

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS
TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI
PONDOK ULIL ALBAB LIL BANAT
TANJUNGSARI NGALIYAN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam



Oleh :

RIRIN ULWIYATIN NAFIROH

NIM 1803016086

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Ulwiyatin Nafiroh

NIM : 1803016086

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap
Kecerdasan Emosional Santri Pondok Ulil Albab Lil
Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 21 Juni 2022

taan,

Kirin Ulwiyatin Nafiroh

NIM. 1803016086



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Prof. Hamka Km2 Semarang 50185
Telepon 024-7501295, Faksimile 024-7615387
www.walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjung Sari Ngaliyan Semarang
Penulis : Ririn Ulwiyatin Nafiroh
NIM : 1803016086
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah diujikan dalam sidang *muhoqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam.

Semarang, 04 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Ketua/Penguji

Dr. H. Abdul Kholiq, M.Ag.
NIP: 197109151997031003

Sekretaris/Penguji

Dr. Kasan Bisri, M.A.
NIP: 198407232018011001

Penguji I

Dr. Ikhsan, M.Ag.
NIP: 196503291994031002

Penguji II

Dr. H. Abdul Rohman, M.Ag.
NIP: 196911051994031003



Dosen Pembimbing

Dr. H. Shodikin, M.Ag.
NIP: 195812051994031003

NOTA DINAS

Semarang, 21 Juni 2022

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

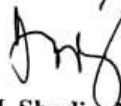
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah dengan :

Nama : Ririn Ulwiyatin Nafiroh
NIM : 1803016086
Program Studi : S.1 Pendidikan Agama Islam
Judul : Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Ulil Albab Tanjungsari Ngaliyan Semarang

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang untuk diajukan dalam Sidang Munaqasyah.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



Dr. H. Shodiq, M.Ag.
NIP: 196812051994031003

ABSTRAK

Judul : PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN
KAMIS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
SANTRI PONDOK PESANTREN ULIL ALBAB
TANJUNGSARI NGALIYAN SEMARANG

Penulis : Ririn Ulwiyatin Nafiroh

NIM : 1803016086

Penelitian ini bertujuan, 1) untuk mengetahui tingkat intensitas puasa senin kamis santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang, 2) untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang, 3) untuk mengetahui adanya pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian lapangan dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Adapun teknik analisisnya menggunakan regresi linier sederhana yakni salah satu teknik untuk mencari pengaruh terhadap dua variabel yang dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui adakah pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional. Hasil penelitian ini

menunjukkan: 1) tingkat intensitas puasa senin kamis santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang memiliki rata-rata 50,96 kategori baik. 2) tingkat kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang memiliki rata-rata 91,75 kategori cukup. 3) ada pengaruh positif signifikansi antara intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang. Pengaruh intensitas puasa senin kamis yaitu 13,1% sedangkan sisanya 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : *Intensitas, Puasa Senin Kamis, Kecerdasan Emosional.*

PEDOMAN TRANSLITERASI

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K
Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987

1. Konsonan

No.	Arab	Latin
1	ا	tidak dilambangkan
2	ب	b
3	ت	t
4	ث	ṣ
5	ج	j
6	ح	ḥ
7	خ	kh
8	د	d
9	ذ	ẓ
10	ر	r
11	ز	z
12	س	s
13	ش	sy
14	ص	ṣ
15	ض	ḍ

No.	Arab	Latin
16	ط	ṭ
17	ظ	ẓ
18	ع	‘
19	غ	g
20	ف	f
21	ق	q
21	ك	k
22	ل	l
23	م	m
24	ن	n
25	و	w
26	ه	h
27	ء	’
28	ي	y

2. Vokal Pendek

.... = a	كَتَبَ	kataba
.... = i	سُئِلَ	su'ila
.... = u	يَذْهَبُ	yazhabu

4. Diftong

أَيَّ = ai	كَيْفَ	kaifa
أَوْ = au	حَوْلَ	ḥaula

3. Vokal Panjang

آ... = ā	قَالَ	qāla
إِي = ī	قِيلَ	qīla
أُو = ū	يُقُولُ	yaqūlu

Catatan:

Kata sandang [al-] pada bacaan syamsiyyah atau qamariyyah ditulis [al-] secara konsisten supaya selaras dengan teks Arabnya.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Ulil Albab Lil Banat Tangungsari Ngaliyan Semarang”. Shalawat dan salam selalu tersurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya dengan harapan semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di hari kiamat nanti.

Dalam kesempatan ini, penulis akan menyampaikan banyak ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, baik membantu secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Ahmad Ismail, M.Ag., M.Hum. selaku Dekan Fakultas ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.

3. Dr. Fihris, M.Ag. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam Uin Walisongo Semarang.
4. Kasan Bisri, M.A. selaku Sekretaris Jurusan pendidikan Agama Islam UIN Walisongo Semarang.
5. Dr. H. Shodiq, M.Ag. selaku dosen pembimbing yang telah mencurahkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan di lingkungan Fakultas ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak sekali ilmu dan pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Abdul. Aziz dan Ibu Nikmah yang tidak pernah berhenti mendoakan, membimbing dan memotivasi penulis sehingga bisa sampai menjadi seperti sekarang ini.
8. Dr. KH. Abdul Muhayya, M.A. selaku pengasuh Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang yang telah mengizinkan, mendoakan, mengarahkan dan membimbing jalannya penelitian skripsi ini.

9. Seluruh pengurus dan santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
10. Kakakku tercinta Faishol Fais Annur Habibi yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga Wong Bejo dan Cicit Wong Bejo yang selalu menemani hari-hari penulis dalam suka dan duka di wilayah pondok maupun perkuliahan.
12. Seluruh teman-teman PAI angkatan 2018 khususnya PAI B, dan dan teman-teman IKAMAWAR yang telah menemani dan memberikan banyak pengalaman serta kesan yang tak terhingga selama melaksanakan perkuliahan di UIN Walisongo Semarang.
13. Novtavia Shintya Putri selaku teman sebimbangan yang saling memotivasi dan menguatkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Para Sepupu yang telah mendoakan dan memberikan semangat, sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

15. Semua teman dekat dan sahabat yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat kepada penulis dalam menulis skripsi serta membantu menemani hari-hari penulis dalam proses penulisan skripsi.
16. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis hingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan tulisan berikutnya. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua orang. Amiin.

Semarang, 21 Juni 2022
Penulis,

Ririn Ulwiyatin Nafiroh

NIM: 1803016086

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	ii
ABSTRAK	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Kecerdasan Emosional	8
2. Intensitas Puasa Senin Kamis.....	21
3. Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional	33

B. Kajian Pustaka	40
C. Kerangka Berfikir	42
D. Hipotesis	43
BAB III : METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Variabel dan Indikator Penelitian.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Uji Keabsahan Data	53
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV : DATA DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Data	64
B. Analisis Data.....	67
C. Pembahasan Penelitian	80
D. Keterbatasan Penelitian	84
BAB V : PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran	87
C. Kata Penutup.....	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Variabel Penelitian
Tabel 3.2	Skor Skala Likert
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Angket Penelitian
Tabel 3.4	Hasil Analisis Uji Coba Angket Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 3.5	Hasil Analisis Uji Coba Angket Kecerdasan Emosional
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas Variabel X
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y
Tabel 4.1	Data Angket Intensitas Puasa Senin Kamis
Tabel 4.2	Data Angket Kecerdasan Emosional
Tabel 4.3	Statistik Deskriptif Intensitas Puasa Senin Kamis (X)
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi dan Kriteria Kualitas Variabel Intensitas Puasa Senin Kamis (X)
Tabel 4.5	Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosional (Y)
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi dan Kriteria Kualitas Variabel Kecerdasan Emosional (Y)
Tabel 4.7	Analisis Uji Normalitas

Tabel 4.10	Analisis Uji Linieritas
Tabel 4.11	Analisis Uji Signifikansi Regresi Linier Sederhana
Tabel 4.12	Kontribusi Variabel X terhadap Variabel Y
Tabel 4.13	Interpretasi Nilai R

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Hasil Analisis Indikator Variabel X
- Gambar 4.2 Diagram Lingkaran Hasil Analisis Indikator Variabel Y
- Gambar 4.3 Grafik Distribusi Normal variabel X
- Gambar 4.4 Grafik Distribusi Normal Variabel Y

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Nama Responden Uji Coba
Lampiran 2	Kisi-kisi Instrumen Angket
Lampiran 3a	Instrumen Angket Uji Coba X
Lampiran 3b	Instrumen Angket Uji Coba Y
Lampiran 4a	Hasil Uji Validitas X
Lampiran 4b	Hasil Uji Validitas Y
Lampiran 5	Daftar Nama Responden Penelitian
Lampiran 6a	Instrumen Angket X
Lampiran 6b	Instrumen Angket Y
Lampiran 7a	Data Analisis Angket X
Lampiran 7b	Data Analisis Angket Y
Lampiran 8a	Data Interval X
Lampiran 8b	Data Interval Y
Lampiran 9	Profil Tempt Penelitian
Lampiran 10	Susunan Pengurus Pondok Ulil Albab Lil Banat

Lampiran 11 Surat Penunjukan Pembimbing

Lampiran 12 Dokumtasi Foto Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini kita telah mengenal tiga jenis kecerdasan yang pertama kecerdasan intelektual, yang kedua kecerdasan spiritual dan yang ketiga kecerdasan emosional. Dalam ranah kecerdasan intelektual membahas tentang kecerdasan seseorang itu dalam menghafal, menganalisis dan memahami suatu data. Kecerdasan spiritual mengarah pada hubungan kepada tuhan. Sedangkan kecerdasan emosional mengarah kepada hubungan sosial antar individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok.¹ Dapat dipahami bahwa ketiga kecerdasan tersebut saling berhubungan serta memiliki peranan yang dominan ketika dikembangkan dalam pencapaian sebuah kesuksesan.

¹ Akhdan Nur said, Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Sikap Etis mahasiswa Akuntansi (Studi Empiris pada Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Negeri Yogyakarta), *Jurnal Nominal*, (Vol. 7, No. 1, 2018), hlm. 10.

Rahmat Aziz dan Retno Mangestuti menyatakan bahwa “Banyak orang yang memiliki persepsi bahwa kecerdasan dan kesuksesan itu merupakan suatu yang biasa tetapi bagi orang yang ahli dalam bidang kecerdasan manusia kasus tersebut tergolong luar biasa, karena pada kenyataannya santri yang pintar di sekolah dengan nilai rapor yang bagus belum tentu menjadi orang yang sukses dalam pekerjaan maupun di masyarakat. Dengan kata lain, kesuksesan dalam hidup itu tidak bisa diukur dengan nilai kecerdasan intelektual, orang yang memiliki intelektual tinggi belum tentu dapat berhasil dalam pekerjaan maupun masyarakat, kecerdasan intelektual harus diimbangi dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual”.²

Dewasa ini banyak santri yang unggul dalam kecerdasan intelektualnya namun mereka belum memiliki kecerdasan emosional dan spiritual yang matang. Jati diri dan identitas diri dari para remaja masih banyak yang belum menemukannya, maka nilai dan moral ditekankan pada aspek kecerdasan emosional.

² Rahmat Aziz dan Retno Mangastuti, *Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Emosional, dan Spiritual terhadap Agrestivitas pada Mahasiswa UIN Malang*, Jurnal Psikologi Islam, Vol. 1, No. 1, 2004, hlm. 5.

Islam menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual bukan satu-satunya untuk mencapai kesuksesan dunia dan akhirat, melainkan harus ada sinergitas dengan kecerdasan yang lain yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.³ Dalam hal ini kecerdasan emosional akan bertindak untuk meluapkan emosinya dengan cara yang baik dan tidak merugikan dirinya maupun orang lain.

Di masa sekarang dengan adanya globalisasi dan transformasi budaya, etika para generasi muda di negara kita semakin runtuh. Keruntuhan etika ini dikarenakan penanaman nilai-nilai tentang etika yang kurang optimal, padahal Islam mengajarkan mengenai etika dalam berakhlak. Kurangnya pemahaman nilai-nilai etika karena psikologi seseorang yang terganggu sehingga tidak merespon ketika mendapatkan rangsangan yang berupa nilai-nilai etika. Sebagai santri di masa sekarang harus memiliki cara pandang yang laus, mental yang sehat dan kuat dalam menghadapi setiap rintangan, mampu mengendalikan diri, memiliki cara berfikir positif ketika menghadapi suatu permasalahan.

³ Tintin Hartini, *Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EQ), Kecerdasan Spiritual (SQ) terhadap Perilaku Sosial Siswa SMPN 1 Kadu Gede Kabupaten Kuningan*, Jurnal Ilmiah Kajian Islam, Vol. 1, No. 2, Februari 2017, hlm. 6.

Kecerdasan emosional akan terbentuk dan terus meningkat seiring dengan pengalaman seseorang ibadah kepada Allah, dan salah satu ibadah yang dapat dilakukan adalah puasa senin kamis karena puasa diyakini dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah, dan fisik. Puasa juga dapat mengantarkan kepada kebaikan jika dilakukan dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan.⁴ Dari segi psikologis puasa dapat dijadikan sebagai terapi kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Puasa juga berdampak positif terhadap kejiwaan, ketahanan mental, mengendalikan diri, pengendalian stres dan psiko-terapi. Banyak orang berpuasa senin kamis akan tetapi masih belum bisa menahan diri dari maksiat dan dosa, lida masih sering berkata kotor, menggunjing, memfitnah, mengadu domba, dan sebagainya, sehingga pada prakteknya secara tidak langsung telah menghancurkan ruh puasa dan melemahkan kekuatannya.

Berdasarkan pra riset di Pondok ulil Albab Lil Banat hampir keseluruhan santri selalu melaksanakan puasa

⁴ Ahmad Ahsin Darajat, *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*, ((Skripsi), Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), hlm. 36.

senin kamis, namun pelanggaran-pelanggar terhadap peraturan pondok masih banyak terjadi, masih rendahnya kecerdasan emosional santri dapat dilihat dari fenomena-fenomena yang terjadi seperti masih banyak santri yang kurang peduli terhadap temannya, masih ada santri yang suka mementingkan ego sendiri, kurang memaklumi adanya perselisihan pendapat. Padahal salah satu hikmah menjalankan puasa yaitu menghindari perilakunya dari berbagai penyimpangan. Sehingga apakah puasa yang dilakukan oleh para santri Pondok Ulil Albab Lil Banat ini benar-benar berkualitas dan berpengaruh terhadap kecerdasan emosional dan dapat menjadi perisai dari berbagai penyimpangan serta pengendali bagi arus perkembangan zaman.

Dengan demikian, fenomena-fenomena tersebut menunjukkan pelaksanaan puasa senin kamis seharusnya memberi perubahan dan peningkatan terhadap kecerdasan emosional diantaranya lebih bisa mengendalikan diri, mengontrol emosi, menahan diri dari perbuatan yang menyimpang dan lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat Intensitas Puasa Senin Kamis Santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang?
2. Bagaimana Tingkat Kecerdasan Emosional Santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang?
3. Adakah Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas puasa senin kamis santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santi Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bentuk sumbangan keilmuan untuk memperkaya khazanah perpustakaan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
2. Memberi bahan informasi dan perbandingan bagi peneliti berikutnya yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang masalah yang serupa.
3. Bagi peneliti, penelitian ini sangat membantu dalam pemahaman wawasan tentang esensi puasa senin kamis tersendiri serta menambah keyakinan bahwa agama Islam itu adalah agama yang sempurna dan dapat dijadikan landasan untuk menjalankan ibadah sunnah puasa senin kamis secara istiqomah.
4. Dengan adanya penelitian ini di Pondok Ulil Albab Lil Banat para santri bisa lebih mendalami tentang makna real dari ibadah puasa senin kamis, serta pengaruhnya terhadap kecerdasan emosional santri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali disampaikan pada tahun 1990 oleh ahli psikologi yakni Peter Salovey dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas Hampshire, keduanya menerangkan adanya kualitas penting bagi keberhasilan, diantaranya: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemampuan menyesuaikan diri, kemandirian, kemampuan memecahkan masalah, ketekunan, keistimewaan keramahan, dan sifat hormat. Salovey dan Mayer mengatakan bahwa kecerdasan emosional dijadikan sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun

orang lain dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.⁵

Secara etimologi kecerdasan berasal dari bahasa Inggris *Intelligence* yakni kemampuan untuk memperbarui, menciptakan, mengajar, berfikir, memahami, mengingat, merasakan, memecahkan masalah serta kemampuan untuk mengajarkan berbagai tingkat kesulitan.⁶ *Intelligence* mengandung tiga komponen penting yang dianggap sebagai esensi *Intelligence*, yaitu: penilaian (*Judgement*), pengertian (*Comprehension*), dan penalaran (*Reasoning*). Kata emosi berasal dari bahasa latin *Motere* yakni bergerak.⁷ Emosilah yang membebaskan diri dari ketidakberdayaan dan memotivasi diri untuk bertindak, dalam kenyataannya semakin diri ini bergerak terhadap sesuatu maka semakin cenderung untuk bereaksi terhadap sesuatu itu. Daniel Goleman

⁵ Lawrence E Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 5-8.

⁶ Muhammad Said Mursi, *Melahirkan Anak Masya Allah, Sebuah Terobosan Dunia Pendidikan Modern*, (Jakarta: Cendekia, 1998), hlm. 207.

⁷ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional Cara Baru untuk Mendayagunakan Potensi Lising dan Kekuatan Emosional Anda*, (Bandung: Kaifa, 2001), hlm. 32.

mendefinisikan emosi melalui perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian untuk bertindak.⁸

Emosional Intelligence adalah reaksi kompleks yang saling berkaitan secara mendalam yang dibarengi dengan perasaan (*feeling*). Emotional intelligence merupakan representasi dari beberapa kemampuan untuk mengendalikan potensi diri sendiri dalam mengenali emosi orang lain, dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain.⁹

Menurut Goleman kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, kemampuan motivasi diri sendiri serta kemampuan mengola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.¹⁰ Itulah yang menjadi sebab mengapa paradigma EQ yang disampaikan

⁸ Daniel Goleman, “*Emotional Intelligence*”, Ter. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 41.

⁹ Muallifah, *Psycho Islamic Parenting*, (Jogyakarta: Diva Press, 2009), hlm. 113-115.

¹⁰ Daniel Goleman, “*Emotional Intelligence*”, Ter. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 43.

Golmen lebih mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan emosi. Bayangkan saja jika emosi tidak terkendali, maka konsekuensi negatifnya adalah orang bisa lebih marah-marah, padahal sikap marah-marah bisa mematikan nalar intelektual yang secara otomatis membunuh potensi IQ dan EQ sekaligus.

Ary Ginanjar mendefinisikan kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan dan cara meningkatkan kecerdasan ini adalah dengan cara mempraktikannya.¹¹ Penekanan makna kecerdasan emosional oleh Ginanjar bukan hanya pada kemampuan memahami orang lain dan penyesuaian diri saja, tetapi lebih menekankan pada konsistensi, totalitas, berusaha dan berserah diri, ketulusan, dan keseimbangan. Sedangkan menurut Patricia Palton kecerdasan emosional merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup tentang kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan implus-implus, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif,

¹¹ Ary Ginanjar Agustian, *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*, (Jakarta: Arga Pyblishing, 2001), hlm. 41.

mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan pribadi dan menunjukkan rasa empati kepada orang lain.¹²

Kecerdasan emosional seseorang akan bisa khusyuk dalam melaksanakan syariat agama maupun dalam menghayati agamanya. Karena pada intinya kecerdasan emosional adalah mengenai perasaan-perasaan negatif dan mengubahnya menjadi positif. Oleh karena itu, orang yang cerdas emosi akan mampu menunda pemuasan, lebih peduli dengan orang lain, mampu menata perasaan, punya kesadaran dan tanggung jawab serta keseimbangan.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik yaitu individu yang bisa menampilkan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari contohnya seorang santri yang mampu konsisten atau rutin menjalankan puasa senin kamis, memaksimalkan potensi yang dimiliki, berusaha belajar dengan sebaik-baiknya dan menyerahkan hasil

¹² Patricia Patton, *EQ Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*, (Jakarta, Mitra Media, 2002), hlm. 1.

usahanya kepada Allah, mampu menyeimbangkan antara hak dan kewajiban sebagai seorang santri yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan baik dan peka dalam mengungkap isyarat emosi orang lain.

b. Indikator Kecerdasan Emosional

Menurut Ary Ginanjar Agustin kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikan sebagai sumber informasi yang penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.¹³

Menurut Goleman, kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan

¹³ Ary Ginanjar Agustin, *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*, (Jakarta: Arga Pyblishing, 2001), hlm 62.

keterampilan atau kemampuan sosial. Adapun aspek-aspek yang digunakan adalah sebagai berikut:¹⁴

1. Kesadaran diri, yakni mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya dan intuisi, meliputi:
 - a. Mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri.
 - b. Mengenali emosi diri sendiri serta efeknya.
 - c. Percaya dengan kemampuan diri dan keyakinan tentang harga diri.
2. Pengaturan diri, yakni pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, implus, dan sumber daya diri sendiri. Tujuannya adalah keseimbangan emosi bukan menekan dan menyembunyikan gejala perasaan dan bukan langsung mengungkapkannya. Hal ini meliputi:
 - a. Kemampuan untuk mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak.

¹⁴ Daniel Goleman, “*Emotional Intelligence*”, Ter. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting dari pada IQ*, (Jakarta: Pustaka Utama, 2000), hlm. 42-43.

- b. Mudah beradaptasi dan bertanggung jawab atas kinerja pribadi.
 - c. Mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.
3. Motivasi diri, yakni kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran, meliputi:
 - a. Dorongan untuk berprestasi dan tidak cepat puas terhadap sesuatu yang telah dicapai.
 - b. Kekuatan untuk berfikir positif dan optimis.
4. Empati, yakni kepintaran bagaimana individu membaca perasaan, kepentingan, kebutuhan, dan emosi orang lain, empati cenderung kuat diposisikan sebagai komponen penting dalam kesehatan seseorang.¹⁵
5. Keterampilan sosial, yakni kepentingan dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain, meliputi:

¹⁵ Ikrom, *Humor In Pedagogy: Menuju Pendidikan yang Menghidupkan bukan Mematikan*, (Semarang: Southeast Asian Publishing, 2021), hlm 30, <https://www.researchgate.net/publication/358641397>.

- a. Dapat memberikan pesan dengan jelas dan meyakinkan orang lain.
- b. Dapat membangkitkan inspirasi kelompok dan orang lain.
- c. Berani memulai dan mengelola perubahan (katalisator perubahan).
- d. Mampu melakukan negoisasi dan pemecahab silang pendapat.

Kecerdasan emosional itu perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan dalam pengembangannya, melihat kondisi kehidupan seperti saat ini. Kehidupan yang semakin kompleks memberikan dampak yang sangat buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional seseorang. Sehingga untuk menjadi diri yang memiliki kecerdasan emosional tinggi harus mampu untuk mengatur diri, kesadaran diri, memotivasi diri, mempunyai rasa empati tinggi terhadap sesama dan mempunyai keterampilan sosial yang mumpuni untuk diri sendiri maupun orang disekitar.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan Daniel Goleman, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena rendahnya kecerdasan intelektual mereka namun kurang memiliki kecerdasan emosional. Dan tidak sedikit orang yang sukses dalam hidupnya karena mereka mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi walaupun intelegensinya hanya pada tingkat rata-rata. Menurut Goleman faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah:¹⁶

1. Faktor Fisik

Faktor fisik adalah faktor internal yang apabila fisik dan kesehatan seseorang terganggu dapat dimungkinkan mempengaruhi proses kecerdasan emosinya.

Menurut Marbut Al-Najjar dan Abdurrahman menyatakan bahwa ibadah puasa dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik seseorang. Orang yang menjalankan puasa akan mengalami penurunan resiko

¹⁶ Daniel Goleman, “*Emotional Intelligence*”, Ter. T. Hermaya, *Kecerrdasan Emosional Mengapa EI lebih penting dari pada IQ*, (Jakarta: Pustaka Utama, 2000), hlm. 113.

terkena penyakit jantung koroner, jadi puasa adalah perlindungan yang sangat baik dari sistem kardiovaskular.¹⁷

2. Faktor Psikologis

Segi psikologis adalah faktor internal yang membantu individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengendalikan emosi agar termanifestasikan dalam perilaku secara efektif. Faktor ini mencakup pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir, dan motivasi.

Tarmizi Taher menyatakan bahwa untuk mengontrol emosi, mempertebal kesadaran dan menciptakan keseimbangan emosi salah satunya adalah dengan berpuasa, orang yang berpuasa akan merasakan sambung rasa antar sesama karena akan mempengaruhi emosi manusia. Dengan berpuasa diharapkan mampu memberikan pengaruh positif

¹⁷ Masood Nikfarjam, Mohammad-Reza Noormohammadi, dan Elham Mardanpour-Shahrekordi, "The Effect of Fasting on Emotional Intelligence," *National Journal of Laboratory Medicine*. 4 (2015): 5, <https://doi.org/NJLM/2015/15569:2081>.

untuk menahan emosi dan dapat dijadikan latihan untuk menahan diri.¹⁸

Menurut Sayid Ridho kecerdasan emosional diarahkan untuk memperoleh kemampuan dalam menahan emosi dan pengaturan diri sebelum mengambil sebuah tindakan, yang diperoleh jika mekanisme kerja saraf saling berhubungan, mekanisme ini bisa terjadi ketika seseorang melaksanakan puasa senin kamis dengan sungguh-sungguh, terus-menerus, disertai dengan pelaksanaan tujuan moral dan mengendaikan perilaku kebiasaan.¹⁹

Adapun faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi adalah:

- 1) Memperdayakan diri sendiri dan orang lain untuk mengatasi rasa sedih yang melekat pada

¹⁸ Alhamdu dan Diana Sari, Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal RAP UNP*, (Vol. 9, No, 1, 2018), hlm. 5

¹⁹ Sayid Ridho dkk., "The Relation between Monday and Thursday Fasting towards Emotional Intelligence (EI): A Preliminary Report," 2021, <https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2020.2305136>.

kehidupan di dunia yang penuh dengan tantangan dan tuntunan.

- 2) Menciptakan suasana tenang dan membangun dalam sebuah proses.
- 3) Dapat mengelola emosinya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan.
- 4) Menciptakan kehidupan yang penuh semangat dalam menghadapi persoalan dan secara profesional dapat menuntaskan.²⁰

Mempunyai kecerdasan emosional tinggi bukan berarti tidak memerlukan orang lain atau agama sebagai pedoman hidup. Dengan bersikap terbuka dan jujur pada diri sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dan membangun hubungan dengan orang lain yang menyenangkan dan mau diajak bekerjasama itu diperlukan. Sehingga apa yang menjadikan seseorang memiliki kecerdasan emosional tinggi adalah mereka yang tahu siapa dirinya, peduli kepada orang lain, dan sudah belajar mengenai cara menyeimbangkan emosi-emosi dengan intelektualnya untuk menghasilkan rasa yang selaras.

²⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 69.

2. Intensitas Puasa Senin Kamis

a. Pengertian Intensitas Puasa Senin Kamis

Dalam Kamus Ilmiah Populer, intensitas adalah kemampuan, kekuatan, gigih atau tidaknya, kehebatan.²¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya.²² Sedangkan intens sendiri memiliki makna hebat atau sangat kuat, penuh semangat, sangat emosional, berkobar-kobar.²³

Menurut Fishbein dan Ajzen (1975) intensitas adalah melaksanakan kegiatan yang diukur dengan memberikan dorongan (*Motivation*), tingkat keseringan atau kerutinan dalam melakukan kegiatan (*Frequency*), penghayatan atau kesungguhan dalam menerapkan aktifitas secara penuh (*Aplication*).²⁴

²¹ Pius A Partanto, M. Dahlan Al Bary, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arloka, tt), hlm. 265.

²² Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2016), hlm. 438.

²³ Tim Redaksi, *Kamus Brsar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), hlm. 439.

²⁴ Fishbein & Ajzen, *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research, Reading*, (MA: Addison-Wesley, 1975), hlm. 283.

Menurut Kaloh (2013) intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasari rasa senang sehingga dapat mendorong orang untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa intensitas merupakan tingkatan atau ukuran yang menunjukkan keadaan seperti kuat, penuh semangat dan sangat emosional yang dimiliki oleh seseorang yang diwujudkan dalam bentuk sikap, seperti penghayatan yang tinggi terhadap apa yang dijalankan, motivasi serta kerutinan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan.

Puasa menurut bahasa artinya *al-imsak* yakni menahan diri dari melakukan sesuatu. Sedangkan 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.²⁵ Sedangkan makna puasa senin kamis menurut Suyadi adalah

²⁵ Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hlm. 3.

puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Waktu, adab serta tata cara puasanya tidak berbeda dengan puasa Ramadhan.²⁶

Intensitas puasa adalah puasa senin kamis yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat serta keikhlasan untuk meraih ridha Allah. Dengan mewujudkan tujuan utama dari puasa yakni menjadi tangga takwa bagi orang-orang yang beriman benar-benar terwujud.

Dinyatakan oleh Rasuluallah SAW dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi sebagai berikut:

عَنْ أَبِي الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ فَقَالَ فِيهِ وُلِدْتُ وَفِيهِ أَنْزَلَ إِلَيَّ.

“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasuluallah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: Hari itu

²⁶ Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 19.

saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Al-Quran diturunkan kepadaku". (HR. Muslim).²⁷

Hadits tersebut menegaskan bahwa hari senin merupakan hari kelahiran Nabi Muhammad SAW, dipilihnya beliau sebagai Nabi Allah serta hari dimana diturunkannya Al-Quran oleh sebab itu Nabi gemar berpuasa di hari senin. Puasa senin kamis adalah amalan sunnah yang dianjurkan oleh Rasuluallah karena beliau tidak pernah meninggalkan hal tersebut selama hidupnya karena banyaknya keutamaan dan manfaat yang terdapat dalam puasa tersebut. Rasuluallah selalu melaksanakan puasa senin kamis akan tetapi ketika suatu amalan yang sunnah kemudian diwajibkan secara tidak langsung akan memberatkan individu yang menjalaninya.

Sehingga makna intensitas puasa senin kamis adalah rutinitas menjalankan puasa senin kamis yang dilakukan dengan keadaan hati yang penuh semangat dan bersungguh-sungguh sehingga diwujudkan dalam bentuk sikap, seperti penghayatan yang mendalam terhadap arti dan makna yang terkandung dalam

²⁷ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2*, (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010), hlm. 407.

puasa senin kamis dan perbuatan. Misalnya dengan sungguh-sungguh menjaga syarat dan rukun puasa dengan sebaik-baiknya serta memperbanyak amal saleh.

b. Manfaat Puasa

Ditinjau dari segi kejiwaan, sosial dan kesehatan puasa memiliki beberapa manfaat, diantaranya:

- 1) Secara kejiwaan puasa membiasakan sabar, menguatkan kemauan membantu dan mengajari bagaimana menguasai diri dan mewujudkan serta membentuk ketakwaan yang kokoh pada diri.
- 2) Dalam segi kesehatan puasa dapat memperbaiki kinerja pencernaan, membersihkan tubuh dari sisa-sisa endapan makanan serta mengurangi berat badan dikarenakan lemak yang berlebihan dari dalam tubuh.
- 3) Secara sosial puasa dapat membiasakan untuk bersikap disiplin, bersatu, cinta keadilan dan persamaan serta melahirkan perasaan kasih sayang dalam diri orang-orang yang beriman dan mendorong mereka berbuat kebajikan.
- 4) Mengosongkan hati untuk berdzikir dan berfikir, sebaliknya jika nafsu syahwat itu dituruti maka akan

mengeraskan dan membutakan hati sehingga menghalangi hati untuk berfikir dan berdzikir.

- 5) Mematahkan nafsu karena berlebihan dalam makan, minum, seks, perbuatan jahat, tidak mau mensyukuri nikmat itu akan mengakibatkan kelengahan.
- 6) Mempersulit jalan aliran darah karena setan masuk kepada anak adam melalui jalan aliran darah. Sehingga dengan berpuasa dia akan aman dari gangguan setan, kekuatan nafsu syahwat dan kemarahan. Karena itu Nabi SAW menjadikan puasa sebagai benteng untuk menghalangi nafsu syahwat nikah, oleh sebab itu Beliau memerintahkan orang yang belum mampu menikah untuk mencegah syahwatnya dengan berpuasa.
- 7) Membuat manusia merasa berkecukupan meskipun ia sedang kelaparan. Sehingga akan timbul pada diri manusia perasaan belas kasih pada orang-orang miskin, yang akan mengakibatkan semangat kerjasama, solidaritas dan integrasi sosial dalam masyarakat.²⁸

²⁸ Mohammad Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2004), hlm. 317.

c. Indikator Intensitas Puasa Senin Kamis

Menurut Ahmad Basyir indikator intensitas puasa senin kamis adalah sebagai berikut:²⁹

1) Rutinitas Menjalankan Puasa Senin Kamis

Rutinitas adalah prosedur yang teratur, menjadikan rutin dan hal yang sudah dibiasakan. Maksudnya adalah kegiatan puasa senin kamis yang dilakukan dalam suatu periode tertentu yang dilakukan secara rutin, teratur atau konsisten dan terbiasa. Rasulullah Saw sering melaksanakan puasa senin kamis, hal ini diceritakan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a, beliau berkata:

كَانَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَى يَوْمَ النَّسِينِ وَ

الْخَمِيسِ (رواه النسائي)

“Rasuluallah Saw biasa berpuasa pada hari senin dan kamis”. (HR. An-Nasa’i).³⁰

²⁹ Ahmad Azhar Basyir, *Falsafah Ibadah dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2003), hlm. 103.

Dijelaskan dalam hadits tersebut bahwa Rasulullah Saw sering menjalankan ibadah puasa pada hari senin dan kamis. Beliau selalu menunggu kehadiran hari senin dan kamis untuk menjalankan puasa. Karena pada hari tersebut amal anak adam akan diangkat oleh para malaikat dan Beliau ingin ketika amal tersebut diangkat dalam keadaan melakukan amal saleh salah satu contohnya adalah dengan melaksanakan puasa.

2) Kesungguhan dalam Menjalankan Puasa Senin Kamis

Bersungguh-sungguh adalah melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya dengan cara menghayati, menjiwai serta mengambil hikmah ketika melakukan puasa senin kamis. Menurut ulama sufi puasa tidak hanya menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa yang sifatnya lahiriyah tetapi juga menahan diri dari sesuatu yang bersifat batiniyah yakni berupa sesuatu yang dapat mengganggu kebersihan hati untuk mencapai

³⁰ Ahmad Syamsudin, *Sunan An-Nasa'I*, (Bayrut: Dar al-Kitab al-Ilmiah, 303 H), hlm. 288.

kecintaan kepada Allah Swt.³¹ Orang yang berpuasa hendaklah mampu menguasai dirinya. Rasulullah Saw bersabda:

اذا أصبح احدكم يوم صائنا ولا يرفث ولا يجهل فاءن امرؤ شامة

اوقاتله فليقل اني صائم ان صائم (رواه مسلم)

“Apabila seorang dari kalian berpuasa sejak pagi hingga waktu pagi hari, janganlah dia berucap kotor dan jangan berbuat kesalahan, kalau ada orang memakinya atau hendak membunuhnya, hendaknya dia “sesungguhnya aku orang yang berpuasa, sesungguhnya saya orang yang berpuasa” (HR. Muslim).³²

Hadits tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang sedang berpuasa harus bisa menahan ucapannya dari perkataan kotor dan apabila ada seseorang yang memakinya atau hendak membunuhnya maka hendaklah dia mengucapkan “sesungguhnya dia sedang berpuasa”.

³¹ Wiwi Alawiya Daud, *Tanya Jawab Sehari-hari Dasyatnya Shalat Wajib Shalat Sunnah, Sedekah, Puasa, Haji, Umroh*, (Jakarta: Sabil, 2013), hlm. 128.

³² Syaikh Albani, *Shohih At Targhibwa At-Targhib*, Terj. Izzudin Mustofa, (Jakarta: Pustaka Safihah, 2007), hlm. 400.

Orang yang sedang puasa senin kamis hendaknya mengerjakan dengan sungguh-sungguh. Karena sesungguhnya Allah itu maha melihat apa yang diperbuat oleh hambanya di dunia. Maka dalam mengerjakan puasa senin kamis hendaknya tidak hanya dijadikan sebagai ritual untuk tidak makan dan minum semata, akan tetapi sebagai bentuk berserah diri seorang hamba kepada Tuhannya. Sehingga ia bisa mengendalikan hawa nafsunya, menghindarkan diri dari perbuatan keji dan segala bentuk kemaksiatan yang membawa kepada kemadhorotan.

3) Niat Menjalankan Puas Senin Kamis

Niat adalah dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang secara sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Niat atau motivasi seseorang dalam menjalankan puasa senin kamis hendaknya semata-mata hanya karena Allah Swt. Bukan karena yang lain karena setiap amal itu dinilai dari niatnya. Salah satu contoh berpuasa dengan niat yang jelek adalah niat berpuasa hanya karena untuk dipuji oleh orang lain.

Menurut hadits Umar bin Khattab r.a Beliau mendengar Rasulullah Saw bersabda:

إِنَّمَا أَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا الْكُلِّ امْرِيٌّ مَأْنَوِي (رواه ابن مجاه

واحكيم)

*“Amal itu tergantung niatnya dan seseorang hanya mendapatkan sesuai niatnya”.*³³

Dalam hadits tersebut menjelaskan bahwa setiap amal perbuatan itu dinilai berdasarkan niatnya. Perbuatan yang tidak diniatkan karena Allah adalah sia-sia, tidak ada hasilnya baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, dalam menjalankan puasa senin kamis harus diniatkan karena Allah Swt sehingga dapat menjadikan kita menjadi orang yang lebih bertakwa.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan indikator intensitas puasa senin kamis itu ada 3, yakni: 1) rutinitas yaitu kebiasaan seseorang dalam melaksanakan puasa senin kamis. 2) kesungguhan yaitu kesungguhan seseorang dalam melaksanakan puasa senin kamis baik berupa penghayatan,

³³ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Indonesia: Makwabah Wahdan, tt), hlm. 4.

menjiwai maupun mengambil hikmah dalam melakukan hal tersebut, dan 3) niat yaitu faktor atau tujuan apa yang mendorong seseorang sehingga melakukan puasa senin kamis secara rutin dan sungguh-sungguh.

Dapat diketahui bahwa seseorang yang rutin berpuasa senin kamis akan lebih meningkatkan tingkat religiusitas atau pemahaman tentang agamanya karena seseorang yang rutin menjalankan puasa senin kamis akan lebih dapat mengendalikan emosi, meningkatkan ketakwaan, mengendalikan hawa nafsu dan juga melahirkan rasa takut (*Khauf*), dengan begitu seseorang yang rutin berpuasa akan lebih sering mendekatkan dirinya kepada Allah SWT.³⁴

3. Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Emosional

Salah satu karakter negatif manusia modern adalah mudah marah dan tersulut emosi. Kemarahan menjadi boomerang bagi manusia, mereka bisa hancur karena

³⁴ Verry Julianto dan Pipih Muhopilah, Hubungan Puasa dan Regulasi Kemarahan, *Psympatich Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Vol. 2, No. 1, 2015), hlm. 7.

kemarahan. Kemampuan menghindari kemarahan adalah sebagian bentuk kesabaran kita dalam mengendalikan emosi. Sesuai dengan perintah agama, manusia menjadikan kesabaran sebagai perwujudan identitas dirinya.³⁵

Seseorang yang mampu mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsunya sehingga tidak terjerumus kedalam tindakan tercela yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional adalah individu yang bisa menampilkan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Zamrotun menyatakan bahwa pelaksanaan puasa senin kamis memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional para santri putri Pondok Pesantren al-Hikam Pedurungan Semarang. Pengaruh tersebut disebabkan oleh adanya unsur-unsur syariat yang berkaitan dengan larangan yang harus dihindari ketika berpuasa. Larangan-

³⁵ Zamzami Sabiq, *Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Proposial Santri Ponpes Nasyrul Ulum Pamekasan*, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 1, No. 2, 2012, hlm. 15.

larangan tersebut mampu membangun dan membentuk aspek-aspek kecerdasan emosional meliputi aspek kesadaran diri, aspek motivasi, dan aspek kecerdasan sosial. Selain faktor syariat keberhasilan tersebut juga tidak lepas dari unsur keistimewaan yang terdapat pada hari senin dan kamis, di mana pada hari tersebut semua amal perbuatan manusia diangkat oleh Allah. Sehingga apabila amal perbuatan diangkat ketika seseorang dalam keadaan beribadah, secara tidak langsung juga Allah akan memberikan kelebihan kepada keimanan seseorang melalui ketenangan jiwanya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'du (13): 28, yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”. (QS. Ar-Ra'du (13): 28).³⁶

Nilai yang dapat tumbuh dan dibina oleh ibadah puasa senin kamis adalah melatih kesabaran. Orang yang membiasakan puasa senin kamis dengan ikhlas karena

³⁶ Al-Qur'an Coedoba The Amazing: 33 Tuntunan Al-Quran untuk Hidup Anda, (Bandung: CII Coedoba Internasional – Indonesia, 2012, cetakan pertama), hlm. 252.

Allah SWT akan menyadari dan memahami hakikat puasa. Ketika berpuasa seseorang harus bersikap sabar untuk mempertahankan kesempurnaan ibadah puasanya, ia harus bersabar dalam menghadapi ujian itu sehingga tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan yang mengurangi nilai puasa atau hal-hal yang membatalkannya.

Lazimnya orang berpuasa terbiasa menahan diri dan mengontrol emosinya. Kontrol berjalan pada saat emosi meluap sehingga ia tetap tenang dan dalam kesadaran penuh. Orang yang sering melaukan puasa dapat menjadikannya sebagai ajang melatih diri untuk mengendalikan regulasi kemarahannya.³⁷ Latihan mengendalikan diri lewat berpuasa tidak hanya dilakukan pada puasa wajib yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan saja namun, juga puasa sunnah yang bisa dikerjakan diluar bulan Ramadhan.

Puasa merupakan ibadah yang sangat mulia yang dapat dijadikan media untuk membangun dan melejitkan kecerdasan emosional individu. Puasa dapat memperkuat

³⁷ Very Julianto dan Pipih Muhopilah, *Hubungan Puasa dan Regulasi Kemarahan*, *Psympatich Jurnah Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1, Juni 2015, hlm. 7.

motivasi, mendorong kemauan, mengajarkan kesabaran, membatu menjernihkan pikiran dan mengilhami pendapat yang cerdas. Puasa juga membentuk karakter manusia yang tabah, sabar menghadapi masalah, tidak mudah menyerah, mempunyai sifat empati yang tinggi, sadar terhadap diri sendiri dan mampu terampil dalam kehidupan sosial.³⁸

Menurut Abdualloh Gymnastiar menyatakan bahwa untuk mengendalikan dan menyeimbangkan emosi, maka individu hendaklah melakukan evaluasi diri. Hal senada juga diungkapkan oleh Tarmizi Taher menyatakan bahwa untuk mengontrol emosi, mempertebal kesadaran, dan menciptakan keseimbangan emosi salah satunya adalah dengan berpuasa.³⁹ Beliau mengatakan bahwa orang yang berpuasa akan merasakan sambung rasa antar sesamanya, sehingga ia akan memikirkan orang lain yang merasakan lapar dan haus seperti dirinya. Manusia harus memiliki tali sambung rasa dengan sesama karena itu akan berpengaruh bagi emosi manusia. Dengan berpuasa

³⁸ Alhamdu dan Diana Sari, Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal RAP UNP*, (Vol. 9, No. 1, 2018), hlm. 5

³⁹ Alhamdu dan Diana Sari, Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9, No. 1, Juni 2018, hlm. 4-5.

diharapkan mampu memberikan pengaruh positif untuk menahan emosi yang meledak menjadi lebih santun, dan puasa dapat dijadikan latihan untuk menahan diri.

Puasa senin kamis dapat dijadikan pengendali hawa nafsu. Sebagaimana adab berlaku puasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan upayanya akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan, dan kelicikan orang yang berniat secara sungguh-sungguh berpuasa dengan mencari ridho Allah, maka ia senantiasa akan menjaga lidahnya dari segala ucapan, menjaga perbuatan dan tindakannya dari segala bentuk kezaliman, kecurangan dan segala tipu muslihat.⁴⁰

Hubungan puasa senin kamis dengan kecerdasan emosional seseorang yang melakukan puasa secara rutin dan dibarengi dengan niat tulus akan berdampak positif pada kondisi psikologi khususnya pada kecerdasan emosional. Adapun pengaruh positif puasa senin kamis, antara lain:

a. Puasa dan pengendalian diri

⁴⁰ Ahmad Karomi, *Puasa Senin Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadits*, Jurnal Legitama, Vol. 1, No. 1, Desember 2018, hlm. 20.

Pengendalian diri merupakan kapasitas untuk mengubah diri sendiri terutama dalam menyesuaikan dengan standar seperti nilai, moral, dan harapan sosial untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang.

Puasa yang dilakukan dengan tujuan evaluasi diri, mengontrol diri dapat menjadikan seseorang mampu mengambil keputusan-keputusan secara bijak. Berdasarkan hasil penelitian Aqiilah puasa dapat melahirkan kebahagiaan, kontrol diri, spiritualitas, religuitas, emosi positif, regulasi emosi dan relasi sosial.⁴¹

b. Belajar sabar dan empati

Maksud sabar disini adalah sabar menahan amarah yang sangat erat kaitannya dengan emosi. Kegagalan seseorang menahan laparnya akan berlanjut kepada kegagalan menahan amarah. Sebaliknya, keberhasilannya bersabar pada rasa lapar seharusnya berlanjut pada

⁴¹ Ikhdha Izzatul Aqiilah, *Puasa yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud)*, (Skripsi), Semarang: Undip, hlm. 54.

keberhasilannya mengelola sifat-sifat buruk dalam dirinya.⁴²

Dengan sabar kita dapat sabar dalam menahan makan, minum maupun berbicara kotor kepada orang lain. Dari sabar juga kita bisa besar simpati dan empati pada orang lain.

c. Meningkatkan kecerdasan

Otak adalah titik sentral yang menjadikan manusia dapat berpikir, belajar dan berkreasi. Selama menjalankan puasa senin dan kamis lambung menjadi kosong kurang lebih selama 14 jam. Selama itu juga terjadi peningkatan konsentrasi dan pemusatan pikiran yang dapat meningkatkan kecerdasan akademik bagi seorang pelajar.

Ketika tidak melaksanakan puasa senin dan kamis banyak darah yang tersalurkan untuk melakukan proses pencernaan. Kondisi ini berbeda dengan sewaktu menjalankan puasa senin dan kamis. oleh sebab itu, volume darah dibagian pencernaan dapat dikurangi dan

⁴² Wawan Susetya, *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis*, (Jogjakarta: Diva Press, 2008), hlm. 157.

dipakai untuk kebutuhan lain, seperti untuk konsentrasi dan pemusatan pikiran.⁴³

B. Kajian Pustaka

1. Sabirin B Syukur dan Euis Hidayat,⁴⁴ Pengaruh Puasa Sunnah daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'had Al-Husain bin 'Ali. Dalam jurnal ini menyimpulkan bahwa puasa sunnah daud terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa, artinya semakin banyak melakukan puasa sunnah daud maka semakin tinggi kecerdasan emosional setiap individu.

Persamaan jurnal penelitian Sabirin B Syukur dan Euis Hidayat dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas variabel tentang kecerdasan emosional. Sedangkan perbedaannya adalah pada jurnal penelitian memfokuskan kecerdasan emosional yang dipengaruhi oleh puasa sunnah daud, pada penelitian yang dilakukan peneliti memfokuskan kecerdasan emosional yang

⁴³ Yazid Al Busthomi, *Puasa Senin Kamis Itu Ajib*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), hlm. 61-62.

⁴⁴ Sabirin B Syukur, dan Euis Hidayat, "Pengaruh Puasa Daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'had Al-Husain Bin 'Ali", *Jurnal Zaitun*, (Vol. 6, No. 1, 2018), hlm. 374-375.

dipengaruhi oleh intensitas menjalankan puasa senin kamis.

2. Muzaki,⁴⁵ Pengaruh Kepemimpinan Kyai terhadap kecerdasan Emosi Santri Di Pondok Pesantren Kebon Jambu Babakan Ciwaringin Cirebon. Persamaan jurnal penelitian Muzaki dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama membahas tentang kecerdasan emosional. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Muzaki fokus pada kecerdasan emosi yang dipengaruhi oleh kepemimpinan kyai, sedangkan pada penelitian yang dilakukan penulis memfokuskan pada kecerdasan emosional yang dipengaruhi oleh intensitas puasa senin kamis.
3. Alhamdu,⁴⁶ Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. Persamaan jurnal penelitian Alhamdu dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama membahas intensitas puasa senin kamis dan kecerdasan emosional. Sedangkan

⁴⁵ Muzaki, "Pengaruh Kepemimpinan Kyai terhadap Kecerdasan Emosi Santri di Pondok Pesantren Kebon jambu Babakan Ciwaringin Cirebon", *Holistik*, (Vol. 14, No. 1, 2013), hlm. 79.

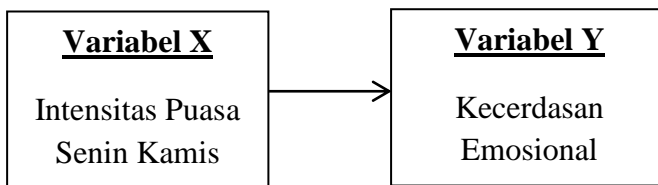
⁴⁶ Alhamdu, "Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional", *Jurnal RAP UNP*, (Vol. 9, No. 1, 2018), hlm. 3

perbedaannya adalah jurnal penelitian Alhamdu fokus pada kecerdasan emosional anggota organisasi Lembaga Dakwah Kampus (LDK), pada penelitian yang dilakukan penulis memfokuskan pada kecerdasan emosional santri yang dipengaruhi oleh intensitas menjalankan puasa senin kamis.

C. Kerangka Berfikir

Pada penelitian ini terdapat dua variabel. Variabel berpengaruh (X) yaitu intensitas puasa senin kamis dan variabel yang dipengaruhi (Y) yaitu kecerdasan emosional, sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian ini.

Apabila santri menjalankan puasa senin kamis dengan baik dan istiqomah maka kecerdasan emosionalnya juga akan baik. Sebaliknya, apabila dalam menjalankannya tidak maksimal maka kecerdasan emosionalnya juga menampilkan hasil yang tidak maksimal. Sehingga, ada pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional seseorang. Baik yang dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi fisik dan psikologis, atau dipengaruhi oleh faktor eksternal meliputi stimulus dan lingkungan.



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴⁷ Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis kerja disebut juga hipotesis alternatif (H_a) digunakan untuk menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dengan variabel Y. sedangkan hipotesis statistika atau hipotesis nol (H_0) digunakan untuk menyatakan tidak adanya pengaruh antara variabel X dengan variabel Y. Dalam penelitian ini variabel X adalah intensitas puasa senin kamis, sedangkan variabel Y adalah kecerdasan emosional. Hipotesis pada penelitian ini adalah:

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 64

H_a: Terdapat pengaruh signifikan antara intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yakni suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengangkat data yang ada di lapangan.⁴⁸ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang datanya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik.⁴⁹ Melalui pendekatan ini akan diperoleh data tentang pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat, yakni dengan menggunakan teknik analisis regresi. Variabel dalam penelitian ini berjumlah satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sehingga analisisnya menggunakan analisis regresi linier sederhana.

⁴⁸ Shuharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Research*, (Bandung: Tarsoto, 1995), hlm. 58.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), hlm. 7.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang. Adapun waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 15 April sampai 29 April 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi.⁵⁰ Dengan demikian, sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti.

Pengambilan sampel menurut Suharsimi Arikunto, jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.⁵¹ Berpijak pada pendapat tersebut maka jenis penelitian ini

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 80.

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 112.

adalah penelitian populasi dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik pengumpulan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Adapun sampel yang akan diteliti adalah santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang yang berjumlah 48 orang.

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menguji pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santri Pondok Pesantren Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang yang terdiri dari dua variabel, yakni:

- 1) Variabel bebas / *variabel independen* adalah intensitas puasa senin kamis (X).
- 2) Variabel terikat / *variabel dependent* adalah kecerdasan emosional (Y).

Tabel 3.1 Variabel Penelitian

No	Variabel	Indikator	Instrumen
1.	Intensitas Puasa Senin Kamis (X)	1. Rutinitas menjalankan puasa senin kamis	Angket
		2. Kesungguhan dalam menjalankan puasa senin kamis	
		3. Niat menjalankan puasa senin kamis	
2.	Kecerdasan Emosional (Y)	1. Kesadaran diri	Angket
		2. Pengaturan diri	
		3. Motivasi diri	
		4. Empati	
		5. Keterampilan sosial	

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

Jawaban	Sekor Faforable	Sekor Unfaforable
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-kadang (KK)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah langkah strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁵²

Dalam pelaksanaan penelitian, data memegang peran yang penting karena kesimpulan penelitian dibuat berdasarkan data yang terkumpul. Data dikumpulkan dengan teknik-teknik yang sesuai dengan jenis data yang akan digunakan untuk menjawab permasalahan dan mempunyai keterkaitan langsung dengan instrumen yang

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 224.

digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data ini bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Ibab lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang. Adapun beberapa teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis seperti arsip, dokumen tertulis, gambar, termasuk buku tentang teori, dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang bersifat dokumentatif, seperti profil pondok, struktur organisasi, jumlah dan nama santri di Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang.

2. Angket

Angket dalam penelitian ini untuk bentuk dan penilaiannya berdasarkan pada skala Likert. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan jawaban atau data para santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang. Dengan menggunakan skala *likert*, maka

variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut ada yang bersifat positif dan bersifat negatif, melalui 4 alternatif jawaban. Adapun kisi-kisi angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket Penelitian

Variabel	Indikator	No. Item Instrumen		Jumlah
		Positif	Negatif	
Intensitas Puasa Senin Kamis (X)	1. Rutinitas Menjalankan Puasa Sebin Kamis	1, 2, 8, 13, 14, 19	7	7
	2. Kesungguhan Dalam Menjalankan Puasa Senin Kamis	3, 9, 15, 22, 25	4, 10, 16	8
	3. Niat dan Tujuan	5, 6, 11, 12,	27	13

	Menjalan kan Puasa Senin Kamis	17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28		
Kecerdasan Emosional (Y)	1. Kesadaran Diri	1, 11, 12, 21, 31, 32, 40, 41, 44	2, 22	11
	2. Pengaturan Diri	3, 4, 13, 23, 24, 33	14	7
	3. Motivasi Diri	5, 6, 15, 25, 26, 34, 35	16	8
	4. Empati	7, 8, 18, 27, 28, 36, 37, 45	17, 42	10
	5. Keterampilan Sosial	9, 10, 20, 30, 38	19, 29, 39, 43, 46	10

F. Uji Keabsahan Data

Suatu instrumen penelitian harus memenuhi dua syarat sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu validitas dan reliabilitas. Uji instrumen merupakan langkah penting dalam proses pengembangan instrumen karena dari uji instrumen dapat mengetahui informasi mengenai kualitas instrumen yang akan dikembangkan tersebut. Berdasarkan pendapat tersebut maka sebelum instrumen angket digunakan untuk penelitian harus dilakukan uji coba terlebih dahulu, untuk mengetahui apakah angket tersebut layak digunakan sebagai alat pengumpulan data yang baik dengan cara menganalisis validitas dan reliabilitas dengan bantuan *Software SPSS 24.0*.

a. Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir pernyataan dalam sebuah instrumen angket. Uji validitas digunakan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen angket. Uji validitas menggunakan skala pengukuran skala Likert. Instrumen angket yang valid akan digunakan sebagai soal instrumen sedangkan instrumen angket yang tidak

valid akan dibuang. Perhitungan validitas pernyataan instrumen angket dilakukan dengan bantuan *Software SPSS Statistics 24.0*.

Berdasarkan uji coba angket yang telah diberikan pada santri Pondok Pesantren Ulil Albab Lil Banat angkatan 2018 dan 2019 dengan jumlah responden sebanyak 30 santri dan taraf signifikan 5% diperoleh $R_{\text{tabel}} = 0,361$, sehingga item angket dikatakan valid jika $R_{\text{hitung}} > R_{\text{tabel}}$. Untuk instrumen angket uji coba intensitas puasa senin kamis (X) dapat dilihat pada lampiran 4a dan instrumen angket uji coba kecerdasan emosional (Y) pada lampiran 4b.

Hasil perhitungan uji coba validitas instrumen angket intensitas puasa senin kamis menunjukkan bahwa terdapat 20 butir pernyataan valid dan 8 butir pernyataan yang tidak valid. Hasil uji validitas instrumen angket intensitas puasa senin kamis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Angket Intensitas
Puasa Senin Kamis**

Butir pernyataan	R_{hitung}	Ket	R_{tabel}	Keputusan
Rutinitas Menjalankan Puasa Senin Kamis				
1	0,697	>	0,361	Valid
2	0,701	>	0,361	Valid
3	0,594	>	0,361	Valid
4	0,745	>	0,361	Valid
5	0,416	>	0,361	Valid
6	0,615	>	0,361	Valid
7	0,276	<	0,361	Tidak Valid
Kesungguhan Menjalankan Puasa Senin Kamis				
1	0,087	<	0,361	Tidak Valid
2	0,184	<	0,361	Tidak Valid
3	0,416	>	0,361	Valid
4	0,745	>	0,361	Valid
5	0,409	>	0,361	Valid
6	0,410	>	0,361	Valid
7	-0,191	<	0,361	Tidak Valid

8	0,420	>	0,361	Valid
Niat dan Tujuan Menjalankan Puasa Senin Kamis				
1	0,612	>	0,361	Valid
2	0,718	>	0,361	Valid
3	0,184	<	0,361	Tidak Valid
4	0,416	>	0,361	Valid
5	0,420	>	0,361	Valid
6	0,378	>	0,361	Valid
7	0,633	>	0,361	Valid
8	0,359	<	0,361	Tidak Valid
9	0,649	>	0,361	Valid
10	0,631	>	0,361	Valid
11	0,530	>	0,361	Valid
12	0,455	>	0,361	Valid
13	0,273	<	0,361	Tidak Valid

Sedangkan hasil uji coba validitas instrumen angket kecerdasan emosional menunjukkan bahwa terdapat 30 butir pernyataan valid dan 16 butir pernyataan yang tidak valid. Untuk melihat hasil analisis uji validitas kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Angket Kecerdasan
Emosional**

Butir Pernyataan	R_{hitung}	Ket	R_{tabel}	Keputusan
Kesadaran Diri				
1	0,283	<	0,361	Tidak Valid
2	0,081	<	0,361	Tidak Valid
3	0,109	<	0,361	Tidak Valid
4	0,445	<	0,361	Valid
5	0,330	>	0,361	Tidak Valid
6	0,453	>	0,361	Valid
7	0,149	<	0,361	Tidak Valid
8	0,184	<	0,361	Tidak Valid
9	0,673	>	0,361	Valid
10	0,499	>	0,361	Valid
11	0,312	<	0,361	Tidak Valid
Pengaturan Diri				
1	0,537	>	0,361	Valid
2	0,321	<	0,361	Tidak Valid
3	0,590	>	0,361	Valid
4	0,537	>	0,361	Valid
5	0,578	>	0,361	Valid
6	0,542	>	0,361	Valid
7	0,212	<	0,361	Tidak Valid

Motivasi Diri				
1	0,286	<	0,361	Tidak Valid
2	0,605	>	0,361	Valid
3	0,687	>	0,361	Valid
4	0,500	>	0,361	Valid
5	0,497	>	0,361	Valid
6	0,423	>	0,361	Valid
7	0,492	>	0,361	Valid
8	0,397	>	0,361	Valid
Empati				
1	0,578	>	0,361	Valid
2	0,628	>	0,361	Valid
3	0,424	>	0,361	Valid
4	0,569	>	0,361	Valid
5	0,300	<	0,361	Tidak Valid
6	0,575	>	0,361	Valid
7	0,599	>	0,361	Valid
8	0,517	>	0,361	Valid
9	-0,098	<	0,361	Tidak Valid
10	0,067	<	0,361	Tidak Valid
Keterampilan Sosial				
1	0,516	>	0,361	Valid
2	0,615	>	0,361	Valid
3	0,397	>	0,361	Valid
4	0,631	>	0,361	Valid

5	0,371	>	0,361	Valid
6	0,406	>	0,361	Valid
7	0,274	<	0,361	Tidak Valid
8	0,133	<	0,361	Tidak Valid
9	0,243	<	0,361	Tidak Valid
10	0,472	>	0,361	Valid

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi suatu angket yang digunakan oleh peneliti, sehingga angket dapat diandalkan untuk mengukur variabel penelitian meskipun penelitian ini dilakukan secara berulang-ulang dengan angket atau kuesioner yang sama.

Pada uji coba instrumen angket intensitas puasa senin kamis dan kecerdasan emosional, peneliti melakukan uji reliabilitas alpha cronbach's dengan bantuan *Software SPSS 24.0*. Dalam hal ini, uji reliabilitas mengacu pada nilai *Alpha* yang terdapat dalam tabel output SPSS. Adapun dasar pengambilan keputusan Uji reliabilitas alpha cronbach's adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
- 2) Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.⁵³

Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan SPSS 24.0 dan sebagaimana prosedur tersebut, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.825	28

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,825 > 0,60$ sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen angket intensitas puasa senin kamis adalah reliabel.

⁵³ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), hlm. 193.

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.891	46

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,891 > 0,60$ sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen angket kecerdasan emosional adalah reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk menganalisis sesuatu yang telah diperoleh ketika melakukan penelitian dan data yang diperoleh masih berupa data mentah, kemudian data diolah dengan cara tertentu untuk mendapatkan interpretasi yang kemudian akan menghasilkan kesimpulan.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh dari responden melalui penelitian penyebaran angket dalam bentuk deskripsi data. Untuk

analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *Statistic 24.0 for windows*.

2. Uji Prasyarat

a. Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat distribusi normal antara variabel terikat dengan variabel bebas. Apabila distribusi normal atau mendekati normal maka model regresi adalah baik. Untuk menentukan pengujian data distribusi normal atau tidak dapat menggunakan uji statistik nonparametrik yakni uji *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov (1-Sampel K-S)* dengan bantuan *Software SPSS 24.0*. Adapun dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai Signifikan $> 0,05$ maka variabel berdistribusi normal.
- 2) Apabila nilai Signifikan $< 0,05$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan terikat dalam penelitian memiliki

hubungan yang linier, dan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Pengujian ini dilakukan karena turunannya mengasumsikan hubungan antar variabelnya bersifat linier. Hubungan antar variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka menunjukkan hubungan antar variabel tidak linier. Pada uji ini, peneliti menguji dengan bantuan *Software SPSS 24.0*.

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji prasyarat dan membuktikan bahwa data yang akan diteliti bersifat normal dan linier maka dilanjutkan dengan uji hipotesis. Adapun uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah model regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat atau untuk mengetahui besarnya pengaruh intensitas puasa senin kamis (X) terhadap kecerdasan emosional (Y) data diolah dengan rumus regresi linier sederhana melalui bantuan program *Software SPSS 24.0*

BAB IV

DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

1. Data Intensitas Puasa Senin kamis

Pada penelitian ini menggunakan instrumen angket butir pernyataan yang disebarkan kepada responden sebanyak 48 santriwati. Untuk memperoleh data intensitas puasa senin kamis, digunakan instrumen berjumlah 20 butir pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, yaitu SL (Selalu), SR (Sering), KK (Kadang-kadang), TP (Tidak pernah) kepada santriwati Pondok Pesantren Ulil Albab Tanjungsari Ngaliyan Semarang.

Tabel 4.1 Data Angket Intensitas Puasa Senin kamis

No. Resp	Skor	No. Resp	Skor	No. Resp	Skor	No. Resp	Skor
1	55	13	48	25	52	37	51
2	52	14	46	26	53	38	45
3	50	15	51	27	55	39	41
4	54	16	56	28	48	40	52

5	52	17	51	29	37	41	52
6	56	18	50	30	42	42	63
7	57	19	58	31	50	43	43
8	53	20	45	32	50	44	54
9	59	21	47	33	55	45	52
10	45	22	58	34	58	46	49
11	47	23	45	35	61	47	47
12	36	24	58	36	55	48	52

Hasil angket yang diberikan kepada responden memperoleh nilai terendah adalah 36 dan nilai tertinggi yaitu 63. Untuk lebih detail skor angket intensitas puasa senin kamis dapat dilihat pada lampiran 9a.

2. Data Kecerdasan Emosional Santri Pondok Ulil Albab Lil Banat

Untuk memperoleh data kecerdasan emosional santri di pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjung Sari Ngaliyan Semarang, peneliti menggunakan instrumen angket yang berjumlah 30 butir soal pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: SL (Selalu), SR (Sering), KK (Kadang-kadang), TP (Tidak Pernah).

Tabel 4.2 Data Angket Kecerdasan Emosional

No. Resp	Skor	No. Resp	Skor	No. Resp	Skor	No. Resp	Skor
1	85	13	80	25	91	37	95
2	92	14	96	26	91	38	80
3	99	15	83	27	86	39	95
4	113	16	86	28	93	40	97
5	98	17	95	29	83	41	89
6	81	18	83	30	86	42	110
7	92	19	99	31	87	43	91
8	110	20	94	32	99	44	97
9	93	21	82	33	112	45	101
10	81	22	97	34	112	46	76
11	92	23	95	35	86	47	92
12	80	24	91	36	87	48	71

Hasil angket yang diberikan kepada responden diperoleh nilai terendah adalah 71 dan nilai tertinggi adalah 113. Untuk lebih detail skor angket kecerdasan emosional dapat dilihat pada lampiran 9b.

B. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Statistik

a. Deskripsi Intensitas Puasa Senin Kamis

**Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Intensitas Puasa
Senin Kamis (X)**

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Puasa(X)	48	27	36	63	50.96	5.827
Valid N (listwise)	48					

Berdasarkan tabel deskriptif statistik di atas yang diperoleh dengan bantuan *SPSS.24.0* dapat diketahui bahwa intensitas puasa senin kamis santri di Pondok Ulil Albab Lil Banat sebanyak 48 responden mempunyai hasil rata-rata (mean) sebesar 50,96 dengan standar deviasi 5,827. Hasil nilai maksimum 63 dan nilai minimum 36 dengan nilai range 27.

Untuk menentukan nilai kuantitatif puasa senin kamis adalah dengan cara menjumlahkan skor jawaban responden sesuai dengan frekuensi, jawaban hasil perhitungan tersebut kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi

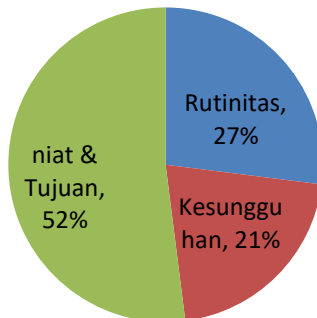
intensitas puasa senin kamis yang sudah diketahui nilai kelas intervalnya adalah 4 berdasarkan 4 jumlah jawaban alternatif yang sudah ditetapkan dalam instrumen angket penelitian.

Melalui hasil perhitungan data di atas untuk menentukan distribusi frekuensi dan kualitas intensitas puasa senin kamis (X) dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Kriteria
Kualitas Variabel Intensitas Puasa Senin Kamis
(X)**

Interval	Kategori	Frek	Presentase	Mean	Kriteria
36 – 42	Kurang	4	8%	50,96	Baik
43 – 49	Cukup	12	25%		
50 – 56	Baik	24	50%		
57 – 63	Sangat Baik	8	17%		
Total		48	100%		

**Gambar 4.1 Diagram Presentase Hasil Indikator
Intensitas Puasa Senin Kamis**



Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa frekuensi tertinggi intensitas puasa senin kamis terdapat pada nilai interval 50 – 56 sebanyak 24 responden dengan presentase 50% sedangkan frekuensi terendah yakni pada nilai interval 36 – 42 sebanyak 4 responden dengan presentase 8%. Dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata intensitas puasa senin kamis adalah 50,96 dari responden yang berjumlah 48 santri, termasuk dalam kategori “baik” karena termasuk dalam nilai interval 50 – 56. Adapun indikator yang paling mempengaruhi variabel ini berdasarkan hasil presentase pada diagram di atas adalah niat dan tujuan menjalankan puasa senin kamis 52%, niat menjalankan puasa

senin kamis 27%, dan kesungguhan menjalankan puasa senin kamis 21%.

b. Deskripsi Kecerdasan Emosional

Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional (Y)

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Emosional(Y)	48	42	71	113	91.75	9.513
Valid N (listwise)	48					

Berdasarkan tabel deskriptif di atas, yang diperoleh melalui bantuan *SPSS 24.0* dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Ulil Albab Lil Banat sebanyak 48 responden mempunyai hasil rata-rata (mean) sebesar 91,75 dengan standar deviasi 5,827. Hasil nilai maksimum 113 dan nilai minimum 71 dengan nilai range 42.

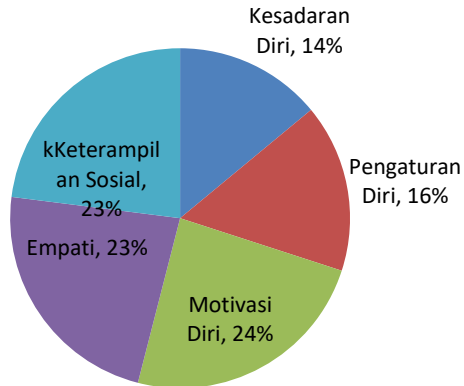
Selanjutnya untuk menentukan nilai kuantitatif variabel kecerdasan emosional adalah dengan cara menjumlahkan skor jawaban responden sesuai dengan frekuensi, jawaban hasil perhitungan tersebut kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi kecerdasan emosional yang sudah diketahui kelas intervalnya adalah 4 berdasarkan jumlah 4 pilihan jawaban alternatif yang sudah ditetapkan dalam instrumen angket penelitian.

Melalui hasil perhitungan data di atas, untuk menentukan kualitas kecerdasan emosional (Y) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi dan Kriteria Kualitas Variabel Kecerdasan Emosional (Y)

Interval	Kategori	Frek	Presentase	Mean	Kriteria
71 – 81	Kurang	7	15%	91,75	Cukup
82 – 92	Cukup	20	42%		
93 – 103	Baik	16	33%		
104 – 114	Sangat Baik	5	10%		
Total		48	100%		

**Gambar 4.2 Diagram Presentase Hasil Indikator
Kecerdasan Emosional**



Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diketahui bahwa frekuensi tertinggi kecerdasan emosional terdapat pada nilai interval 82 – 92 sebanyak 20 responden dengan presentase 42% sedangkan frekuensi terendah yakni pada nilai interval 104 – 114 sebanyak 5 responden dengan presentase 10%. Dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kecerdasan emosional adalah 91,75 dari responden yang berjumlah 48 santri termasuk dalam kategori “cukup” karena termasuk dalam nilai interval 82-92. Adapun indikator yang paling mempengaruhi variabel ini berdasarkan hasil presentase pada diagram di atas

adalah motivasi diri 24%, empati 23%, keterampilan sosial 23%, dan kesadaran diri 14%.

2. Analisis Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan data berdistribusi normal atau tidak, dengan menggunakan cara uji statistika non-parametrik. Uji statistika non-parametrik yang digunakan adalah uji One Sample Kolmogorov-Smirnov (1-Sample K-S). apabila hasilnya menunjukkan nilai probabilitas signifikan diatas 0,05 maka variabel berdistribusi normal. Untuk mengetahui data berdistribui normal atau tidak dapat diketahui melalui bantuan *SPSS 24.0* dengan hasil perhitungan pada tabel berikut

Tabel 4.7 Analisis Uji Normalitas

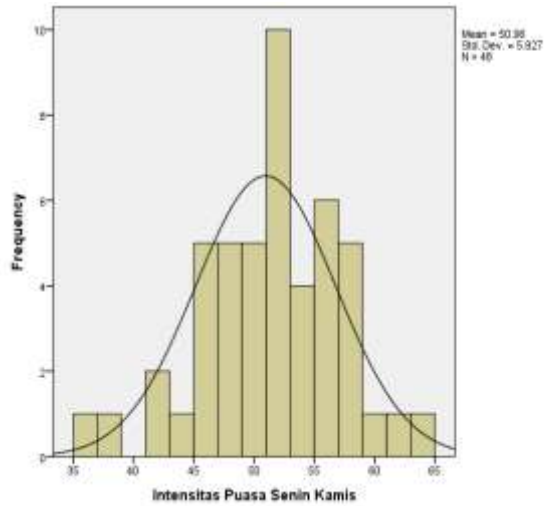
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized
Residual

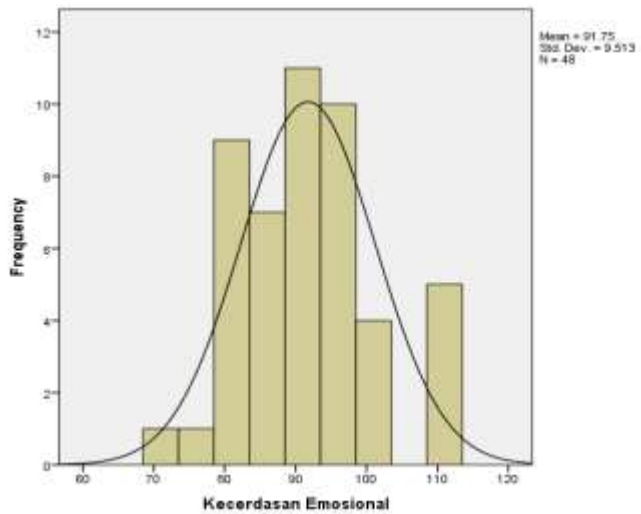
N		48
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.86970530
	n	
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.081
	Negative	-.073
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Gambar 4.3 Grafik Distribusi Normal Variabel X



Gambar 4.4 Grafik Distribusi Normal Variabel Y



b. Uji Linieritas

Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidak adalah jika ($p > 0,05$) maka sebarannya dikatakan linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Analisis Uji Linieritas

		Sum of		Mean		
		Square	Df	Square	F	Sig.
		s				
Y	Between (Combined)	1950.6	21	92.888	1.04	.449
	Groups	55			9	
*	Linearity	555.43	1	555.43	6.27	.019
X		1		1	2	
	Deviation from Linearity	1395.2	20	69.761	.788	.705
		23				
	Within Groups	2302.3	26	88.552		
		45				
	Total	4253.0	47			
		00				

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa ($p > 0,05$) yakni $0,705 > 0,05$ kesimpulannya data berdistribusi linier dan penelitian dapat dilanjutkan.

3. Analisis Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus regresi sederhana. Dengan dasar pengambilan keputusan uji regresi linier sederhana mengacu pada dua hal, yakni membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05

- Jika nilai signifikansi $< 0,05$ artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
 - Jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.
- a. Mencari bentuk persamaan regresi linier sederhana dari data yang diolah dengan hasil nilai signifikan yang diperoleh melalui bantuan *Software SPSS 24.0* sebagai berikut:

Tabel 4.11 Analisis Uji Signifikansi Regresi Linier Sederhana

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	555.431	1	555.431	6.910	.012 ^b
	Residual	3697.569	46	80.382		
	Total	4253.000	47			

Berdasarkan hasil tabel Anova diatas menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 6,910 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,012 < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh antara variabel Intensitas Puasa Senin Kamis (X) terhadap variabel Kecerdasan Emosional Santri (Y). dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak.

- b. Mencari nilai kontribusi Intensitas Puasa Senin Kamis (X) terhadap Kecerdasan Emosional (Y)

Dari data yang diperoleh dengan bantuan SPSS 24.0, analisis uji korelasi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12 Kontribusi Variabel X terhadap Variabel Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.361 ^a	.131	.112	8.966

a. Predictors: (Constant), X

Dari tabel di atas dapat dianalisis sebagai berikut:

- 1) Tabel di atas menunjukkan bahwa antara variabel X dengan variabel Y memiliki pengaruh yang positif dalam kategori rendah. Ditunjukkan dengan nilai $R = 0,361$ yang berada pada interval $0,200 - 0,399$. Memiliki pengaruh positif maknanya adalah antara variabel X dan Y itu searah, jadi semakin besar pengaruh intensitas puasa senin kamis maka semakin besar juga pengaruh kecerdasan emosional santri Pondok Ulil albab lil banat. Begitu juga sebaliknya semakin kecil pengaruh intensitas puasa senin kamis maka semakin kecil pengaruh kecerdasan emosional santri di Pondok Ulil Albab Lil Banat tanjungsari Ngaliyan Semarang.

Tabel 4.13

Interpretasi Nilai R⁵⁴

Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

- 2) menjelaskan bahwa besar nilai kontribusi pengaruh yang diberikan variabel X terhadap variabel Y diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,131 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Intensitas Puasa Senin Kamis) terhadap variabel terikat (Kecerdasan Emosional) adalah sebesar 13,1% sedangkan sisanya 86,9% di pengaruhi oleh faktor lain.

C. Pembahasan Penelitian

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas dapat diketahui bahwa frekuensi tetinggi intensitas puasa senin kamis terdapat pada interval 50-56 dengan

⁵⁴ Lijan Polak Sinambela, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2014), hlm. 209.

presentase 50% sedangkan frekuensi terendah pada interval 36-42 sebanyak 4 responden dengan presentase 8% dan diketahui nilai rata-ratanya adalah 50,96 dari 48 responden. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat intensitas puasa senin kamis termasuk dalam kategori baik pada interval 50-56 hal itu disebabkan oleh ketiga indikator dalam intensitas puasa senin sangat berpengaruh.

Fisbhen dan Ajzen mengungkapkan bahwa intensitas dalam melakukan sesuatu dapat diukur dengan memberikan dorongan (*Motivation*), keseringan atau kerutinan dalam melakukan kegiatan (*Frequency*), dan kesungguhan dalam menjalankan kegiatan (*Aplication*).⁵⁵

Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa intensitas puasa senin kamis santri sangat dipengaruhi oleh motivasi yakni niat atau tujuan seseorang untuk menjalankan puasa senin kamis. niat atau motivasi seseorang dalam menjalankan puasa senin kamis hendaknya semata-mata hanya karena Allah SWT bukan karena yang

⁵⁵ Fisbhein & Ajzen, *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research, Reading*, (MA: Addison-Wesley, 1975), hlm. 283.

lain, karena setiap amal itu dinilai berdasarkan niatnya.

2. Dari hasil analisis deskriptif di atas dapat diketahui bahwa frekuensi tertinggi kecerdasan emosional terdapat pada interval 82-92 sebanyak 20 responden dengan presentase 42% sedangkan frekuensi terendah yakni pada interval 104-114 sebanyak 5 responden dengan presentase 10% dan diketahui nilai rata-ratanya adalah 91,75 dari 48 responden. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kecerdasan emosional santri termasuk dalam kategori cukup pada interval 82-92, hal itu disebabkan oleh 5 indikator yang saling mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

Goleman mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri atau hubungan dengan orang lain melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.⁵⁶

⁵⁶ Daniel Goleman, "*Emotional Intelligence*", Ter. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting dari pada IQ*, (Jakarta: Pustaka Utama, 2000), hlm. 42-43.

Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan, dengan melihat kehidupan yang semakin kompleks memberikan dampak yang buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional seseorang. Sehingga untuk menjadi santri yang memiliki kecerdasan emosional tinggi harus manpuuntuk mengatur diri, memotivasi diri, mempunyai rasa empati terhadap sesama dan mempunyai keterampilan sosial yang baik untuk diri sendiri atau orang sekitarnya.

3. Intensitas puasa senin kamis (X) memiliki pengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional santri (Y) di Pondok Pesantren Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang. Hal ini dibuktikan oleh hasil R^2 (R – Square) sebesar 13,1%. Tanda positif pada koefisien regresi linier sederhana dengan nilai F_{hitung} sebesar 6,910 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,012 < 0,05$. Pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional pada penelitian ini termasuk kategori kecil sedangkan sebagian besarnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Abduallah Gymnastiar menyatakan bahwa untuk dapat mengendalikan dan menyeimbangkan emosi, maka individu hendaklah selalu berusaha

melakukan evaluasi diri. Hal ini juga senada dengan yang diungkapkan oleh Tarmizi Taher menyatakan bahwa untuk dapat mengontrol emosi, mempertebal kesadaran, dan menciptakan keseimbangan emosi yaitu dengan cara berpuasa.⁵⁷

Menurut Sayid Ridho kecerdasan emosional diarahkan untuk memperoleh kemampuan dalam menahan emosi dan pengaturan diri sebelum mengambil sebuah tindakan, yang diperoleh jika mekanisme kerja saraf saling berhubungan, mekanisme ini bisa terjadi ketika seseorang melaksanakan puasa senin kamis dengan sungguh-sungguh, terus-menerus, disertai dengan pelaksanaan tujuan moral dan mengendaikan perilaku kebiasaan

Sehingga dapat disimpulkan terbuktinya penelitian ini disebabkan secara teori puasa merupakan ibadah yang sangat mulia yang dapat menjadi media yang sangat tepat untuk membangun dan melejitkan kecerdasan emosional seseorang.⁵⁸

⁵⁷ Alhamdu dan Diana Sari, Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9, No. 1, Juni 2018, hlm. 4-5.

⁵⁸ Verry Julianto dan Pipih Muhopilah, Hubungan Puasa dan Regulasi Kemarahan, *Psympatich Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Vol. 2, No. 1, 2015), hlm. 5.

Lazimnya orang berpuasa terbiasa menahan diri dan mengontrol emosinya. Kontrol berjalan pada saat emosi meluap sehingga ia tetap tenang dan dalam kesadaran penuh. Orang yang rutin menjalankan puasa dapat dijadikan sebagai alat melatih diri untuk mengendalikan regulasi kemarahannya.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada data dan analisis data. Data penelitian hanya meneliti santri putri yang berada dalam 1 pondok pesantren. Keterbatasan data berdampak pada analisis data oleh karena itu diperlukan riset lanjutan yang melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak yang bersal dari santri di berbagai pondok pesantren, sehingga dapat dirumuskan generalisasi yang lebih komprehensif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat Intensitas puasa senin kamis santri Pondok Ulil Albab Lil Banat tanjugsari Ngaliyan Semarang berada dalam kategori baik, karena tiap-tiap indikator saling mempengaruhi intensitas puasa senin kamis, adapun indikator yang paling mempengaruhi adalah niat dan tujuan menjalankan puasa senin kamis ditunjukkan dengan hasil analisis presentase tiap indikator sebesar 52%. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai rata-rata intensitas puasa senin kamis (X) adalah 50,96 yang berada pada interval 50-56
2. Tingkat Kecerdasan emosional santri Pondok Ulil Albab Lil Banat Tanjungsari Ngaliyan Semarang berada dalam kategori cukup, karena masih kurangnya nilai kesadaran diri, dan pengaturan diri dalam diri individu hal ini dibuktikan dengan adanya hasil analisis presentase tiap indikator yang menunjukkan bahwa presentase kesadaran diri sebesar 14% dan pengaturan diri 16%. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai rata-rata kecerdasan

emosional (Y) adalah 91,75 yang berada pada interval 82-92.

3. Ada pengaruh positif signifikan antara intensitas puasa senin kamis terhadap kecerdasan emosional. Hal ini diterangkan oleh hasil nilai signifikansi $< 0,05$ atau $0,012 < 0,05$ yang artinya berpengaruh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis membrikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi santi pada umumnya

Para santri hendaknya mau mengamalkan ibadah puasa senin kamis, karena dengan mengamalkan ibadah puasa senin kamis dapat mendekatkan diri kepada Allah sekaligus dapat membantu mencerdaskan emosional.

2. Bagi santri yang rutin menjalankan puasa senin kamis

Diharapkan mampu menjaga kuantitas dan kualitas puasa senin kamis. kareba dengan menjalankan puasa senin kamis secara sungguh-sungguh dapat mendekatkan diri kepada Allah, menambah keberkahan dalam hidup dan mempunyai pengaruh positif bagi kecerdasan emosional.

3. Bagi pondok pesantren

sebaiknya puasa senin kamis dijadikan sebagai program pendukung pengajaran keagamaan dengan mendasakan pada keunggulan yang ada dalam puasa senin kamis.

C. Kata Penutup

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- A Partanto, Pius dan M. Dahlan Al Bary. Tt. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arloka.
- Ahsin, Ahmad Darajat. 2015. *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karangbesuki Malang*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Ajzen dan Fishben. 1975. *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Al Bustomi, Yazid. 2014. *Puasa Senin Kamis itu Ajib*. Jogjakarta: Diva Press.
- Alawiya, Wiwi Daud. 2013. *Tanya Jawab Sehari-hari Dahsyatnya Sholat Wajib, Sholat Sunnah, Sedekah, Puasa, Haji, Umroh*. Jakarta: Sabil.
- Albani, Syaikh. 2007. *Shohih At-Targhibwa At-Targhib, Ter. Izzudin Musthofa*. Jakarta: Pustaka Safihah.

- Al-Quran Coedoba The Amazing. 2012. *Tuntunan Al Quran untuk Hidup Anda*. Bandung: CII Cordoba Internasional Indonesia.
- Arikuntoro, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar, Ahmad Basyir. 2003. *Falsafah Ibadah Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Aziz, Rahmat dan Retno Mangastuti. 2004. Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Emosional, dan Spiritual terhadap Agrestivitas pada Mahasiswa UIN Malang. *Jurnal psikologi Islam*. Vol. 1. No. 1.
- B Syukur, Sabirin, dan Euis Hidayat. 2018. Pengaruh Puasa Daud Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma'had Al-Husain Bin 'Ali. *Jurnal Zaitun*. Vol. 6. No. 1.
- E Lawrence, Shapiro. 2001. *Mengajarkan Emotional Intellgence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- El-Hamdy, Ubaidurrahim. 2010. *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Wahyu Media.
- Fuad, Muhammad Abdul Baqi. 2010. *Shahih Muslim Jilid 2*. Jakarta: As-Sunnah.
- Ginanjar, Ary Agustian. 2001. *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*. Jakarta: Arga Pyblishing.
- Ginanjar, Ary Agustian. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emotional Spiritual Questient)*. Jakarta: Arga.
- Goleman, Daniel. 2000. “*Emotional Intelligence*”, *Ter. T. Hermaya, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama..
- Hartini, Tintin. 2017. Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EQ), Kecerdasan Spiritual (SQ) terhadap Perilaku Sosial Siswa SMPN 1 Kadu Gede Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmiah Kajian Islam*. Vol. 1. No. 2.

- Ikhrom, Humor in Pedagogy: Menuju Pendidikan yang Menghidupkan Bukan Mematikan (Semarang: Southeast Asian Publishing, 2021)
- Ismail, Muhammad bin al-Bukhari. Tt. *Shahih Bukhari*. Indonesia: Makwabah Wahdan.
- Izzatul, Ikhdha Aqiilah. 2020. *Puasa yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud)*. Semarang: UNDIP.
- Julianto, Very dan Pipih Muhopilah. 2015. Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 2. No. 1.
- Karomi, Ahmad. 2018. Puasa Senin Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadits. *Jurnal Legitima*. Vol. 1. No. 1.
- Muallifah. 2009. *Psycho Islamic Parenting*. Jogjakarta: Diva Press.
- Muzaki. 2013. Pengaruh Kepemimpinan Kyai terhadap Kecerdasan Emosi Santri di Pondok Pesantren

Kebon Jambu Babakan Ciwaringin Cirebon.
Jurnal Holistik. Vol. 14. No. 1.

Nur, Akhdan Said. 2018. Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Sikap Etis Mahasiswa Akuntansi (Studi Empiris pada Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Nominal*. Vol. 7. No. 1.

Nikfarjam, M., Noormohammadi, M.-R., & Mardanpour-Shahrekordi, E. (2015). The Effect of Fasting on Emotional Intelligence. *National Journal of Laboratory Medicine.*, 4, 5.
<https://doi.org/NJLM/2015/15569:2081>

Patton, Patricia. 2002. *EQ Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*. Jakarta: Mitra Media.

Polak, Lijan Sinambela. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Ridho, S., Hasan, H., AK, A., Futihandayani, A., Islamiati, D., & Suralaga, F. (2021, Januari 1). *The Relation between Monday and Thursday*

*Fasting towards Emotional Intelligence (EI):
A Preliminary Report.*
[https://doi.org/10.4108/eai.20-10-
2020.2305136](https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2020.2305136)

Sabiq, Zamzami. 2012. Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Proposial Santri Ponpes Nasyrul Ulum Pamekasan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 1. No. 2.

Said, Muhammad Mursi. 1998. *Melahirkan Anak Masya Allah, Sebuah Terobosan Dunia Pendidikan Modern*. Jakarta: Cendekia.

Sari, Dian dan Alhamdu. 2018. Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP UNP*. Vol. 9. No. 1.

Segal, Jeanne. 2001. *Melejitkan Kepekaan Emosional Cara Baru untuk Mendayagunakan Potensi Lising dan Kekuatan Emosional Anda*. Bandung: Kaifa.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. bandung: Alfabeta.

- Susetya, Wawan. 2008. *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis Medis di Balik Puasa Senin-Kamis*. Yogyakarta: Diva Press.
- Suyadi. 2007. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Syamsudin, Ahmad. 303 H. *Sunan An-Nasa'I*. Bayrut: Dar al-Kitab al-Ilmiah.
- Tim Redaksi. 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wiranta, V Sujarweni. 2014. *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yusuf, Syamsu. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1

DAFTAR NAMA RESPONDEN UJI COBA ANGKET

No	Kode	Nama Responden	No	Kode	Nama Responden
1.	UC-1	Ainul Khofifah	16.	UC-16	Ainul Khofifah
2.	UC-2	Ana Himmatul	17.	UC-17	Ana Himmatul
3.	UC-3	Nurul Ismi Annisa	18.	UC-18	Nurul Ismi Annisa
4.	UC-4	Melisa Nur Kibtiah	19.	UC-19	Melisa Nur Kibtiah
5.	UC-5	Siti Shofwatun Nisa	20.	UC-20	Siti Shofwatun Nisa
6.	UC-6	Siti Khumairotus Sholihah	21.	UC-21	Siti Khumairotus Sholihah
7.	UC-7	Kunia Ningsih	22.	UC-22	Kunia Ningsih
8.	UC-8	Zulfa Raflesia	23.	UC-23	Zulfa Raflesia
9.	UC-9	Reihana Zulfa	24.	UC-24	Reihana Zulfa
10.	UC-10	Ulfatul Munawaroh	25.	UC-25	Ulfatul Munawaroh
11.	UC-11	Ananda Anisa Alfath	26.	UC-26	Ananda Anisa Alfath
12.	UC-12	Tria Lailiyatul	27.	UC-27	Tria Lailiyatul
13.	UC-13	Ira Damayanti	28.	UC-28	Ira Damayanti
14.	UC-14	Averous	29.	UC-29	Averous
15.	UC-15	Nafila Firda	30.	UC-30	Nafila Firda

Lampiran 2

Pensekoran Angket Berdasarkan Skala Likert

Jawaban	Sekor Favorable	Sekor Unfavorable
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-kadang (KK)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

Lampiran 3

Kisi-Kisi Instrumen Angket

Variabel	Indikator	No. Item Instrumen		Jumlah Pernyataan
		Positif	Negatif	
Intensitas Puasa Senin Kamis (X)	4. Rutinitas Menjalankan Puasa Senin Kamis	1, 2, 8, 13, 14, 19	7	7
	5. Kesungguhan Dalam Menjalankan Puasa Senin Kamis	3, 9, 15, 22, 25	4, 10, 16	8
	6. Niat dan Tujuan Menjalankan Puasa Senin Kamis	5, 6, 11, 12, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28	27	13
Kecerdas	6. Kesadaran	1, 11,	2, 22	11

an Emosion al (Y)	Diri	12, 21, 31, 32, 40, 41, 44		
	7. Pengaturan Diri	3, 4, 13, 23, 24, 33	14	7
	8. Motivasi Diri	5, 6, 15, 25, 26, 34, 35	16	8
	9. Empati	7, 8, 18, 27, 28, 36, 37, 45	17, 42	10
	10. Keterampil an Sosial	9, 10, 20, 30, 38	19, 29, 39, 43, 46	10

Lampiran 4a

Instrumen Angket Uji Coba Intensitas Kecerdasan Emosional

Identitas Diri

Nama:

Jurusan:

Angkatan:

Petunjuk pengisian Angket

Berikut petunjuk untuk mengisi angket yang telah diberikan:

1. Berilah tanda centang (\surd) pada salah satu jawaban (SL, SR, KK, atau TP) yang menurut anda paling sesuai dengan pribadi anda!
2. Arti dari masing-masing kode alternatif respon atau jawaban
SL : Selalu
SR : Sering

KK : Kadang-kadang
TP : Tidak Pernah
3. Harap diisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, apabila anda keliru memilih jawaban, maka lingkariilah jawaban yang keliru. Kemudian berikan tanda centang pada jawaban yang anda anggap sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
4. Jawaban terjamin kerahasiaannya.

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
	100				

1.	Saya tetap mengerjakan puasa senin kamis ketika ada acara keluarga				
2.	Saya mengerjakan puasa sunah hari senin				
3.	Saya tetap mengerjakan puasa senin kamis meskipun ada hidangan makan-makan				
4.	Meskipun tidak sahur saya tetap melaksanakan puasa senin kamis				
5.	Saya mengerjakan puasa senin kamis untuk melatih kedisiplinan diri				

5. Terimakasih atas bantuannya.

6.	Saya mengerjakan puasa senin kamis sebagai ungkapan syukur atas nikmat Allah SWT				
7.	Saya tidak mengerjakan puasa senin kamis ketika ada acara keluarga				
8.	Saya mengerjakan puasa hari kamis				
9.	Saya tetap menjalankan puasa senin kamis meskipun ada ajakan makan gratis				
10.	Saya akan membatalkan puasa senin kamis jika ada hidangan makan-makan				
11.	Saya mengerjakan puasa senin kamis untuk mengharapkan ridha Allah SWT				
12.	Saya mengerjakan puasa senin kamis karena diwajibkan dipondok				
13.	Saya sudah terbiasa mengerjakan puasa senin				

	kamis				
14.	Saya mengerjakan puasa senin kamis ketika dalam keadaan sehat				
15.	Saya tetap menyelesaikan tugas dengan baik ketika sedang mengerjakan puasa senin kamis				
16.	Saya membatalkan puasa senin kamis karena merasa lelah				
17.	Saya melakukan puasa senin kamis karena orang tua				
18.	Saya dengan senang hati mengerjakan puasa senin kamis				
19.	Saya rutin mengerjakan puasa senin kamis ketika mendekati ujian				
20.	Saya mengerjakan puasa senin kamis untuk menambah pahala				
21.	Saya mengerjakan puasa senin				

	kamis agar tidak mendapatkan hukuman di pondok				
22.	Saya tetap puasa senin kamis meskipun sakit				
23.	Saya mengerjakan puasa senin kamis agar dimudahkan dalam segala urusan				
24.	Saya melakukan puasa senin kamis agar dilindungi Allah dari perbuatan keji				
25.	Saya sudah niat pada malam hari bahwa besok akan puasa senin kamis				
26.	Saya yakin dengan berpuasa senin kamis Allah akan mengabulkan hajat hambanya				
27.	Saya mengerjakan puasa senin kamis agar dipuji orang lain				
28.	Saya niat puasa senin kamis agar hemat				

Lampiran 4b

Instrumen Angket Uji Coba Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1.	Saya yakin memiliki kelebihan				
2.	Saya tidak bisa membuat keputusan sendiri tanpa bantuan orang lain				
3.	Saya dapat menyelesaikan persoalan dengan baik				
4.	Saya menghibur diri untuk menghilangkan kebosanan				
5.	Saya berusaha maksimal untuk meraih yang terbaik				
6.	Saya berusaha untuk bisa berpikir positif				
7.	Saya membantu orang lain yang sedang mempunyai kesulitan				
8.	Saya menghibur teman yang sedang mengalami kesedihan				
9.	Saya dapat bekerjasama				

	dalam tim				
10.	Saya dapat berkomunikasi baik dengan orang lain				
11.	Sadar terhadap kekurangan yang saya miliki				
12.	Saya bersedia mengakui kesalahan yang telah saya perbuat				
13.	Saya menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan				
14.	Saya merasa direndahkan orang lain ketika di kritik				
15.	Saya mempunyai kemauan untuk mengatasi masalah				
16.	Saya mudah putus asa ketika menghadapi masalah				
17.	Saya tidak peduli dengan musibah yang menimpah orang lain				
18.	Saya memberikan bantuan pada orang yang membutuhkan pertolongan				
19.	Saya sulit bekerjasama				

	dengan orang yang tidak disukai				
20.	Saya selalu bermusyawarah dalam mengambil keputusan				
21.	Saya dapat mengenali perasaan diri sendiri				
22.	Saya sulit menerima kritik dari orang lain				
23.	Saya mampu mengontrol tindakan dalam situasi apapun				
24.	Saya berusaha menahan diri untuk tidak mencela orang lain				
25.	Saya yakin mempunyai kemampuan yang tidak dimiliki orang lain				
26.	Saya bangga terhadap diri saya sendiri				
27.	Saya peduli terhadap pekerjaan orang lain				
28.	Saya mampu mendengarkan curhatan orang yang sedang mengalami musibah				

29.	Saya tidak dapat bekerjasama dalam tim dengan baik				
30.	Saya menerima perbedaan pendapat dari orang lain				
31.	Saya suka dipuji orang atas apa yang saya peroleh				
32.	Saya merasa senang ketika berhasil mengerjakan suatu pekerjaan				
33.	Saya bersikap sopan santun kepada siapapun				
34.	Saya menyadari bahwa tantangan adalah peluang untuk sukses				
35.	Saya yakin bahwa setiap musibah pasti ada hikmahnya				
36.	Saya dapat merasakan perasaan teman yang sedang bersedih				
37.	Saya merasa prihatin dengan musibah yang menimpa orang lain				
38.	Saya orang yang setia kawan				

	dalam pergaulan				
39.	Saya mengabaikan pendapat orang lain				
40.	Saya mudah menerima saran dari orang lain				
41.	Saya senang dengan penampilan saya sendiri				
42.	Saya tidak mudah memahami perasaan orang lain				
43.	Saya membiarkan teman yang bekerja sendiri dalam kelompok				
44.	Saya mampu bertindak sesuai keinginan sendiri				
45.	Saya senang membantu orang lain yang sedang mengalami kesusahan				
46.	Saya mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain				

Lampiran 5a

Hasil Analisis Uji Validitas Intensitas Puasa Senin Kamis

Nama	X1	X2	X3	X4	X5
UC-1	2	3	2	3	2
UC-2	1	3	3	1	3
UC-3	2	2	1	3	3
UC-4	2	3	1	1	3
UC-5	2	2	2	2	4
UC-6	2	2	2	3	3
UC-7	2	3	3	2	3
UC-8	2	3	3	2	2
UC-9	2	3	4	2	3
UC-10	2	2	1	1	2
UC-11	1	2	1	3	1
UC-12	2	2	2	4	1
UC-13	1	2	2	3	2
UC-14	2	2	2	2	3
UC-15	2	3	3	2	3
UC-16	2	2	2	2	3
UC-17	2	2	4	2	4
UC-18	2	2	2	3	3
UC-19	2	2	2	2	3
UC-20	1	3	2	2	2
UC-21	2	2	1	2	3
UC-22	4	4	3	1	4
UC-23	3	4	3	1	4
UC-24	4	4	4	1	4
UC-25	1	1	2	4	3
UC-26	3	3	1	3	4
UC-27	2	2	2	2	2
UC-28	1	2	4	3	2
UC-29	1	2	3	4	2

UC-30	4	4	4	1	4
r hitung	0.697442	0.70102	0.54059	-	0.611937
r tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V/T	V	V	V	T	V

X6	X7	X8	X9	X10	X11
4	3	3	3	4	4
3	3	3	2	4	4
3	3	2	2	3	4
3	3	3	2	3	3
3	4	3	4	4	4
3	3	2	2	4	4
3	3	3	2	2	4
3	2	3	2	4	2
4	3	3	4	4	4
2	1	3	1	2	4
3	1	2	4	4	4
3	3	3	2	3	4
2	3	2	2	3	3
4	3	2	2	4	4
3	2	3	2	3	4
3	3	2	2	4	4
4	3	2	3	4	4
3	3	2	2	4	4
3	3	2	1	4	4
2	2	3	2	3	4
4	3	2	1	3	4
4	3	4	4	3	4
4	3	4	3	3	4
4	3	4	4	3	4
4	1	1	2	4	4
4	3	3	3	4	4

3	2	2	2	3	3
4	1	2	4	4	4
4	1	2	4	4	3
4	3	4	3	3	4
0.718303	0.275703	0.594042	0.493213	0.087479	0.183623
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	T	V	V	T	T

X12	X13	X14	X15	X16	X17
1	4	4	4	4	1
1	3	3	3	4	2
1	2	2	3	3	1
3	3	4	4	1	4
1	2	1	3	4	2
1	2	2	3	4	1
1	3	4	3	4	1
1	3	3	3	3	1
1	3	4	2	2	3
1	3	4	4	4	1
1	2	4	2	4	3
1	2	3	2	4	1
1	2	2	3	4	1
3	3	3	3	4	3
1	4	4	4	4	2
2	2	3	4	3	1
1	3	3	4	4	2
1	2	2	3	4	1
1	3	4	3	4	1
1	2	3	3	4	1
1	2	4	4	3	1
1	4	4	4	4	1
1	4	3	4	4	1

2	4	4	4	3	3
2	1	4	4	4	1
1	3	2	3	4	2
1	2	3	3	3	2
2	2	4	4	4	1
2	2	4	3	4	1
2	4	4	4	4	2
0.416226	0.744828	0.408722	0.410459	-0.1909	0.419505
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	V	V	T	V

X18	X19	X20	X21	X22	X23
3	4	4	1	3	4
4	2	3	1	2	3
3	2	2	1	2	3
4	4	4	4	4	3
2	3	3	1	1	3
4	2	4	1	2	3
4	3	3	1	1	4
4	4	3	1	2	4
4	4	4	3	1	4
4	2	3	1	1	3
3	2	4	1	1	3
3	3	3	1	1	3
3	2	2	1	1	2
4	3	4	4	1	4
3	1	4	1	2	4
4	2	4	1	2	4
4	2	4	1	2	3
4	2	3	1	2	2
4	3	3	3	1	4
3	2	3	1	1	4

4	3	2	1	2	4
4	4	4	1	2	4
4	3	4	1	2	4
4	4	4	2	2	4
4	1	4	2	1	4
3	3	3	1	2	4
2	3	3	1	2	2
3	2	4	2	1	3
4	2	3	2	1	4
4	4	4	1	2	4
0.37793	0.614916	0.663434	0.358523	0.344363	0.644669
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	V	T	T	V

X24	X25	X26	X27	X28	Total
4	4	4	4	2	88
3	2	2	4	4	76
3	4	4	4	4	72
4	4	4	2	4	87
3	3	4	4	3	77
3	2	3	4	2	73
4	3	4	4	2	79
4	4	4	4	4	80
4	4	4	4	2	89
3	4	4	4	1	68
3	4	4	4	2	73
3	2	3	4	2	70
2	2	2	4	3	62
4	4	4	4	4	89
4	4	4	4	1	81
4	4	4	4	3	80
3	3	4	4	3	84

1	3	1	4	2	68
4	4	4	4	2	80
3	3	4	4	3	71
4	3	4	4	1	74
4	4	4	3	4	94
4	3	4	4	4	90
4	4	4	4	4	99
4	4	4	4	2	77
4	3	4	4	3	84
4	2	3	4	3	68
4	4	4	4	2	81
4	2	3	4	2	77
4	4	4	4	4	97
0.631468	0.530656	0.530008	-	0.444766	2.388
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
V	V	V	T	V	

Lampiran 5b

Hasil Analisis Uji Validitas Kecerdasan Emosional

NAMA	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
UC-1	4	3	2	3	4
UC-2	3	3	2	4	4
UC-3	2	2	3	3	4
UC-4	4	2	3	4	4
UC-5	2	3	3	3	4
UC-6	2	3	4	3	4
UC-7	4	3	3	4	4
UC-8	2	3	2	3	3
UC-9	4	2	3	4	4
UC-10	2	3	2	4	3
UC-11	1	3	2	3	4
UC-12	2	3	2	2	3
UC-13	3	4	3	3	3
UC-14	2	4	3	4	2
UC-15	4	4	4	4	4
UC-16	4	3	3	3	4
UC-17	3	2	2	3	3
UC-18	3	3	3	4	4
UC-19	2	3	3	3	3
UC-20	3	3	3	2	4
UC-21	2	3	2	3	4
UC-22	4	3	2	4	4
UC-23	4	2	2	4	4
UC-24	4	3	3	4	4
UC-25	4	3	4	4	4
UC-26	4	3	4	4	4
UC-27	4	3	2	4	4
UC-28	3	4	2	4	4
UC-29	3	3	2	4	3
UC-30	2	3	3	4	3

r hitung	0.283272	0.080841	0.537226	0.321422	0.286208
r tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V/T	T	T	V	T	T

Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11
4	4	3	3	2	3
4	3	3	3	3	4
4	4	4	4	4	4
3	3	2	4	3	4
4	4	4	4	4	3
4	3	2	3	4	4
4	4	4	4	4	4
3	3	2	2	2	4
4	3	3	2	3	3
2	3	3	2	2	4
4	2	2	3	3	4
2	2	2	2	2	3
3	3	3	3	2	4
4	4	3	3	2	3
4	4	4	4	4	3
4	3	2	2	2	3
3	4	4	2	3	4
4	3	3	3	3	4
2	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	4
3	2	2	4	2	4
4	2	2	2	3	4
4	4	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3

4	3	2	3	3	3
3	2	2	4	3	4
4	4	2	3	2	4
0.604684	0.577609	0.62772	0.516108	0.614703	0.108776
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	V	V	V	T

Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17
3	3	3	3	3	4
3	3	3	4	3	3
4	2	3	4	3	4
4	2	4	2	3	3
4	3	2	4	3	4
4	2	3	3	3	4
3	4	4	4	4	4
3	3	2	3	2	3
2	3	3	3	4	4
2	2	2	2	3	3
3	3	2	4	4	4
3	2	2	2	2	4
4	3	4	3	2	4
4	3	3	4	3	4
4	4	3	4	3	4
3	3	3	2	3	4
4	3	4	3	4	4
4	3	3	3	3	4
3	3	3	3	4	3
4	3	3	3	3	3
4	3	3	3	1	4
4	4	4	2	3	4
3	4	2	4	2	4
4	4	3	4	3	1

4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4
3	2	3	3	2	3
3	2	3	2	2	4
4	3	3	4	3	3
0.44472	0.589776	0.212344	0.686528	0.397193	0.067225
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	T	V	V	T

Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23
4	3	2	2	3	2
3	4	2	2	3	2
3	2	3	2	3	3
3	2	2	3	2	2
3	2	4	3	3	3
2	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3
3	2	2	4	2	3
3	3	2	4	3	2
4	1	3	3	2	2
2	3	3	4	4	3
2	3	2	2	3	2
3	2	2	2	3	3
4	3	3	4	4	4
4	2	2	4	3	3
2	3	2	4	3	3
3	3	3	4	3	3
3	3	3	2	4	2
3	4	4	4	4	3
3	1	2	3	3	2
3	1	4	4	3	3

2	2	2	2	4	2
4	3	3	3	2	2
4	3	3	4	3	4
4	3	4	4	3	4
4	3	3	4	3	3
3	3	3	4	3	2
2	2	2	2	2	2
3	2	4	2	3	2
4	3	3	4	3	3
0.423727	0.406284	0.396776	0.330072	0.453467	0.572593
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	V	T	V	V

Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29
4	4	3	4	3	3
3	4	4	3	3	4
4	3	2	3	3	3
3	3	2	3	3	4
4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	2	2	4
3	2	2	2	3	3
3	3	4	3	3	3
2	3	2	2	4	3
4	1	4	2	4	4
2	2	2	2	3	3
3	3	3	3	4	4
4	2	4	4	4	4
3	4	4	3	4	4
4	4	4	2	3	3
4	3	4	3	3	3
4	3	2	3	4	4

4	2	2	2	3	3
3	2	2	3	3	3
3	2	4	3	3	4
4	4	4	2	2	3
4	3	4	4	3	3
4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	4	3
4	4	4	1	1	1
2	3	4	2	3	3
3	2	4	3	3	3
4	2	2	2	3	4
3	1	4	1	3	3
0.578016	0.499895	0.496766	0.569119	0.300365	0.274321
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	V	V	T	T

Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35
4	3	4	3	4	4
3	3	4	3	4	4
3	2	4	3	4	4
3	3	4	4	3	4
4	3	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	2	4	4	4	4
2	3	4	3	2	3
3	3	4	3	3	3
3	2	4	2	4	4
4	2	4	2	4	4
2	3	3	3	3	3
4	2	3	4	4	4
4	1	4	4	4	4
3	4	4	3	4	4

3	1	3	3	3	4
3	1	3	4	4	4
4	2	4	4	3	4
3	2	4	3	3	4
3	3	4	4	4	4
3	2	4	3	4	4
3	1	4	4	4	4
3	3	4	4	4	4
4	3	3	4	4	4
4	3	4	4	4	4
1	4	1	4	1	3
3	3	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3
3	2	4	3	4	4
3	2	3	3	3	3
0.630628	0.148544	0.184133	0.542274	0.423047	0.492018
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	T	T	V	V	V

Y36	Y37	Y38	Y39	Y40	Y41
3	4	2	3	2	4
4	3	3	4	3	4
3	4	3	3	3	2
2	3	3	2	2	2
4	4	3	4	3	3
4	4	4	1	4	4
4	4	3	4	4	3
4	3	3	4	2	2
3	3	2	3	3	5
3	3	3	3	2	1
3	4	4	4	4	2
2	3	3	3	2	2

4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4
3	4	4	2	3	4
2	2	2	4	3	3
3	3	4	4	3	4
4	4	3	4	4	3
3	3	3	3	3	4
4	3	4	3	2	2
2	3	4	3	3	4
3	2	3	4	3	4
3	4	3	4	3	4
4	4	4	4	3	4
4	4	4	3	4	4
3	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	4
3	4	4	2	3	3
4	4	2	3	3	2
0.575365	0.593844	0.370565	0.132625	0.672622	0.499296
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
V	V	V	T	V	V

Y42	Y43	Y44	Y45	Y46	Total
3	4	2	4	3	147
3	4	3	3	3	150
3	3	2	3	3	144
2	4	2	3	2	134
4	4	3	4	3	161
3	3	4	4	4	164
3	4	1	3	4	166
4	4	3	2	2	126
3	3	3	3	3	143

3	4	2	3	2	123
3	4	3	4	3	147
3	3	2	3	3	114
2	2	3	3	3	145
3	4	3	4	3	161
2	3	4	4	3	163
2	4	2	2	3	134
4	4	2	3	3	150
3	4	4	4	3	155
3	4	3	3	2	141
3	4	4	3	3	142
3	3	3	3	2	139
3	3	2	4	3	142
3	4	2	4	4	155
3	4	4	4	3	168
1	4	3	4	3	172
2	3	2	1	1	144
3	4	4	4	3	147
2	2	3	3	2	129
3	3	3	4	3	137
3	4	2	3	4	140
-					
0,09777	0,24317	0,312112	0,517102	0,471597	
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
T	T	T	V	V	

Lampiran 6a

Hasil Analisis Uji Reliabilitas Intensitas Puasa Senin Kamis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.825	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	77.57	73.633	.645	.807
X02	77.07	74.409	.654	.807
X03	77.23	74.875	.456	.814
X04	77.37	92.861	-.553	.856
X05	76.77	74.737	.547	.811

X06	76.27	75.513	.680	.809
X07	77.03	80.309	.190	.825
X08	76.97	76.033	.536	.812
X09	77.07	75.926	.406	.817
X10	76.13	83.154	.019	.829
X11	75.80	82.372	.132	.825
X12	78.27	79.513	.359	.819
X13	76.90	73.059	.700	.805
X14	76.33	78.023	.325	.820
X15	76.27	79.237	.348	.819
X16	75.97	86.792	-.265	.839
X17	78.00	77.931	.338	.820
X18	76.03	79.826	.317	.820
X19	76.90	74.300	.547	.810
X20	76.20	76.028	.619	.810
X21	78.13	78.671	.269	.823
X22	77.93	79.789	.273	.822
X23	76.13	76.189	.598	.811
X24	76.07	75.857	.580	.811
X25	76.27	76.616	.463	.815
X26	75.97	76.930	.466	.815
X27	75.70	85.941	-.313	.833
X28	76.87	76.533	.349	.820

Lamipran 6b

Hasil Analisa Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	46

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	143.10	186.231	.219	.892
Y02	143.13	191.844	.041	.893
Y03	143.40	182.800	.500	.888
Y04	142.60	187.559	.280	.890
Y05	142.43	188.737	.249	.891

Y06	142.53	181.844	.572	.887
Y07	142.87	181.637	.541	.887
Y08	143.17	179.040	.590	.886
Y09	143.00	182.483	.474	.888
Y10	143.10	179.955	.578	.886
Y11	142.43	191.564	.074	.892
Y12	142.63	185.413	.407	.889
Y13	143.10	181.886	.556	.887
Y14	143.10	189.403	.167	.892
Y15	142.90	178.852	.656	.885
Y16	143.10	184.714	.348	.890
Y17	142.47	191.982	.019	.894
Y18	142.97	184.723	.379	.889
Y19	143.47	183.913	.353	.890
Y20	143.30	184.976	.349	.890
Y21	142.87	185.361	.271	.891
Y22	143.03	185.137	.416	.889
Y23	143.40	182.110	.537	.887
Y24	142.63	182.309	.544	.887
Y25	143.13	180.326	.445	.888
Y26	142.80	180.993	.445	.888
Y27	143.33	179.402	.523	.887
Y28	142.90	187.334	.253	.891
Y29	142.77	188.185	.229	.891
Y30	142.90	180.783	.598	.886
Y31	143.60	189.972	.087	.894

Y32	142.43	189.840	.138	.892
Y33	142.67	183.747	.509	.888
Y34	142.57	184.737	.378	.889
Y35	142.30	187.390	.469	.889
Y36	142.83	182.213	.541	.887
Y37	142.67	182.851	.563	.887
Y38	142.87	186.257	.327	.890
Y39	142.83	190.420	.073	.894
Y40	143.13	180.740	.645	.886
Y41	142.87	180.257	.444	.888
Y42	143.27	194.961	-.144	.896
Y43	142.53	188.947	.200	.891
Y44	143.33	186.368	.258	.891
Y45	142.80	182.579	.476	.888
Y46	143.23	184.323	.432	.888

Lampiran 7

Daftar Nama Responden Penelitian

No	Kode	Nama	No	Kode	Nama
1.	R-1	Robiatul Adawiyah	25.	R-25	Shinta
2.	R-2	Dini Kumala Andriyani	26.	R-26	Asma Khoirina
3.	R-3	Rohma Nurmeineni	27.	R-27	Marisatul Aminah
4.	R-4	Rizqi Meila A	28.	R-28	Anisa Ulinajwa
5.	R-5	Novita Fatmawati	29.	R-29	Izzatul Maila
6.	R-6	Dewi Novita Ningrum	30.	R-30	Farkha Maulida
7.	R-7	Niswaton Khasanah	31.	R-31	Liul Azmi Ma'rifatun
8.	R-8	Mar'atul Khotimah	32.	R-32	Lailatul Fitriyah
9.	R-9	Qina Qistina	33.	R-33	Risa Yulianti
10.	R-10	Halimatus Sa'diyah	34.	R-34	Tsaniyah
11.	R-11	Fitri Arifah	35.	R-35	Kholifatun Nikmah
12.	R-12	Ulfa Munika	36.	R-36	Tiwi Fadhilatul A
13.	R-13	Inayatul Maula	37.	R-37	Salma
14.	R-14	Siti Nur Afifah	38.	R-38	Siti Maghfiroh
15.	R-15	Fatikhatun Faizatur R	39.	R-39	Nabila Dwi Muzaroah

16.	R-16	Safinah Peni Oktafiana	40.	R-40	Luthfi Arifatin
17.	R-17	Riza Umami	41.	R-41	Nurul Aulia
18.	R-18	Azifatul Rohmah	42.	R-42	Elsa Gita Maharani
19.	R-19	Silvia Alifatus S	43.	R-43	Ii Inayatur Robaniyah
20.	R-20	Muslimah	44.	R-44	Ayka Hilwa Shakienah
21.	R-21	Yuni Zulfiana	45.	R-45	Nikmatul Maimanah
22.	R-22	Nur Lailatul Arifah	46.	R-46	Ena Najikha
23.	R-23	Darojatul Alawiyah	47.	R-47	Lailatul Qodriyah
24.	R-24	Vina Rohmatul	48.	R-48	Haifa Zaeniyah

Lampiran 8a

Data Analisis Angket Intensitas Puasa Senin Kamis

NAMA	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
R-1	2	2	2	4	4	2	2	1	2	3
R-2	1	2	2	3	4	2	3	1	3	4
R-3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4
R-4	2	2	4	4	4	2	4	1	2	4
R-5	2	3	2	3	4	3	2	1	3	2
R-6	2	3	2	4	4	3	3	1	3	3
R-7	1	2	2	3	3	3	3	1	2	4
R-8	1	2	1	2	4	2	3	1	2	2
R-9	2	2	2	3	4	2	3	1	3	4
R-10	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
R-11	1	2	2	2	3	2	2	2	1	4
R-12	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2
R-13	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3
R-14	1	2	3	2	3	2	4	1	2	3
R-15	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3
R-16	1	2	2	3	3	2	1	1	2	3
R-17	1	2	2	2	4	2	2	1	2	4
R-18	1	2	1	1	4	3	1	2	3	4
R-19	2	3	2	3	3	3	2	1	3	4
R-20	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
R-21	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3
R-22	2	3	2	3	4	3	2	1	3	3
R-23	1	2	2	2	3	2	2	1	1	3
R-24	2	3	3	4	4	3	2	1	2	3
R-25	2	3	4	2	3	2	2	2	3	4
R-26	2	2	4	1	1	3	2	4	1	2

R-27	2	3	2	3	4	4	2	1	2	2
R-28	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3
R-29	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
R-30	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2
R-31	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2
R-32	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
R-33	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3
R-34	1	2	4	4	4	2	4	1	2	4
R-35	2	3	2	4	4	2	4	1	2	4
R-36	2	3	1	3	3	2	2	1	3	4
R-37	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3
R-38	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4
R-39	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3
R-40	2	3	3	2	3	3	2	1	3	4
R-41	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
R-42	1	3	2	4	4	3	3	1	4	4
R-43	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
R-44	2	2	2	3	4	1	2	4	2	2
R-45	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2
R-46	2	2	1	2	3	2	4	1	2	2
R-47	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3
R-48	1	2	4	2	3	2	4	1	3	2

X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total
2	4	4	2	4	4	2	4	4	1	55
2	1	4	2	2	4	4	3	4	1	52

3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	50
4	1	3	1	4	2	2	3	4	1	54
3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	52
2	1	3	2	3	4	4	3	4	2	56
4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	57
3	2	4	2	3	4	4	4	4	3	53
3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	59
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	45
3	1	4	1	4	3	3	3	3	1	47
2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	36
3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	48
2	1	3	2	2	2	2	3	4	2	46
3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	51
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	56
2	1	3	2	4	3	4	4	4	2	51
2	1	2	2	4	3	3	4	4	3	50
4	1	4	2	4	2	4	4	4	3	58
2	1	4	1	3	3	4	4	4	2	45
3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	47
3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	58
2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	45
3	2	3	4	1	4	4	4	4	2	58
2	1	4	2	2	2	2	3	3	4	52
4	4	1	3	2	1	4	4	4	4	53
2	1	3	2	3	3	4	4	4	4	55
3	2	4	3	4	2	1	4	2	2	48
3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	37
3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	42

4	4	1	4	2	1	4	4	2	4	50
1	3	1	1	2	3	4	4	3	3	50
4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	55
4	1	4	2	4	4	4	1	4	2	58
2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	61
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	55
3	1	4	2	4	4	4	2	4	2	51
2	3	4	2	2	2	1	3	2	2	45
2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	41
3	1	4	1	1	4	3	3	4	2	52
3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	52
4	1	4	3	4	4	4	3	4	3	63
3	4	2	2	2	1	2	2	3	4	43
4	4	1	4	2	1	3	4	3	4	54
2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	52
2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	49
3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	47
2	1	4	2	2	4	2	4	4	3	52
Jum										2446
Min										36
Max										63
Mean										50.96

Lampiran 8b

Data Analisis Angket Kecerdasan Emosional

NAMA	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10
R-1	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3
R-2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
R-3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3
R-4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R-5	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
R-6	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
R-7	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3
R-8	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4
R-9	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
R-10	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3
R-11	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
R-12	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3
R-13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R-14	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2
R-15	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
R-16	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3
R-17	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3
R-18	2	4	4	4	3	2	2	3	4	2
R-19	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
R-20	1	4	3	3	3	3	4	2	4	3
R-21	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
R-22	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3
R-23	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2
R-24	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3
R-25	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4
R-26	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3
R-27	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3

R-28	2	4	4	4	2	3	4	2	3	3
R-29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R-30	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3
R-31	2	4	2	2	4	3	4	2	3	4
R-32	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
R-33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R-34	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3
R-35	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2
R-36	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
R-37	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3
R-38	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4
R-39	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4
R-40	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
R-41	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3
R-42	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3
R-43	2	4	4	2	2	2	3	4	4	3
R-44	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
R-45	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3
R-46	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1
R-47	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
R-48	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3

Y1	Y1	Y1	Y1	Y1	Y1	Y1	Y1	Y1	Y2	Y2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
4	4	2	3	1	4	1	4	2	3	2
3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3

4	1	2	3	2	4	4	4	4	1	3
4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4
3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4
2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2
3	3	2	4	2	4	2	2	2	4	4
4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3
3	4	3	3	4	2	2	2	3	1	3
2	4	2	4	2	3	2	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4
2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2
2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3
3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4
3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2
2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	4
3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	4
4	1	4	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3
4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2
3	3	3	1	3	2	4	4	3	2	3
3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
3	4	3	4	3	3	1	4	2	3	3
2	3	2	1	3	3	2	4	2	2	1
3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2
3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3
3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3

3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3
4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4
4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4
4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	4
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3
3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3
3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3
4	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2
4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4
4	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4
4	1	3	2	3	4	2	4	4	4	4
4	2	4	4	2	3	2	3	1	4	3
1	1	4	1	2	2	4	2	1	2	2
3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2

Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Total
4	4	3	3	2	3	4	4	3	85
3	4	3	3	3	3	4	3	4	92

4	4	3	4	4	3	4	4	3	99
4	4	4	4	4	3	4	3	4	113
3	4	3	3	4	4	4	4	4	98
3	3	2	3	3	2	3	3	3	81
2	3	3	4	4	4	3	3	3	92
4	4	4	4	4	4	4	3	4	110
4	4	3	3	3	4	4	3	3	93
4	4	2	3	2	2	2	2	4	81
3	4	3	3	3	3	3	3	3	92
2	3	2	3	3	2	3	3	3	80
2	3	2	3	3	2	3	3	3	80
4	4	4	4	4	3	3	3	3	96
3	3	3	3	2	2	3	2	2	83
4	4	3	3	4	2	3	4	3	86
4	3	4	3	4	4	3	3	2	95
3	4	3	3	3	2	2	4	1	83
3	3	4	3	4	4	3	3	3	99
4	4	3	3	3	2	3	4	3	94
2	3	3	3	3	2	3	3	3	82
4	4	3	4	3	2	3	3	3	97
2	2	4	4	4	4	4	3	2	95
4	4	2	3	3	3	3	3	2	91
3	2	4	3	3	2	3	4	3	91
3	4	3	2	3	3	3	3	4	91
4	2	4	4	4	3	4	4	3	86
4	4	4	4	2	3	4	2	2	93
2	3	3	3	3	3	2	3	4	83
2	3	4	4	3	2	2	4	3	86

4	3	3	4	4	3	3	3	3	87
3	4	3	4	3	3	3	4	3	99
4	4	4	3	3	3	3	4	3	112
4	4	4	4	4	4	4	2	4	112
3	3	4	3	3	4	2	4	3	86
2	4	2	2	3	3	2	4	3	87
4	4	2	3	3	4	4	4	3	95
3	3	4	2	2	2	2	3	3	80
4	4	2	3	3	3	2	3	4	95
3	4	3	3	4	4	3	3	4	97
3	2	3	4	3	2	2	4	3	89
4	4	4	4	4	4	4	4	3	110
4	4	2	3	3	2	4	3	3	91
4	4	3	4	3	4	4	4	3	97
4	4	4	4	4	3	4	4	4	101
2	4	3	1	2	4	2	4	4	76
3	3	3	3	3	3	3	3	4	92
3	4	2	3	2	2	2	2	3	71
Jum									4404
Min									71
Max									113
Mean									91.75

Lampiran 9a

Data Interval Intensitas Puasa Senin Kamis

Statistics

		X	Y
N	Valid	48	48
	Missing	0	0

		X			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	36	1	2.1	2.1	2.1
	37	1	2.1	2.1	4.2
	41	1	2.1	2.1	6.3
	42	1	2.1	2.1	8.3
	43	1	2.1	2.1	10.4
	45	4	8.3	8.3	18.8
	46	1	2.1	2.1	20.8
	47	3	6.3	6.3	27.1
	48	2	4.2	4.2	31.3
	49	1	2.1	2.1	33.3
	50	4	8.3	8.3	41.7
	51	3	6.3	6.3	47.9
	52	7	14.6	14.6	62.5
	53	2	4.2	4.2	66.7
	54	2	4.2	4.2	70.8
	55	4	8.3	8.3	79.2

56	2	4.2	4.2	83.3
57	1	2.1	2.1	85.4
58	4	8.3	8.3	93.8
59	1	2.1	2.1	95.8
61	1	2.1	2.1	97.9
63	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Lampiran 9b

Data Interval Intensitas Puasa Senin Kamis

Statistics

		X	Y
N	Valid	48	48
	Missing	0	0

		Y			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	71	1	2.1	2.1	2.1
	76	1	2.1	2.1	4.2
	80	3	6.3	6.3	10.4
	81	2	4.2	4.2	14.6
	82	1	2.1	2.1	16.7
	83	3	6.3	6.3	22.9
	85	1	2.1	2.1	25.0
	86	4	8.3	8.3	33.3
	87	2	4.2	4.2	37.5
	89	1	2.1	2.1	39.6
	91	4	8.3	8.3	47.9
	92	4	8.3	8.3	56.3
	93	2	4.2	4.2	60.4
	94	1	2.1	2.1	62.5
	95	4	8.3	8.3	70.8
	96	1	2.1	2.1	72.9

97	3	6.3	6.3	79.2
98	1	2.1	2.1	81.3
99	3	6.3	6.3	87.5
101	1	2.1	2.1	89.6
110	2	4.2	4.2	93.8
112	2	4.2	4.2	97.9
113	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Lampiran 10

Profil Tempat Penelitian

Realitas kelahiran dan perjuangan pesantren merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari upaya dan cita-cita luhur pendiri sebagai salah satu wujud khidmat pada agama, bangsa dan negara dalam mewujudkan masyarakat yang berpegang teguh pada ajaran agama. Menyadari bahwa dengan tuntunan syari'at agama Islam lembaga pendidikan pondok pesantren senantiasa memperoleh semangat kultural dan spiritual yang berakar pada nilai-nilai budaya bangsa, sehingga mampu menjadi bagian dari lembaga pendidikan yang tangguh dan teguh dalam mengemban misi dan visinya. Pesantren Ulil Albab merupakan suatu lembaga sosial pendidikan yang bertendensi keagamaan. Kehadirannya diakui dalam menekankan pada bidang *tafaqquh fii ad Diin* guna mencetak kader-kader muda yang berloyalitas tinggi dalam berdedikasi untuk negeri dan agama.

Pesantren Ulil Albab didirikan oleh Dr. KH. Abdul Muhayya, MA. Berdiri pada tahun 1426 H bertepatan dengan tahun 2005 M. Pada awal berdiri bangunan ini berupa bangunan seadanya yang dikhususkan untuk mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Humaniora yang mendapatkan beasiswa program khusus atau disebut FUPK (Fakultas Ushuludin dan Humaniora Program Khusus). Adanya beasiswa ini dilatarbelakangi oleh kecenderungan negatif

yang dialami oleh seluruh Fakultas Ushuludin di Indonesia yakni mengenai kurangnya minat siswa dalam mendalami agama Islam, sehingga dari tahun ke tahun mahasiswa Fakultas Ushuludin semakin berkurang. Melihat kondisi seperti ini membuat seluruh perguruan tinggi Islam khususnya Fakultas Ushuludin dan Humaniora merancang kelas khusus atau program khusus. Mahasiswa yang mengikuti program khusus dibebaskan dari uang kuliah selama 4 tahun, diasramakan dan perkuliahan menggunakan dua bahasa yaitu bahasa Arab dan bahasa Inggris.

Pada awalnya pesantren isi masih disebut dengan asrama FUPK dengan jumlah 25 santri yakni 21 orang santri putra dan 4 orang santri putri, keduanya tinggal dalam satu kompleks pesantren akan tetapi berbeda lokasi. Pada tahun 2006 mahasiswa yang menerima beasiswa program khusus bertambah 25 orang lagi, sehingga jumlah santri pada tahun itu menjadi 50 orang santri. Dengan jumlah santri yang semakin banyak maka santri laki-laki dipindahkan ke rumah pengasuh yaitu rumah Dr. KH. Abdul Muhayya, MA. Kemudian pada tahun 2007 mahasiswa penerima beasiswa program khusus bertambah lagi dan asrama FUPK tidak bisa menampung para mahasiswa penerima beasiswa FUPK maka dari itu mahasiswa penerima beasiswa program khusus ditarik

dan ditempatkan di Fakultas dan sebagian masih berada di pesantren. Kemudian untuk gedung pesantren yang dulu digunakan untuk santri dan santriwati yang menerima beasiswa program khusus, sekarang diberhentikan khusus santriwati baik yang menerima beasiswa maupun tidak.

Pada tahun 2012 pesantren yang sering disebut dengan asrama FUPK berubah nama menjadi pesantren Ulil Albab yang dibuka untuk umum tidak hanya mahasiswa penerima beasiswa program khusus dan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora saja, tetapi seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pada tahun 2016 pesantren Ulil Albab memiliki santri sebanyak 73 orang santri. Pada tahun 2022 pondok pesantren Ulil Albab mempunyai santri sebanyak 130 orang santri yang terbagi menjadi dua yaitu Ulil Albab Lil Banat khusus untuk perempuan dan Ulil Albab Lil Banin khusus untuk laki-laki.

Visi dan Misi Pondok Pesantren

Pondok Pesantren Ulil Albab yang dulunya dikhususkan untuk mahasiswa penerima beasiswa program khusus, kini dibuka juga untuk mahasiswa selain penerima beasiswa program khusus yang memiliki visi dan

misi bagi pesantrennya. Adapun visi dan misi dari Pondok Pesantren Ulil Albab adalah sebagai berikut:

a. Visi

- 1) Pesantren merupakan *Syi'ar tholab al 'ilmi* dan sumber pengetahuan Islam untuk mencapai ridha Allah.
- 2) Mencetak generasi mukmin yang cerdas, berakhlakul karimah, terampil dan ikhlas.

b. Misi

- 1) Mempersiapkan pribadi umat yang berilmu pengetahuan, berakhlak mulia, dan berkhidmat kepada agama, masyarakat dan negara.
- 2) Menyelenggarakan kegiatan pendidikan formal untuk menambah ilmu dan wawasan santri serta masyarakat sekitar.
- 3) Menyelenggarakan kegiatan ritual keagamaan sebagai wahana pendidikan spiritual santri dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Memberikan bimbingan keterampilan sebagai keahlian individu.
- 5) Menyuburkan jiwa pahlawan dengan semangat juang tanpa pamrih.

Lampiran 11

Susunan Pengurus Pondok Ulil Albab Lil Banat Periode 2021/2022

Pengasuh: Dr. Abdul Muhayya, M.A.

Supervisor: 1. Kholifatun Nikmah

2. Silvia Alifatus Sa'adah

3. Ayka Hilwatis Sakinah

4. Ana Himatul Hilmiyah

5. Ainul Khofifah

6. Risa Yulianti

Ketua : Ni'matul Maimanah

Wakil Ketua: Dewi Novita Ningrum

Sekretaris: Rohmah Nurmeineni

Wakil Sekretaris: Fatikhatun Faizatur Rohmah

Bendahara: Inayatul Maula

Wakil Bendahara: Siti Nur Afifah

Dev. Pendidikan: 1. Siti Khumairotussholikha

2. Ulil Azmi Ma'rifatun Nafsi

3. Amelia Anisatul Khoiriyah

4. Firdausiana Rosa

- Dev. Peribadatan: 1. Mar'atul Khotimah
2. Siti Shofwatun Nisa
 3. Elsa Gita Maharani
 4. Dhiarur Rohmah
- Dev. Bahasa: 1. Siti robiatul Adawiyah
2. Nurul Ismi Annisa
 3. Lutfi Arifatin
 4. Nurus Sholikha
- Dev. Keamanan: 1. Izzatul Maila
2. Mahmudah Ihsan
 3. Fadhilatul Muna
- Dev. Kebersihan: 1. Anisa Ulinajwa
2. Qina Qistina
 3. Aslama Chanif
- Dev. Kesejahteraan: 1. Riza Umami
2. Shinta Fitriyani

Dev. PPSDM: 1. Tiwi fadhilatul Azna

2. Ira Damayanti

3. Azkiyatul Fakhriyah

Dev. INKOM: 1. Kurnia Ningsih

2. Nafila Firda Dhiyaul Haq

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Ririn Ulwiyatin Nafiroh

TTL : Lamongan, 07 Juni 2000

Alamat: Gambuhan, Kalitengah, Lamongan

No. Hp: 085852104655

Email: ulwiyatinnafiroh@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Pendidikan Formal:

1. TK Harapan Mulia Gambuhan
2. MI Bustanut Tholabah Gambuhan
3. MTs. Putra-Putri Simo Karanggeneng
4. MA Matholi'ul Anwar Simo Karanggeneng
5. UIN Walisongo Semarang

Pendidikan Non-Formal:

1. TPQ Al Falahiyah Gambuhan
2. Madrasah Diniyah Matholi'ul Anwar