: *Keajaiban Puasa Senin Kamis* karya Suyadi, dan *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis* yang ditulis oleh Ubaidurrahman El-Hamdy.

Sedangkan dalam bentuk penelitian adalah: penelitian yang dilakukan oleh saudara Achmad Irchamni (71111018) yang berjudul “*Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam Menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah ”Mambaul Huda” Talokwohmojo Ngawen Blora*”.Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun 2011. Skripsi ini menggunakan metode angket. Simpulan dari skripsi ini adalah adanya pengaruh yang positif antara puasa Senin Kamis dengan tingkat kecemasan santri.

Penelitian saudara Sutan Bazari (1101141) yang berjudul *Hubungan Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Perilaku Keagamaan Santri di Pondok Pesantren El-Bayan Bendasari Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap*, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun 2007. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis dan perilaku keagamaan santri di Pondok Pesantren El-Bayan Bendasari Kecamatan Mejenang Kabupaten Cilacap.

Selain itu penelitian yang membahas tentang kecerdasan spiritual juga pernah dilakukan oleh saudara Sussiyanti (063111092) yang berjudul *Pengaruh*

Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an (PPTQ) Purwoyoso Ngaliyan Semarang. Dalam skripsi ini juga menunjukkan adanya pengaruh yang positif antara intensitas membaca al-Qur'an dengan kecerdasan spiritual santri di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an (PPTQ) Purwoyoso Ngaliyan Semarang.

Walaupun sudah ada penelitian yang membahas tentang puasa Senin Kamis dan kecerdasan spiritual, tapi dalam penelitian tersebut belum ada yang secara khusus membahas tentang pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan spiritual. Jadi jelas bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan oleh pihak lain.

B. Intensitas Puasa Senin Kamis

1. Pengertian Intensitas

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

Dari pengertian tersebut maka dapat dipahami bahwa intensitas merupakan tingkatan atau ukuran yang menunjukkan keadaan seperti kuat, tinggi, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (perasaannya) dan sangat emosional yang dimiliki oleh seseorang yang diwujudkan dalam

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

² Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), hm. 438.

³Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm. 438.

bentuk sikap seperti penghayatan yang tinggi terhadap apa yang dijalankannya.

2. Pengertian puasa

“Puasa menurut arti bahasa, *ash-shiam* artinya *al-Imsak* yang berarti menahan, maksudnya menahan diri dari melakukan sesuatu.”⁴ Sedangkan puasa menurut istilah adalah menahan diri dari makan, minum, bersenggama, sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah yang disertai dengan syarat-syarat tertentu.⁵

Sejalan dengan pengertian di atas, Miftah Faridl mengungkapkan bahwa puasa adalah: suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai waktu maghrib dengan niat mencari ridha Allah.⁶

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari disertai dengan syarat dan rukun tertentu.

3. Pengertian Intensitas Puasa

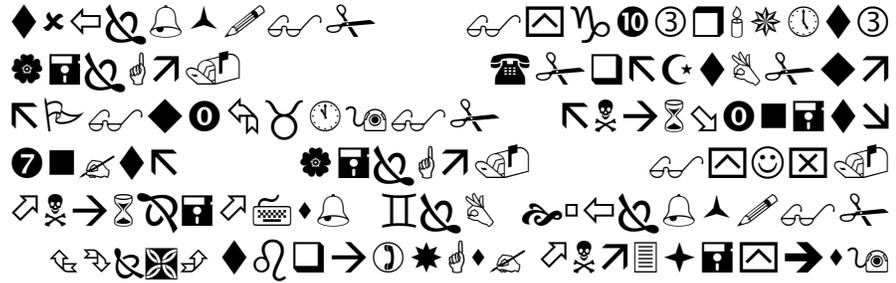
Dari pengertian intensitas dan puasa tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan intensitas puasa adalah: puasa yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat dan keikhlasan untuk meraih ridha Allah. Sehingga tujuan utama dari berpuasa yakni

⁴ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hlm. 2.

⁵ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 3.

⁶Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 13

menjadi tangga takwa bagi orang-orang yang beriman benar-benar terwujud, sebagaimana firman Allah dalam QS.al-Baqarah: 183 sebagai berikut:



“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah; 183)⁷

4. Macam-macam Puasa

a. Puasa Fardlu/ Wajib

- 1) Puasa Ramadhan
- 2) Puasa Qadha (mengganti puasa Ramadhan)
- 3) Puasa Nadzar
- 4) Puasa Kifarat (denda karena suatu pelanggaran)⁸

b. Puasa yang Disunnahkan⁹

- 1) Puasa pada bulan Syawal
- 2) Puasa Senin Kamis
- 3) Puasa Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah)
- 4) Puasa ‘Asyura (tanggal 10 Muharram)
- 5) Puasa tiga hari setiap bulan Qomariyah (tanggal 13, 14, 15)
- 6) Puasa Nabi Dawud As
- 7) Puasa pada bulan Sya’ban

⁷ Departemen Agama, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Hilal, 2010), hlm. 28.

⁸ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 74 – 130.

⁹ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 52 -63

- c. Puasa yang Diharamkan¹⁰
 - 1) Puasa pada dua hari raya
 - 2) Puasa pada hari Tasyriq
 - 3) Puasa khusus pada hari Jum'at
 - 4) Puasa khusus pada hari Sabtu
 - 5) Puasa sepanjang masa
 - 6) Puasa pada hari yang diragukan
 - 7) Puasa seorang istri tanpa izin suami
 - 8) Larangan wishal dalam berpuasa

- d. Puasa yang Dimakruhkan
 - 1) Puasa sunnah hari Jum'at saja atau Sabtu saja
 - 2) Puasa yang dapat membuat diri menderita¹¹

5. Aturan-aturan dalam Berpuasa

Secara dzahir puasa memang hanya menahan makan dan minum serta hal-hal yang membatalkan puasa lainnya. Namun di balik itu, sebenarnya hikmah puasa sangatlah luar biasa, puasa mengantarkan seseorang pada derajat takwa yang tidak semua orang mampu menggapainya. Karena derajat takwa merupakan derajat yang tinggi di sisi Allah, bahkan Allah sendiri yang memberikan pahalanya bagi hamba-hambanya yang berpuasa.¹²

¹⁰ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 42-51

¹¹ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 74-147.

¹² Faiq Muhammad, *Keajaiban Puasa*, (Semarang: Plasma Publishing, 2010), hlm. 4.

Tapi untuk mencapai derajat takwa dalam berpuasa ada beberapa aturan dalam berpuasa yang harus ditepati bagi orang yang berpuasa. Di antara beberapa aturan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Syarat Sah Puasa

Syarat sah puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang yang hendak melaksanakan puasa. Manakala ketentuan-ketentuan tersebut tidak terpenuhi, maka puasanya dianggap tidak sah.¹³

Di antara syarat sah puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Islam
- 2) Mumayyiz
- 3) Tidak sedang haid atau nifas
- 4) Waktu yang diperbolehkan untuk berpuasa¹⁴.

b. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang yang sedang menunaikan ibadah puasa. Apabila rukun tersebut tidak ditunaikan maka puasanya tidak sah.¹⁵ Di antara rukun-rukun puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Niat
- 2) Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari¹⁶

c. Hal-hal yang Membatalkan Puasa

¹³ Faiq Muhammad, *Keajaiban Puasa...*, hlm. 4.

¹⁴ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 19-21.

¹⁵ Faiq Muhammad, *Keajaiban Puasa...*, hlm. 5.

¹⁶ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 8-10.

Dalam berpuasa ada syarat dan rukun yang harus dipenuhi. Jika syarat dan rukun tersebut tidak terpenuhi maka puasanya menjadi sia-sia (batal). Di antara hal-hal yang membatalkan puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Makan dan minum dengan sengaja
- 2) Haid atau nifas
- 3) Muntah dengan sengaja
- 4) Keluar mani dengan sengaja atau onani
- 5) Bersetubuh
- 6) Gila atau hilang akal

d. Kesunnahan dalam Berpuasa

Agar puasa yang dilaksanakan semakin bermakna dan menambah kesempurnaannya, maka akan lebih baik jika disempurnakan dengan kesunnhan-kesunnahan dalam berpuasa. Di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengakhirkan makan sahur
- 2) Menyegerakan berbuka
- 3) Berbuka dengan yang manis-manis
- 4) Meningkatkan amal soleh¹⁷

e. Tata cara dan adab dalam berpuasa

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berpuasa agar puasa yang dikerjakan tidak kehilangan makna dan pahalanya. Maka orang yang berpuasa harus senantiasa berhati-hati dan berusaha menghindari hal-hal yang dapat menghilangkan pahala puasa, dalam hal

¹⁷ Faiq Muhammad, *Keajaiban Puasa...*, hlm. 14-22.

ini disebut dengan tata krama. Beberapa tata karma adalah sebagai berikut:

- 1) Menjaga lidah
- 2) Memelihara pandangan mata
- 3) Memelihara telinga
- 4) Memelihara seluruh anggota tubuh dari hal-hal yang tidak sesuai dengan syari'at-Nya
- 5) Makan dan minum secukupnya pada saat sahur dan berbuka

6. Intensitas Puasa Senin Kamis

Ada beberapa puasa sunnah, tapi dalam penelitian ini hanya meneliti tentang puasa Senin Kamis. Hal ini karena hari Senin Kamis memiliki beberapa keutamaan, di antara beberapa keutamaan hari Senin Kamis adalah:

- a. Hari lahirnya Nabi Muhammad dan diturunkannya al-Qur'an
- b. Hari diperlihatkan dan diperiksa amal-amal
- c. Pintu-pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis
- d. Hari yang disukai Nabi Muhammad untuk berpuasa
- e. Kebanyakan perjalanan (safar) Nabi Muhammad pada hari Senin Kamis.

Menurut Suyadi puasa Senin Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Waktu, adab, dan tata cara puasa ini tidak ada bedanya dengan puasa bulan Ramadhan.¹⁸

Dari beberapa pengertian mengenai intensitas dan puasa Senin Kamis tersebut, maka dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan intensitas puasa Senin Kamis adalah puasa yang dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis yang dilakukan dengan keadaan hati yang penuh semangat dan bersungguh-sungguh sehingga diwujudkan dalam bentuk sikap seperti,

¹⁸ Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 19.

penghayatan yang mendalam terhadap arti dan makna yang terkandung dalam puasa Senin Kamis dan perbuatan misalnya dengan sungguh-sungguh menjaga syarat dan rukun puasa sebaik-baiknya serta memperbanyak amal saleh.

7. Landasan Puasa Senin 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:

تعرض الأعمال يوم الإثنين والخميس. فأجب أن يعرض عملي وأنا صائم (رواه ترمذي)¹⁹

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

عن أبي هريرة: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يصوم الاثنين والخميس. فقيل: يا رسول الله إنك تصوم الاثنين والخميس؟ فقال (إن يوم الاثنين والخميس يغفر الله فيهما لكل مسلم. الا متهاجرين. يقول: دعهما حتى يصطلحا (رواه ابن ماجه)²⁰

“Dari Abi Hurairah: Bahwasannya Nabi Muhammad SAW sedang berpuasa Senin dan Kamis. Abi Hurairah bertanya: Wahai Rasulullah apakah Engkau berpuasa Senin dan Kamis? Maka Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya pada hari Senin dan Kamis Allah mengampuni dosa setiap muslim kecuali dua orang yang bermusuhan. Maka Allah berfirman: “Tanggulkanlah keduanya hingga berdamai.” (HR. Ibnu Majjah).

¹⁹ 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.

²⁰ Al- Hafidz Abi Abdullah Muhammad Ibn Yazid Al- Qazwani Ibnu Majjah, *Sunan Ibnu Majjah*, (Beirut Libanon: Dar Al-kutub, t.t), Vol. 3, hlm. 553.

ان رسول الله صلى الله عليه وسلم سئل عن صوم الاثنين ؟ فقال فيه ولدت وفيه
انزل على . (رواه مسلم)²¹

“Sesungguhnya Rasulullah SAW ditanya tentang puasa Senin, maka beliau menjawab: “Pada hari itu adalah hari di mana aku dilahirkan dan pada hari itu juga aku menerima wahyu”.

تفتح ابواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر فيها لكل عبد لا يشرك بالله شيئا
إلا رجل كان بينه وبين أخيه شحنة فيقال انظروا رجل كان بينه وبين أخيه شحنة
فيقال انظروا هذين حتى يصطلحا (رواه مسلم)²²

“Pintu-pintu di surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan: “Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai.” (HR. Muslim).

Dari beberapa dalil di atas maka jelaslah bahwa puasa Senin Kamis adalah ibadah sunnah yang sering dilaksanakan oleh Nabi. Tidak ada dalil yang melarang dan bertentangan dengan kesunnahan puasa Senin Kamis.

Sementara beberapa hadits yang menunjukkan bahwa puasa berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual adalah:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم الصيام جنة
(رواه مسلم)²³

²¹ Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*, (Beirut Libanon: Dar Al-Kutub, t.t), Vol. 3, hlm. 822

²² Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*, (Beirut Libanon: Dar Al-Kutub, t.t), Vol. 4, hlm. 1987.

²³ Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim...*, hlm.

Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: puasa itu perisai. (HR. Muslim)

عن أبي هريره رضي الله عنه رواية قال إذا كان يوم صوم احدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني صائم. (رواه مسلم)

Dari Abu Hurairah RA meriwayatkan, apabila salah seorang di antara kamu semua sedang berpuasa maka jangan sekali-kali berkata jorok dan jangan bikin keributan, jika ada salah seorang yang mencaci maki atau mengajak hendaklah ia mengadakan: saya sedang berpuasa. (HR. Muslim)

Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA berkata:

عن أبي هريره رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((إن عز وجل يقول : إن صوم لي وأن أجزى به)) . (رواه مسلم)²⁴

Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: sesungguhnya Allah Azza Wajalla berfirman: sesungguhnya puasa itu untukku dan aku yang akan membalasnya. (HR. Muslim)

8. Hikmah Puasa Senin Kamis

Puasa merupakan ibadah yang mengandung banyak hikmah. Tidak hanya dari segi spiritualnya saja, tapi juga dari aspek-aspek yang lain. Di antara beberapa hikmah puasa Senin Kamis tersebut adalah:

a. Mencegah Penyakit

Penyakit obesitas merupakan salah satu penyakit yang timbul dari konsumsi asupan makanan yang melebihi ambang yang dibutuhkan tubuh yang disertai kurangnya aktifitas yang dapat membakar lemak. Sehingga banyaknya lemak yang tertimbun di bawah kulit dan muncullah obesitas. Penyakit obesitas ini dapat mengakibatkan beberapa

²⁴ Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim...*, hlm. 801

penyakit yang lainnya seperti: tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, penyakit kandung kemih, encok, ataupun radang persendian.²⁵

Selama berpuasa tidak ada asupan makanan, sehingga lemak yang berada di bawah kulit menjadi terurai untuk mengganti asupan makanan tersebut. Dengan demikian maka penyakit obesitas dapat dihindari dengan cara berpuasa.

b. Mengobati Penyakit

“...Selama masa puasa tubuh membersihkan diri dari residu-residu dan racun-racun yang menggumpal dalam tubuh (setelah proses pencernaan) agar tubuh dapat berfungsi secara optimal.”²⁶ Hal ini sejalan dengan pendapat Dr. Mac Fadon seorang ilmuwan kesehatan terkemuka di Amerika yang berpendapat sebagai berikut:

Sungguh setiap orang membutuhkan puasa sekalipun ia tidak dalam keadaan sakit. Sebab racun-racun makanan dan obat-obatan yang terpendam dalam tubuh dapat mengakibatkan penyakit. Hal ini akan menaikkan badannya dan mengurangi aktivitasnya. Maka apabila ia berpuasa, berkuranglah berat badannya dan racun-racun tersebut akan terurai keluar dari tubuh. Ia akan menjadi sehat, berat badannya menjadi ideal dan sel-sel dalam tubuhnya akan terbarukan. Bahkan orang-orang yang telah berpuasa dalam jangka waktu lama dan masih kurang dari 20 hari akan merasa segar dan bertenaga.²⁷

Selain itu, beberapa dokter ketika hendak memberi obat kepada pasien atau melakukan operasi diminta mengosongkan perut terlebih

²⁵Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum*, terj. Muhammad Jawis (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 17-19

²⁶Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum...*, hlm. 42.

²⁷Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis...*, hlm. 164.

dahulu. Maka puasa itu menyehatkan badan dan membantu melakukan penyembuhan penyakit.²⁸

Dalam berpuasa banyak faedah yang baik dan luhur. Karena, lambung adalah sarang penyakit dan diet adalah inti dari obat. Tiap-tiap anggota tubuh butuh istirahat sewaktu-waktu. Dengan berpuasa maka akan mengistirahatkan beberapa anggota tubuh terutama bagian pencernaan.²⁹

c. Mempertajam Kecerdasan

Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makanan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu sebabnya darah yang ada di dalam otak tidak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Ketika itulah pikiran akan merasa senang dan segar.

Tentunya dengan pikiran yang jernih dan segar, kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat. Pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga penuntut ilmu yang sering berpuasa akan memperoleh prestasi yang cemerlang.³⁰

d. Ketenangan jiwa

Jiwa manusia akan merasa tenang pada saat berpuasa. Seperti: melatih pelakunya untuk memiliki watak dan akhlak yang mulia. Karena membiasakan diri takut kepada Allah di saat sendiri atau bersama dengan orang lain. Membiasakan pelakunya untuk bersikap sabar,

²⁸ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 151

²⁹ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 154

³⁰ Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis...*, hlm.176.

melatih jiwa dan membantu mengendalikannya sehingga akan muncul sikap takwa. Sikap takwa yang ditumbuhkan ini menunjukkan manfaat puasa dan hikmahnya, yakni membiasakan jiwa seseorang yang berpuasa meninggalkan keigninan-keinginan nafsu, dan mendidik jiwa yang merasa ringan meninggalkan segala yang diharamkan.³¹

e. Puasa sebagai wujud syukur

Ibadah puasa merupakan bentuk wujud syukur kepada Allah karena menjadikan ibadah sebagai sebuah nikmat. Ibadah adalah sebuah nikmat yang Allah berikan kepada hamba-Nya agar mereka secara aktif bisa berinteraksi dengan secara aktif dengan Tuhannya. Andaikan puasa bukan ibadah bisa jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti. Dengan dijadikannya puasa sebagai ibadah, maka banyak sekali manfaat yang bertaburan dari ibadah tersebut.³²

f. Puasa menumbuhkan empati sosial

Puasa dapat memperkokoh dan mendidik rasa kasih sayang, karena pada saat berpuasa akan merasakan panasnya lapar. Sehingga menumbuhkan rasa kasih sayang kepada fakir miskin yang tidak mendapati pangan dan bisa menutupi lapar dan dahaganya. Kalau orang yang berpuasa bisa berbuka di sore hari karena ada makanan, mereka kaum fakir miskin belum tentu bisa makan. Dari sinilah akan menimbulkan rasa empati sosial yang tinggi.³³

³¹Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis...*, hlm.183- 184.

³²Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 150

³³Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 152

g. Merasakan kehadiran Allah

Puasa adalah alat untuk mengetes ketaatan dan amanah seorang muslim. Sebab, puasa adalah ibadah yang khusus di mana yang mengetahuinya hanyalah orang yang berpuasa dan Allah semata. Bisa saja berpura-pura berpuasa dengan menampakkan badan yang lemas. Bisa pula ia bilang kepada teman-temannya bahwa hari ini ia berpuasa. Namun yang tahu hanya Allah dan dirinya. Jika ia bisa menunaikan amanah tersebut, maka dia termasuk hamba yang mendapatkan pahala khusus dari-Nya. Namun, jika ia gagal berarti ia telah berkhianat baik dunia maupun akhirat.³⁴

C. Teori-teori Kecerdasan

IQ pernah menjadi isu besar pada awal abad kedua puluh. Para psikolog menyusun berbagai tes untuk mengukurnya dan tes ini menjadi alat memilah manusia ke dalam berbagai tingkatan kecerdasan yang kemudian lebih dikenal dengan istilah IQ (Intelligence Quotient). Menurut teori ini, semakin tinggi IQ seseorang semakin tinggi pula kecerdasannya.

Begitu banyak macam-macam kecerdasan, bahkan Howard Gardner dari Harvard mencetuskan teori Multiple intelligences. Dalam teori tersebut Howard Gardner menyatakan bahwa sedikitnya ada tujuh macam kecerdasan, termasuk kecerdasan musical, spasial, kinestetis, rasional, dan emosional. Menurut Danah Zohar kecerdasan yang mungkin jumlahnya tidak terbatas dapat dihubungkan dengan salah satu dari ketiga system saraf dasar yang terdapat di dalam otak. Bahkan, semua jenis kecerdasan yang disebut Gardner pada hakikatnya adalah varian dari ketiga kecerdasan utama IQ, EQ, dan SQ serta pengaturan saraf

³⁴ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 150

ketiganya. Oleh karena itu, dalam pembahasan ini hanya akan dibahas tiga macam kecerdasan yaitu, IQ, EQ, dan SQ.³⁵

1. Intelligentia Quotient (IQ)

Kecerdasan intelektual (IQ) adalah kecerdasan yang digunakan untuk memecahkan masalah secara logika dan strategi berpikir. IQ bekerja menurut jalur syaraf belajar, menurut program yang telah ditetapkan, dan sesuai dengan aturan logika formal. Proses belajar berjalan runtut, tahap demi tahap dan dan tertarik aturan, belajar dengan menghafal berpikir seri atau vertical. Perpaduan panca indra dengan otak kiri menghasilkan persoalan rasional atau tugas-tugas yang sudah jelas. Pemikiran ini berorientasi pada tujuan atau bersifat 'how to'. Pemikiran ini bersifat logis dan rasional.

Berpikir seri atau vertical membutuhkan jaringan dari titik ke titik secara akurat. Berpikir jenis ini sangat mirip pada pemrosesan seri yang dilakukan computer. Hal ini berarti, pemrosesan di computer berjalan seperti pola pemikiran manusia.

2. Emotional Quotient (EQ)

Kecerdasan emosional (EQ) dipopulerkan oleh Daniel Goleman pertengahan tahun 1990-an. Pola pikir ini menggunakan kekuatan panca indra dalam menyerap informasi dan menggunakan otak kanan dalam bertindak. EQ memberikan kesadaran mengenai perasaan diri sendiri dan memahami perasaan orang lain. EQ membuat seseorang memiliki rasa empati, cinta, motivasi, dan kemampuan menghadapi kesedihan atau kegembiraan. Pola berpikir seperti ini disebut pola pikir literal (Edward de Bono) atau asosiatif (Danah Zohar).³⁶

³⁵ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Untuk Berpikir Integralistik dan Holistic untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2002), hlm. 3 – 4.

³⁶ Amir Teungku Ramly, *Pumping Talent*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2004), hlm. 13 – 14.

Keunggulan berpikir asosiatif adalah bahwa ia dapat berinteraksi dengan pengalaman dan dapat terus berkembang melalui pengalaman atau eksperimen. Ia dapat mempelajari cara-cara baru melalui pengalaman yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Pemikiran ini dapat digolongkan pada jenis pemikiran yang dapat mengenali nuansa dan ambiguitas.³⁷

Sedangkan kelemahan dari pola pikir ini adalah lambat dalam belajar, tidak akurat dan cenderung terikat pada kebiasaan dan pengalaman dengan orang lain. Pemikir asosiatif bersifat ‘diam’, akibatnya sulit untuk berbagi pengalaman dengan orang lain selain itu tidak bias menuliskan suatu rumusan kemudian menyuruh orang lain mengerjakannya.³⁸

3. Spiritual Quotient (SQ)

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna jika dibandingkan dengan yang lain. SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif.³⁹

SQ dapat membuat seseorang mampu membedakan suatu hal, baik atau buruk. SQ juga memberikan rasa moral, kemampuan menyesuaikan aturan yang kaku, dan kemampuan memahami cinta sampai pada batasnya. Cara kerja SQ berpusat pada otak. SQ memungkinkan seseorang menyatukan hal yang bersifat intra-personal dan inter-personal serta dapat menjebatani

³⁷ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ...*, hlm. 49.

³⁸ Amir Teungku Ramly, *Pumping Talent...*, hlm. 15.

³⁹ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ...*, hlm. 3 – 4.

kesenjangan antara diri sendiri dengan orang lain. Pada akhirnya SQ dapat dapat digunakan untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh,⁴⁰

D. Kecerdasan Spiritual

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan mengandung arti “kesempurnaan perkembangan akal budi”.⁴¹ Sedangkan spiritual berasal dari kata spirit yang artinya “semangat, jiwa, roh, sukma”.⁴²

Sebagaimana yang dikutip oleh Ari Ginanjar Agustin dalam bukunya *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual* Danah Zohar dan Ian Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.⁴³

Menurut Marsha Sinetar kecerdasan spiritual adalah “pemikiran yang terilhami oleh dorongan dan efektivitas, atau keberadaan atau hidup keilahiahan yang mempersatukan kita sebagai bagian-bagiannya”.⁴⁴

Kecerdasan ruhani (spiritual intelligence) adalah potensi yang ada pada setiap diri seorang insan, yang mana dengan potensi itu mampu beradaptasi, berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan ruhaniannya yang bersifat

⁴⁰ Amir Teungku Ramly, *Pumping Talent...*, hlm. 6.

⁴¹ Tim Penyusun Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 209.

⁴² Tim Penyusun Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm. 1087.

⁴³ Ary Ginanjar Agustin, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Arga, 2001), hlm. 57.

⁴⁴ Marsha Sinetar, *Spiritual Intelligence*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2000), hlm. 12.

ghaib atau transcendental, serta dapat mengenal dan merasakan hikmah dari ketaatan beribadah secara vertikal di hadapan Tuhannya secara langsung.⁴⁵

Sementara Ary ginanjar Agustin dalam ESQnya menjelaskan bahwa “kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberikan makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah yang bersifat fitrah, menuju manusia seutuhnya (Hanif) dan memiliki pola tauhidi (integralistik) serta berprinsip hanya kepada Allah”.⁴⁶

Kecerdasan spiritual bersumber dari fitrah manusia itu sendiri. Kecerdasan ini tidak dibentuk melalui diskursus-diskursus atau penumpukan memori faktual dan fenomenal, akan tetapi merupakan aktualisasi dari fitrah manusia itu sendiri. Ia memancarkan dari kedalaman dari manusia, jika dorongan-dorongan keingintahuan dilandasi kesucian ketulusan hati dan tanpa *pretense egoism*, kecerdasan ini akan mengalami aktualisasinya yang optimal, jika hidup manusia berdasarkan visi dasar dan misi utamanya, yakni sebagai ‘*abid* dan sekaligus khalifah Allah SWT di bumi.⁴⁷

Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang berkaitan dengan hati, yakni kemampuan seseorang untuk memaknai kehidupannya berdasarkan keimanann-Nya kepada Allah dan termanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari hanya berprinsip kepada-Nya.

Karena itu kecerdasan spiritual sangatlah penting, karena dengan kecerdasan spiritual yang tinggi akan membentuk kepribadian yang luhur

⁴⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzakiy ,*Prophetic Intellegence, Kecerdasan Kenabian*, (Yogjakarta: Islamika, 2005), hlm. 613.

⁴⁶ Ary Ginanjar Agustin, *Rahasia Sukses...*, hlm. 57.

⁴⁷ Suharsono, *Akselerasi Intellegensi Optimalkan IQ, EQ, dan SQ*, (Jakarta: Insiasi Press, 2004), hlm. 5-6.

dan kebermaknaan hidup yang merupakan permasalahan utama masyarakat modern. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Khavari.

Menurut Khavari kecerdasan spiritual adalah:

Spiritual Intelligence is the faculty of our non-material dimension the human soul. It is the diamond in the rough that every one of us has. It must be recognized for what it is, polished to high luster with great determination and used to capture lasting personal happiness. Like the other two forms of intelligence, spiritual intelligence is also subject to enhancement as well as deterioration, except that its capacity to increase seems limitless.

Kecerdasan spiritual adalah fakultas dimensi non-material jiwa manusia. Inilah intan yang belum terasah, yang dimiliki oleh kita semua. Kita harus mengenalinya seperti apa adanya, menggosoknya sehingga mengkilap dengan tekad yang besar dan menggunakannya untuk memperoleh kebahagiaan abadi. Seperti kedua bentuk kecerdasan lainnya (maksudnya IQ dan EQ, *Sukidi*), kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dan diturunkan. Kemampuannya untuk ditingkatkan tampaknya tidak terbatas.⁴⁸

2. Komponen-komponen

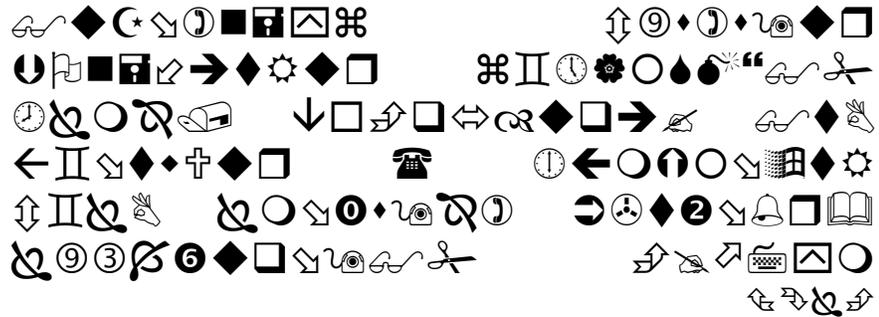
Untuk mengetahui tingkat kecerdasan spiritual maka perlu diketahui ciri-ciri kecerdasan spiritual. Berikut ini ciri-ciri kecerdasan spiritual menurut Toto Tasmara:

a. Merasakan kehadiran Allah

Orang yang cerdas secara spiritualnya akan merasakan kehadiran Allah di manapun ia berada. Mereka yakin bahwa dirinya senantiasa berada dalam pengawasan Allah. Ada kamera inilah yang terus menyoroti kalbunya dan mereka merasakan serta menyadari bahwa seluruh detak hatinya diketahui dan dicatat Allah tanpa ada satupun yang tercecce.⁴⁹ Sebagaimana firman Allah dalam QS. Qaaf: 16

⁴⁸ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting Daripada IQ dan EQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2002), hlm. 77.

⁴⁹ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 14.



“Sesungguhnya telah kami ciptakan manusia, dan Kami mengetahui apa yang dibisikkan hatinya. Kami lebih dekat padanya dari pada urat nadinya.” (QS. Qaaf: 16)⁵⁰

b. Sabar

Sabar berarti terpatrynya sebuah harapan yang kuat untuk mengapai cita-cita. Dalam kandungan kualitas sabar, terdapat sikap yang istiqomah 4C (*commitment, consistence, consequences, dan continous*) sabar berarti tidak tergeser dari jalan yang mereka tempuh. Sehingga sabar merupakan fungsi jiwa yang berkaitan sebanding dengan harapan waktu dan proses berikhtiar untuk menjadi nyata.

Dalam sikap sabar berarti memiliki ketabahan dan daya yang sangat kuat untuk menerima beban, ujian, atau tantangan tanpa sedikit pun mengubah harapan untuk menuai hasil yang ditanamnya.⁵¹

c. Empati

Menurut Daniel Goleman empati merupakan “kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain.”⁵² Sehingga orang yang memiliki empati yang tinggi akan memiliki kemampuan

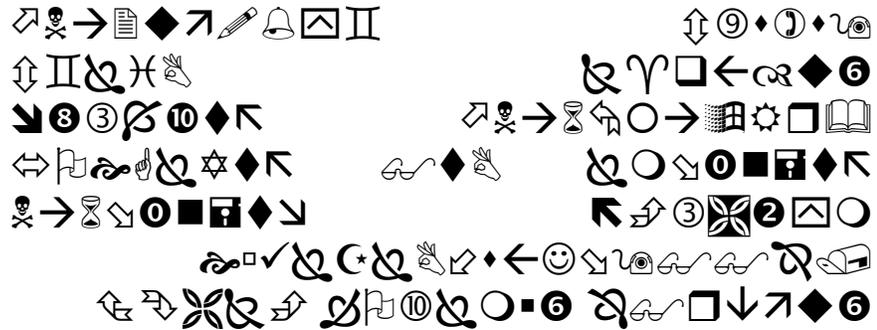
⁵⁰Departemen Agama, *Al-Qur’an dan Terjemahnya...*, hlm. 519.

⁵¹Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 29-30.

⁵² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo, (Jakarta: Gramedia, 2005), hlm. 43.

merasakan yang dirasakan orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.⁵³

Toto Tasmara mengartikan empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami orang lain. Sehingga mampu beradaptasi dengan kondisi batiniah orang lain. Empati sosial telah dipraktikkan oleh Rasulullah sebagaimana firman-Nya dalam QS.at-Taubah: 128



“Sesungguhnya telah datang kepada kamu seorang Rasul dari kaummu sendiri. Berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasih lagi penyayang terhadap orang-orang mukmin. (QS. At-Taubah: 128)⁵⁴

d. Berjiwa besar

Jiwa besar adalah keberanian untuk mema’afkan dan sekaligus melupakan perbuatan yang pernah dilakukan orang lain.⁵⁵ Jadi yang disebut dengan berjiwa besar adalah orang yang mampu mema’afkan kesalahan orang lain dan dan mampu melupakan kesalahan tersebut sehingga tidak menyimpan rasa dendam dalam hatinya.

⁵³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi...*, hlm. 514.

⁵⁴Departemen Agama, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hlm. 207.

⁵⁵Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 35.

Orang yang cerdas ruhaniahnya mampu mema'afkan dan melupakan kesalahan orang lain betapapun pedihnya kesalahan yang pernah diperbuat padanya.⁵⁶

e. Jujur

Kejujuran adalah berani menyatakan sikap secara transparan, terbebas dari segala kepalsuan dan penipuan. Hatinya selalu terbuka dan lurus sehingga memiliki keberanian yang sangat kuat.⁵⁷

Perilaku jujur adalah perilaku yang diikuti dengan sikap tanggung jawab atas apa yang diperbuat. Dia siap menanggung resiko dan seluruh akibatnya dengan suka cita. Tidak pernah terpikirkan olehnya untuk melemparkan tanggung jawab kepada orang lain karena sikap tidak tanggung jawab.⁵⁸ Toto Tasmara membagi kejujuran dengan tiga macam yakni kejujuran kepada diri sendiri, kepada orang lain, dan kepada Allah.⁵⁹

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Ada beberapa hal yang mempengaruhi kecerdasan spiritual antara lain adalah:

a. Faktor yang Berkaitan dengan Ruhani

- 1) Peningkatan keimanan
- 2) Bertakwa dengan sebenarnya
- 3) Senantiasa berdo'a
- 4) Berdzikir tanpa batas

⁵⁶Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 36.

⁵⁷Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 190.

⁵⁸Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 191.

⁵⁹Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 195-199.

b. Faktor yang Berkaitan dengan Amaliah

- 1) Berjihad dengan al-Qur'an
- 2) Mendirikan shalat
- 3) Melakukan puasa
- 4) Memakmurkan masjid
- 5) Menghidupkan akhir malam
- 6) Menuntut ilmu
- 7) Haji⁶⁰

E. Hubungan Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Spiritualitas dan Kecerdasan Spiritual

1. Religiusitas dan kecerdasan spiritual

Menurut Danah Zohar dalam bukunya *Spiritual Quotient*, menyatakan bahwa kecerdasan spiritual tidak mesti berhubungan dengan agama. Menurutnya bagi sebagian orang SQ mungkin menemukan cara pengungkapan melalui agama formal, tetapi agama tidak menjamin SQ tinggi. Banyak orang yang humanis dan atheis memiliki SQ yang tinggi, sebaliknya banyak orang yang aktif beragama memiliki SQ yang sangat rendah. Beberapa penelitian oleh psikolog Gordon Allport, menunjukkan bahwa orang memiliki pengalaman keagamaan lebih banyak di luar batas-batas arus utama lembaga keagamaan daripada di dalamnya.

Agama formal adalah seperangkat aturan dan kepercayaan yang dibebankan secara eksternal. Ia bersifat *top-down*, diwarisi dari pendeta, nabi, dan kitab suci atau ditanamkan melalui keluarga dan tradisi. SQ, adalah kemampuan *internal* bawaan otak dan jiwa manusia, yang sumber terdalamnya adalah inti alam semesta sendiri. SQ adalah fasilitas yang

⁶⁰Muhammad Djarot Sensa, *Quranic Quotient Kecerdasan-kecerdasan Bentuk Al-Qur'an*, (Jakarta: Hikmah, 2005), hlm. 289-303.

berkembang selama jutaan tahun, yang memungkinkan otak untuk menemukan dan menggunakan makna dalam memecahkan persoalan. Perubahan-perubahan pesat di dunia barat selama tiga abad ini mengakibatkan agama konvensional harus berjuang untuk menjadi bermakna. Kini, SQ harus dimanfaatkan untuk menemukan jalan-jalan baru dan menemukan beberapa ekspresi makna yang segar, yaitu sesuatu yang *menyentuh* dan membimbing kita dari dalam.

SQ adalah kecerdasan yang berbeda di bagian diri yang dalam, berhubungan dengan kearifan di luar ego atau pikiran sadar. SQ adalah kesadaran yang dengannya kita tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada, tetapi kita juga secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. SQ tidak bergantung pada budaya maupun nilai. Ia tidak mengikuti nilai-nilai yang ada, tetapi menciptakan kemungkinan untuk memiliki nilai-nilai itu sendiri. Sepanjang sejarah manusia, setiap udaya yang dikenal memiliki seperangkat nilai meskipun nilai-nilai yang spesifik berbeda dari satu budaya dengan budaya yang lain. Dengan demikian, SQ mendahului seluruh nilai-nilai spesifik agama manapun yang pernah ada. SQ membuat agama menjadi mungkin (bahkan mungkin perlu), tetapi SQ tidak bergantung pada agama.

2. Puasa dan spiritualitas

Dalam kamus ilmiah populer, spiritualitas berarti kerohanian, kejiwaan, dan kehidupan rohani.⁶¹ Puasa merupakan bentuk ibadah kepada Allah. Segala ibadah yang disandarkan kepada Allah maka akan memberi pengaruh terhadap spiritualitas seseorang, termasuk di dalamnya adalah puasa. Dalam buku *Spiritualitas Islam: Dalam Menumbuh kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* dipaparkan sebagai berikut:

⁶¹ Pius A Partanto, M. Dahlan Al Bary, *Kamus Ilmiah Populer...*, hlm. 721

Puasa merupakan amalan batin yang disandarkan khusus kepada Allah dan bersifat rahasia. Dalam berpuasa orang dengan sadar, yakin, dan sabar melatih dirinya dalam menahan lapar dan haus, serta menahan keinginan hawa nafsu dalam jangka waktu tertentu. Puasa yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keimanan, dan ketakwaan kepada Allah merupakan benteng yang kukuh bagi pertahanan diri dari godaan hawa nafsu. Sifat puasa yang demikian, orang yang berpuasa memperoleh keikhlasan, kejujuran, kebenaran, ketenangan, dan pengendalian diri (dari hawa nafsu), serta peningkatan kualitas iman dan peningkatan derajat ketakwaan dalam hidupnya.⁶²

Dari pemaparan mengenai hikmah puasa Senin Kamis tersebut, maka puasa sangatlah berhubungan dengan spiritualitas seseorang, beberapa hubungan antara puasa dengan Spiritualitas seseorang tersebut adalah:

- a. Puasa menjadikan seseorang mampu memperoleh derajat takwa

Takwa memiliki banyak pengertian, di antaranya takut, (yang berarti takut melanggar ketentuan Allah), menjaga atau membentengi diri dari berbagai dorongan yang tercela dan perbuatan mungkar, menjaga diri dari tingkah laku liar dan buas rimbawi. Dengan mengucapkan kata bahwa ia berpuasa, berarti ia ingat bahwa ia adalah manusia yang baik dan sopan, tidak pantas bertengkar dan berkelahi. Ini berarti bahwa manusia membentengi dirinya dari kejahatan yang mungkin timbul dari dirinya, pada saat ada rangsangan dari luar yang mengungkitnya.

Dalam melaksanakan ibadah puasa manusia bebas, tidak ada pengawasan dari luar, kecuali dari Allah semata. Tidak seorang pun mengetahui, apakah seseorang itu puasa atau tidak. Jika ia tidak berpuasa, tidak ada yang tahu, hanya takwanya kepada Allah sajalah

⁶² Yahya Jaya, *Spiritualitas Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1994), hlm. 97.

yang mendorongnya untuk benar-benar dan sungguh-sungguh berpuasa. Dia sendirilah yang mengetahui rahasia dirinya, apakah ia benar berpuasa atau tidak. Ini berarti bahwa dengan berpuasa seseorang melatih diri untuk jujur dalam pelaksanaan ibadah dan imannya kepada Allah. Dengan berulang kalinya latihan tersebut, maka akan tumbuh dan berkembanglah rasa takwanya kepada Allah, dia takut dan malu melanggar larangan-Nya. Selanjutnya dengan ikhlas ia akan meninggalkan kenikmatan lahiriyah yang bertentangan dengan agama. Lebih jauh perasaan diamati, dan diawasi oleh Allah akan mendorongnya untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan mungkar, keji, dan tercela. Ia tidak akan menipu, tidak akan berbuat curang, menyimpang atau menggelapkan hak orang lain, dan ia tidak akan mencelakakan atau menganiaya orang lain.

Dalam pengertian yang luas, takwa mengandung makna pelaksanaan seluruh perintah Allah, dan menghentikan larangan-Nya dan suka melakukan perbuatan terpuji, menghindari perbuatan tercela.⁶³

b. Puasa meningkatkan keimanan

Dalam berpuasa seseorang dilarang melakukan beberapa hal yang biasanya dilakukan di hari-hari yang lain. Orang yang sudah terbiasa melakukan sesuatu maka tidak mudah untuk meninggalkan kebiasaannya tersebut. Maka jika orang yang berpuasa tersebut tidak diiringi dengan keimanan kepada Allah yang kuat bisa saja melanggar larangan puasa tersebut. Dengan demikian puasa juga melatih untuk peningkatan keimanan seseorang.

c. Puasa dapat melatih keikhlasan seseorang

⁶³ Zakiah Darajat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Ruhama, 1989), hlm. 14-15.

Puasa merupakan ibadah yang sifatnya rahasia, sifat rahasia puasa inilah yang menjadikan orang yang berpuasa hanya mengharapkan pahala dari Allah semata. Ketika seseorang hanya menyandarkan balasan dari Allah semata inilah yang akan menjadikan keikhlasan di hatinya.

d. Puasa memberikan ketenangan jiwa

Puasa memiliki bentuk ruh (jiwa) dan bentuk. Bentuk dari puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh dari mulai terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat. Sedangkan ruh dari puasa adalah menahan diri dari melakukan perbuatan dosa dan perbuatan haram, serta mengerjakan amaliah wajib dan sunnah.

Dengan demikian orang yang berpuasa tidak hanya menjalani bentuk puasa, tetapi harus memiliki ruh dari puasa yang dilakukannya. Karenanya, puasa yang dilakukannya akan diterima oleh Allah dan menjadikannya termasuk orang-orang yang suci. Sebab orang-orang yang seperti itulah yang dapat mengontrol jiwa dan perilakunya.

Dengan kemampuan ini, secara otomatis orang yang terbiasa berpuasa akan mampu mengendalikan diri dan jiwanya. Ia akan merasakan kedamaian dan ketenangan hidup di dunia dan akan mendapatkan pahala surga yang terbaik di akhirat.

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang terbebas dari dosa dan maksiat. Sebaliknya, orang-orang yang terbiasa melakukan dosa dan maksiat akan terganggu jiwanya. Sebab, jiwa setiap manusia tidak menghendaki jasadnya melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah.

Kekuatan jiwa untuk menilai baik buruk suatu perkara, sangat mudah dimengerti jika kita menyadari bahwa asal jiwa atau ruh manusia adalah dari Allah. Oleh karena itulah, jiwa manusia tidak akan menerima perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan syari'at

Allah. Apabila jasad melakukan perbuatan dosa, jiwanya akan bergejolak dan tidak tenang karena takut perbuatan yang dilakukannya akan diketahui orang lain.

Oleh sebab itu, jiwa manusia akan merasa tenang dengan berpuasa. Puasa akan memberikan banyak pengaruh positif yang bisa dirasakan langsung oleh orang yang melaksanakannya.⁶⁴

e. Puasa melatih seseorang untuk senantiasa merasakan kehadiran Allah

Dari hikmah puasa di atas, maka dapat diketahui bahwa orang yang berpuasa akan terlatih untuk menyadari bahwa ia senantiasa dalam pengawasan-Nya. Karena dalam berpuasa yang mengatahui adalah orang yang berpuasa itu sendiri dan juga Allah. Walaupun ia berpuasa-pura puasa tetap saja Allah sajalah yang menjadi pengawasnya apakah ia benar berpuasa ataukah tidak. Dengan demikian akan senantiasa terlatih untuk meraskakan kehadiran Allah setiap saat.

f. Puasa Melatih Kesabaran

Puasa Senin Kamis sangat berperan penting dalam menumbuhkan dan melatih kesabaran seseorang. Orang yang membiasakan puasa Senin Kamis dengan ikhlas karena Allah akan sangat memahami dan menyadari hakikat puasa.

Ketika berpuasa harus selalu bersabar untuk mempertahankan kesempurnaan ibadah puasanya. Apabila godaan dan tantangan datang mengujinya, ia harus menyakinkan dirinya bahwa ia sedang berpuasa. Ia harus bersabar dalam menghadapi ujian itu sehingga tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan yang mengurangi nilai puasanya atau hal-hal yang membatalkannya.

⁶⁴ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 180-183.

g. Puasa Mendidik Seseorang Memiliki Empati Sosial yang Tinggi

Puasa dapat memperkokoh dan mendidik rasa kasih sayang, karena pada saat berpuasa akan merasakan panasnya lapar. Sehingga menumbuhkan rasa kasih sayang kepada fakir miskin yang tidak mendapati pangan dan bisa menutupi lapar dan dahaganya. Kalau orang yang berpuasa bisa berbuka di sore hari karena ada makanan, mereka kaum fakir miskin belum tentu bisa makan. Dari sinilah akan menimbulkan rasa empati sosial yang tinggi.⁶⁵

h. Puasa Mendidik Seseorang untuk Berjiwa Besar

Orang yang cerdas ruhaniahnya mampu mema'afkan dan melupakan kesalahan orang lain betapapun pedihnya kesalahan yang pernah diperbuat padanya.⁶⁶ Orang yang berpuasa dilatih untuk senantiasa bersabar dalam menghadapi hal-hal yang mampu memancing amarahnya. Maka ketika ada orang yang menyakitinya dan meminta maaf dengan tulus, maka dengan kesabaran dalam hatinya dia mampu memaafkan kesalahan orang lain dengan ikhlas.

i. Puasa Melatih Kejujuran

Puasa Senin Kamis adalah sarana paling tepat untuk mendidik orang muslim. Secara otomatis orang-orang yang membiasakan puasa Senin Kamis karena Allah akan terlatih bersikap jujur di manapun ia berada. Sebab, tidak ada paksaan dari siapapun untuk menjalankan

⁶⁵ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hlm. 152

⁶⁶ Toto tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah...*, hlm. 36.

puasa tersebut. Orang yang ikhlas melaksanakan puasa Senin Kamis akan menyadari bahwa dirinya selalu dalam pengawasan Allah. Allah Maha melihat dan selalu mengawasi gerak langkahnya.⁶⁷

3. Puasa dan kecerdasan spiritual

Sebagaimana sudah dipaparkan tentang kecerdasan spiritual di atas. Maka kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.⁶⁸

Puasa memang member dampak yang positif terhadap religiusitas seseorang, namun tidak semua puasa dapat meningkatkan kecerdasan spiritual. Hanya puasa yang dilakukan dengan kesucian hati dan kebersihan jiwalah yang dapat menumbuhkan kecerdasan spiritual. Atau puasa yang dilakukan dengan melibatkan hati nurani. Puasa hati nurani inilah puasa yang sejati yang dapat menjadi instrumen penting untuk menyucikan hati.

Tapi dengan kecerdasan spiritual maka puasa akan menjadi lebih bermakna. Karena puasa dengan kecerdasan spiritual tidak hanya sekedar ritual saja tapi puasa yang sampai pada hati nurani.

F. PENGAJUAN HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁶⁹ Sementara Suharsimi Arikunto mendefinisikan hipotesis sebagai jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai

⁶⁷ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan...*, hlm. 235-236.

⁶⁸ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ...*, hlm. 4.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 96.

terbukti melalui data yang terkumpul.⁷⁰ Sedangkan Sumadi Suryabrata, mengartikan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris.⁷¹

Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam skripsi ini adalah: Intensitas puasa Senin Kamis berpengaruh secara signifikan terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Tugu Semarang.

⁷⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 110.

⁷¹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2011), hlm. 21