



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 7316-7323

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Puasa Sunah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan
Emosional dan Spiritual Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam
Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Efit Fitria Agustianty^{1✉}, Nurdianah Sri Komariah²

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: efitfitriaagustianty@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Puasa pada hari Senin dan Kamis merupakan praktik sunnah yang dianjurkan dalam Islam dan diyakini memiliki berbagai manfaat, termasuk untuk kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Sebagai bentuk ibadah yang membutuhkan pengendalian diri, diharapkan puasa sunnah ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur emosi dan memperkuat ikatan spiritual mereka dengan Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak puasa pada hari Senin dan Kamis terhadap peningkatan kemampuan emosional dan spiritual mahasiswa di Universitas Islam Al-Ihya, Kuningan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode survei, melibatkan 20 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang bertujuan untuk mengukur aspek kecerdasan emosional, seperti pengelolaan emosi, empati, dan kesadaran diri, serta kecerdasan spiritual yang meliputi kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman nilai-nilai agama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa pada hari Senin dan Kamis memiliki dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual mahasiswa. Mahasiswa yang secara rutin berpuasa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi, mengembangkan empati, dan memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai pentingnya puasa sebagai alat untuk pengembangan diri yang komprehensif, yang mencakup aspek emosional dan spiritual dalam kehidupan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Puasa Sunnah, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Mahasiswa*

Abstract

Fasting on Mondays and Thursdays is a sunnah practice recommended in Islam and is believed to have various benefits, including for physical, mental, and spiritual health. As a form of worship that requires self-control, it is hoped that this sunnah fast can improve students' ability to regulate emotions and deepen their spiritual bond with Allah SWT. This study aims to assess the impact of fasting on Mondays and Thursdays on improving the emotional and spiritual abilities of students at Al-Ihya Islamic University, Kuningan. This study utilized a qualitative approach through a survey method, involving 20 students. Data were collected through a questionnaire that aimed to measure aspects of emotional intelligence, such as emotional management, empathy, and self-awareness, as well as spiritual intelligence that includes closeness to God and understanding of religious values. The results of this study indicate that fasting on Mondays and Thursdays has a positive and significant impact on improving the emotional and spiritual intelligence of students. Students who regularly fast show an increase in their ability to manage emotions, develop empathy, and develop spiritual closeness to Allah SWT. This study provides a new perspective on the importance of fasting as a tool for comprehensive self-development, which includes emotional and spiritual aspects in students' lives in the world of college.

Keywords: Sunnah Fasting, Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, Students

PENDAHULUAN

Umat Islam memiliki berbagai amalan soleh yang dapat dilaksanakan kapan saja atau pada waktu tertentu, seperti halnya puasa. Dalam Mu'jam al-Wasith, puasa diartikan sebagai usaha untuk menahan diri dari tindakan atau ucapan tertentu. Selain itu, istilah shama, shauman, dan shiyaman berarti menahan. Makna 'menahan' ini tidak hanya terbatas pada tindakan yang membatalkan puasa secara lahiriah atau perilaku semata, tetapi juga mencakup pengendalian seluruh anggota tubuh, termasuk pikiran, dari hal-hal yang dapat merusak keutamaan puasa itu sendiri. Adapun salah satu jenis puasa adalah puasa pada hari Senin dan Kamis. Puasa Senin Kamis telah menjadi tradisi yang kuat di kalangan masyarakat Muslim, terutama di lingkungan perguruan tinggi. Selain memberikan makna religius, puasa ini juga diketahui memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu.

Kecerdasan emosional, sebagaimana diungkapkan oleh (Goleman, 1995), mencakup kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan interpersonal yang positif. Di sisi lain, kecerdasan spiritual, seperti yang dijelaskan oleh (Zohar dan Marshall, 2000), merupakan kemampuan untuk memberi makna pada hidup, menyelaraskan tindakan dengan nilai-nilai moral, dan menjalani kehidupan dengan kesadaran akan keberadaan Tuhan. Kedua jenis kecerdasan ini sangat

berperan dalam pembentukan karakter individu, termasuk bagi mahasiswa yang tengah berada dalam proses pengembangan diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik puasa dapat memberikan dampak positif terhadap pengendalian diri, empati, dan ketenangan jiwa (Rahman et al. ,2021; Aziz dan Rahmat, 2020). Namun, penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh puasa Senin-Kamis terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual di kalangan mahasiswa masih tergolong sedikit. Padahal, pemahaman tentang hubungan ini sangat penting untuk memberikan landasan teoretis dalam upaya mengembangkan karakter berbasis nilai-nilai Islam dalam lingkungan akademik.

Penelitian terdahulu dalam penelitian yang dilakukan oleh (A'lal Aulia M.Zain, 2022) Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan hasil yang menunjukkan bahwa puasa sunah Senin Kamis dapat meningkatkan kecerdasan spiritual pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Lalu dalam penelitian yang lainnya, yang dilakukan oleh (Umi Masitoh, 2014) peranan puasa sunnah senin kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta dengan hasil puasa sunnah senin kamis memiliki peranan yang meningkatkan kecerdasan spiritual siswa, yang ditunjukkan melalui tercapainya nilai- nilai kecerdasan spiritual seperti kesadaran diri, rasa ingin tahu, dan sikap jujur.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah peran puasa sunnah senin kamis dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Universitas Al-Ihya Kuningan?

Hipotesis penelitian: puasa sunnah senin kamis dapat meningkatkan SQ pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Al-Ihya Kuningan.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peran peran puasa sunnah senin kamis dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual mahasiswa universitas islam Al-Ihya kuningan.

METODE PENELITIAN

Penelitian adalah suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak puasa Senin-Kamis terhadap peningkatan kemampuan emosional dan spiritual mahasiswa di Universitas Islam Al-Ihya Kuningan. Oleh karena itu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dilihat dari lokasi dan sumber

data nya maka penelitian ini termasuk dalam Penelitian survei yang menekankan pada pengumpulan serta analisis data berbentuk angka atau statistik untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian. Pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling, sehingga peneliti mengambil semua subyek yang mengisi kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan di kampus Universitas Islam Al-Ihya Kuningan.

Populasi target adalah mahasiswa program studi pendidikan Agama Islam semester 5 Universitas Islam Al-Ihya Kuningan. Pengambilan sampel dimulai 14 Januari 2024 sampai 17 Januari 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 20 mahasiswa. Bahan penelitian ini merupakan data primer dari subyek yang mengisi kuesioner SQ. Dan data dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden pada hari yang telah ditentukan.

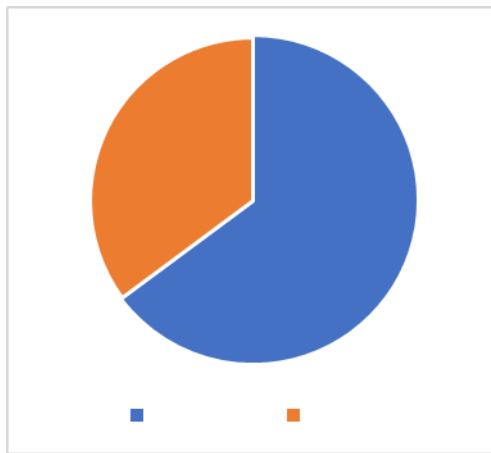
Kriteria responden yaitu: 1. Responden merupakan mahasiswa universitas islam Al-Ihya Kuningan Program Studi Pendidikan Agama Islam semester 5. (2) responden menyetujui untuk terlibat dalam penelitian setelah informed consent. (3) responden bersedia mengisi kuesioner.

Alur kinerja penelitian: (1) Menentukan judul dan tema penelitian. (2) Menentukan metode dan desain penelitian. (3) Memilih kuesioner SQ sebagai alat penelitian. (4) Menentukan waktu pengambilan data. (5) Informed Consent (Rutin melaksanakan puasa senin kamis dan Jarang Melaksanakan Puasa Senin kami). (6) Sampel mengisi kuesioner SQ sesuai waktu-waktu yang telah ditentukan. (7) Hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

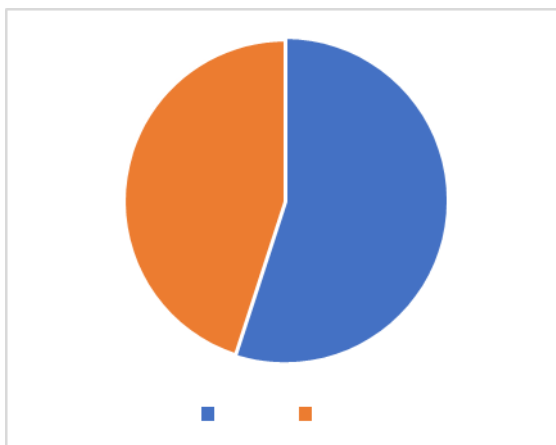
Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan di Kampus Universitas Islam Al-Ihya Kuningan. Dengan Jumlah responden sebanyak 20 mahasiswa dari program studi Pendidikan Agama Islam semester 5 dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode survei, dan Mahasiswa dibagikan kuesioner yang diisi dalam bentuk Google Form. Pengisian kuesioner dilaksanakan selama 3 hari menunjukkan bahwa puasa Senin-Kamis memberikan dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual para mahasiswa.

Pada penelitian ini didapatkan responden yang berdistribusi berdasarkan jenis kelamin pada diagram di bawah ini.



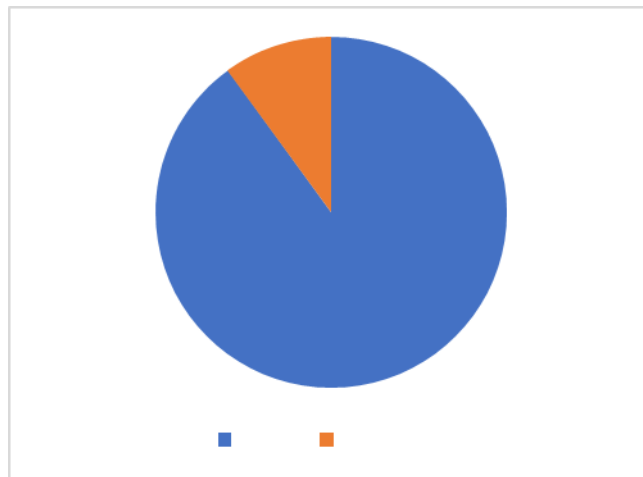
Gambar 1. Distributor sampel berdasarkan jenis kelamin

Gambar 1 menjelaskan bahwa responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan yaitu sebanyak 13 orang (72,8%), sedangkan jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (39,2%). Pada penelitian ini penyebaran responden berdasarkan jenis kelamin tidak terbagi rata. Responden didominasi oleh perempuan karena jumlah mahasiswa yang mengisi kuisioner berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.



Gambar 2. Distributor Frekuensi seberapa sering Responden Menjalankan Puasa Sunnah Senin Kamis.

Gambar 2. menjelaskan bahwa dari 20 responden 11 orang (61,1%) menyatakan sering menjalankan puasa sunnah senin kamis, dan 9 orang (38,9%) menyatakan jarang menjalankan puasa sunnah senin kamis. Hal ini menandakan banyak orang yang sering menjalankan puasa sunnah senin kamis.



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Pendapat Responden Bahwa Puasa Sunnah Senin Kamis dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Gambar 3 menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebanyak 18 orang (88,8%) setuju bahwa puasa sunnah senin kamis dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual, dan 2 orang (11,2%) menyatakan tidak setuju bahwa puasa sunnah senin kamis dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual.

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual bagi mahasiswa Universitas Al-Ihya Kuningan. Dalam hal kecerdasan emosional, puasa mendukung mahasiswa dalam mengatur emosinya, memperbaiki kesabaran, serta memperkuat kemampuan kendali diri saat menghadapi stres akademis dan sosial. Di sisi lain, dari perspektif kecerdasan spiritual, puasa memberikan efek positif pada peningkatan kesadaran mengenai nilai-nilai agama, hubungan yang lebih dekat dengan Allah, serta dorongan untuk menjalani hidup yang lebih bermakna.

Sementara dalam penelitian lain ditemukan bahwa, (Ahmad Arifin, 2024) dalam penelitiannya di MBS Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Wonopringgo, Pekalongan, menemukan bahwa intensitas puasa Senin Kamis memiliki pengaruh sebesar 8,9% terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering siswa melaksanakan puasa Senin Kamis, semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual mereka. Dan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ira (Novina Nursari, 2020) melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darul Ulum, Kampar, dan menemukan bahwa kebiasaan puasa Senin Kamis memiliki pengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional dan spiritual santri. Kontribusi puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional sebesar 62,6%, dan terhadap kecerdasan spiritual sebesar 76,8%. Ini menunjukkan bahwa puasa sunnah ini berperan besar dalam membentuk kecerdasan emosional dan spiritual santri.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai pengaruh puasa sunah Senin-Kamis terhadap pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual mahasiswa Universitas Islam Al-Ihya Kuningan, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Puasa sunah Senin-Kamis memberikan efek yang menguntungkan bagi kecerdasan emosional mahasiswa. Mahasiswa yang secara konsisten menjalankan puasa ini menunjukkan peningkatan dalam pengendalian diri, kesabaran, empati, serta kemampuan untuk mengatur emosi dalam aktivitas sehari-hari.
2. Puasa sunah Senin-Kamis membantu meningkatkan kecerdasan spiritual mahasiswa. Hal ini tercermin dari meningkatnya pemahaman tentang nilai-nilai agama, kedekatan dengan Tuhan, dan kemajuan dalam praktik ibadah serta perilaku sehari-hari.
3. Praktik puasa Senin-Kamis membentuk sifat disiplin dan rasa tanggung jawab. Mahasiswa yang mengikuti ibadah ini lebih terbiasa dengan gaya hidup yang terjadwal, memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik, serta lebih bijaksana dalam pengambilan keputusan.
4. Puasa Senin-Kamis berkontribusi pada peningkatan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Mereka menjadi lebih kapabel dalam menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain, menunjukkan tingkat kesabaran yang lebih tinggi, dan lebih peka terhadap kebutuhan orang lain.

Dengan kata lain, puasa sunah Senin-Kamis tidak hanya memberikan keuntungan dalam aspek ibadah, melainkan juga memainkan peran signifikan dalam pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual mahasiswa, yang pada akhirnya membawa dampak yang positif bagi kehidupan akademik dan sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mas Udik. (2005). Meledakkan IESQ Dengan Langkah Takwa & Tawakal. Jakarta: Zikrul Hakim.
- Adib bisri dan Munawar al-fatah. (1999). Kamus Indonesia Arab, Arab Indonesia. Surabaya: Pustaka Prograssifine.in Qasim Al-Syafi'i.
- An-Nawawwi, Imam. (2012). Riyadhhus Shalihin. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Aulia, A'lal M. Zain. (2022). Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,
- Aziz, A., & Rahmat, R. (2020). Dampak Puasa Terhadap Pengendalian Diri dan Kesejahteraan Emosional. Jurnal Psikologi Islam, vol. 12 (1), 22-70
- Azzet, A.M. (2010). Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak. Yogyakarta: Kata Hati
- Az-zurnuji, Imam. (2015). Ta'limul Muta'allim. Jakarta: Pustaka Amani. Gunawan, Ary. (2017). Pendidikan Psikologi. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Goleman, Daniel. (2001). Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Masitoh, Umi. (2014). Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Rahman, A., et al. (2021). Puasa dan Pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa serta Empati. Jurnal Ilmu Keislaman, vol. 15(2), 75-89.
- Syah, Muhibbin. (2015). Psikologi dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, M. (2020). Kecerdasan Spiritual dalam Perspektif Islam. Jurnal Islam, Vol. 18, no, 1, pp 75-90
- Zohar, Danah, & Marshall, Ian. (2000). Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence London: Bloomsburry Publishing.