

**PENGARUH PUASA SUNNAH DAUD TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA
MA'HAD AL-HUSAIN BIN 'ALI**

Sabirin B. Syukur¹. Euis Hidayat²

¹⁾ Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Gorontalo

^{2 3)} Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo,
Gorontalo 9600, Indonesia

E-mail: Sabirin B. Syukur @umgo.ac.id

Abstract

Emotional intelligence is needed to be able to hold someone solve problems and overcome things that are around him. Puasa Daud can have a positive impact on the psyche, mental retention, self-control, stress control, and psychophysical therapy. Purpose of research; To know the influence of Puasa Daud on Emotonal Intelligence of Ma'had Al-Husain bin 'Ali Muhammadiyah University of Gorontalo. The design of this study used Pre Experiment with One Group Pre-test and Post-test design. Sample of 15 respondents. The result of the research using Paired T-Test statistic test showed emotonal intelligence after done the fasting teratment daud got sig value. 0,000 ($p < 0.05$). the conclusion in this research is that there is influence of Puasa Daud to Emotional Intelligence of Ma'had Al-Husain bin 'Ali Muhammadiyah University of Gorontalo.

Keywords: Puasa Daud, Emotional Intelligence

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam kegagalan mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa (Tridhonanto, 2010). Diantara beberapa jenis kecerdasan di atas, ada jenis kecerdasan yang dianggap sangat berperan dalam menentukan kesuksesan seseorang, yaitu kecerdasan emosional. Menurut hasil penelitian, setidaknya 75% kesuksesan manusia lebih ditentukan oleh kecerdasan emosional (EQ) dan hanya 4% yang ditentukan oleh kecerdasan intelektualnya (Mustika, 2007).

Kecerdasan emosional ini harus ada dalam diri mahasiswa dimana menurut Budiman (2006) mahasiswa harus memiliki cara pandang yang luas, mental yang sehat dan kuat dalam menghadapi setiap rintangan yang dihadapi, mampu mengendalikan dirinya, memiliki cara berpikir positif ketika menghadapi suatu permasalahan, tuntutan akademik dan tuntutan keluarga.

Menurut Angola dan Ongori (2014) menyatakan beban kerja akademik, motivasi yang rendah, sumber daya yang tidak memadai, ruang kuliah yang tidak memadai, kinerja yang buruk dalam akademis berakibat stres dikalangan masyarakat. Banyaknya beban dan tuntutan yang diterima oleh mahasiswa mengharuskan ia memiliki apa yang disebut dengan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosi akan terbentuk dan terus meningkat seiring dengan pengalaman ibadah kepada Allah, dan salah satu ibadah kepada Allah adalah puasa. Puasa diyakini dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah, dan fisik. Puasa juga mengantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan (Darajat, 2015)

Dari segi psikologis puasa sebagai terapi kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional. Puasa juga berdampak positif terhadap kejiwaan, yang pertama, ketahanan mental, mengendalikan diri, pengendali stress, dan psiko-fisio terapi (Wawan, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 18 Desember 2017 seorang mahasiswa mengungkapkan ingin mencoba melakukan puasa Daud dikarenakan sulitnya ia mengontrol emosi yang ada dalam dirinya dan ingin meningkatkan semangat belajarnya serta lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dua mahasiswa lainnya mengatakan hal yang sama dibutuhkan hal-hal yang dapat meningkatkan semangat belajar mereka dan ketenangan jiwa serta pikiran mereka ditengah kesibukan mereka dengan tugas yang banyak dan ujian. Adapun 2 mahasiswa yang peneliti wawancarai mengatakan pernah melakukan puasa sunnah Daud, dan setelah melakukan puasa sunnah tersebut emosional mereka berbeda dengan saat sebelum melakukan puasa sunnah Daud, diantaranya lebih bisa mengendalikan diri, lebih bisa menahan diri dari berbuat maksiat, emosi stabil, dan lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh puasa sunnah Daud terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh puasa sunnah Daud terhadap emosional mahasiswa, seberapa besar pengaruh tersebut, dan berarti atau tidakkah pengaruh tersebut dengan mengambil judul “Pengaruh Puasa Sunnah Daud terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ma’had Al-Husain bin ‘Ali Universitas Muhammadiyah Gorontalo”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimen *one group pretest-postes*.

Penelitian ini dilakukan di Ma'had Al-Husain bin 'Ali Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Sampel penelitian berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purpose sampling* dimana teknik ini didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini: 1) kriteria inklusi: mahasiswa yang aktif kuliah di Ma'had Al-Husain bin 'Ali; mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan mau bekerja sama selama proses penelitian; mahasiswa yang mampu melakukan puasa sunnah; 2) kriteria eksklusi: mahasiswa yang tidak aktif/cuti/mustami' kuliah di Ma'had Al-Husain bin 'Ali; mahasiswa yang mengalami sakit /tidak mampu berpuasa; mahasiswa yang drop out ketika penelitian sedang berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Perempuan	11	73.3 %
2	Laki-laki	4	26.7 %
	Jumlah	15	100 %

Sumber: *Data Primer (2017)*

Berdasarkan tabel 1 diatas responden didapatkan hasil persentase jenis kelamin lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (73.4%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (26.7%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	N	%
1	18	4	26.7%
2	19	1	6.7%
3	20	6	40.0%
4	21	1	6.7%
5	22	3	20.0%
	Jumlah	15	100%

Sumber: *Data Primer (2017)*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20 tahun sebanyak 6 responden (40%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Tempat Tinggal Responden

No	Status Tempat Tinggal	N	%
1	Tinggal bersama orang tua	3	20%
2	Tidak tinggal bersama orang tua	12	80%
	Jumlah	15	100%

Sumber: *Data Primer (2017)*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak tinggal bersama orang tua sebanyak 12 orang (80%) sedangkan responden yang tinggal bersama orang tuanya sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 4. Distribusi Jumlah Kecerdasan Emosional Sebelum dan Setelah Puasa Sunnah Daud Pada Responden.

Kecerdasan Emosional	mean	N	SD	P Value
Pre-Test	53.73	15	6.745	
Post-Test	69.73	15	3.900	0.000

Sumber: *Data Primer (2017)*

Rata-rata kecerdasan emosional sebelum dilakukan puasa Daud dapat dilihat ditabel kolom *mean* adalah 53.73 dengan standar deviasi pada kolom *SD* adalah 6.745, sedangkan rata-rata kecerdasan

emosional setelah dilakukan puasa daud adalah 69.73 dengan standar deviasi 3.900. hasil uji statistik *paired sample T-test* didapatkan nilai signifikan atau *P value* adalah 0.000 yang artinya nilai tersebut $< \alpha$ 5% atau 0.05. dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan signifikan antara kecerdasan emosional sebelum dan sesudah puasa Daud.

Pembahasan

Berdasarkan hasil univariat pada penelitian yang dilakukan di Ma'had Al-Husain bin Ali jumlah responden sebanyak 15 orang terdiri dari laki-laki 4 orang dan perempuan 11 orang, jadi dapat disimpulkan responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 11 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Azhar dan Aini (2012) dan Barnes (2013) menyatakan bahwa ada perbedaan kecerdasan emosional antara laki-laki dan perempuan dimana perempuan lebih memiliki kecerdasan emosional. Hal ini dikarenakan perempuan lebih memberatkan emosinya ketika dihadapkan pada suatu hal. Laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan yang sama dalam hal meningkatkan kecerdasan emosional, tetapi rata-rata perempuan lebih dapat mengembangkan kecerdasan emosionalnya dibanding kaum laki-laki dalam mengembangkan keterampilan emosi. Ciarrochi dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa remaja perempuan lebih mampu mengenali emosinya, mengelola emosi, serta mampu menggunakan emosinya untuk membangun hubungan dengan orang lain daripada remaja laki-laki.

Sedangkan berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 18-20 tahun. Responden dalam penelitian ini termasuk kategori usia remaja akhir dimana menurut DEPKES RI masa remaja akhir pada usia 17-25 tahun. Pada penelitian ini juga

peneliti mendapatkan bahwa jumlah skor kecerdasan tertinggi adalah responden yang berumur 22 tahun.

Seseorang yang memiliki umur yang lebih tua dapat sama baiknya atau lebih baik dibandingkan seseorang yang lebih muda dalam penguasaan kecakapan emosi baru (Goleman dalam Zahra 2008). Menurut Goleman pembentukan kecerdasan emosional pada saat remaja paling besar pada remaja pertengahan. Katkosky dkk (dalam Masrun, 1986) mengemukakan bahwa internal locus of control terbentuk pada masa kanak-kanak meningkat sedikit-demi sedikit ketika memasuki usia remaja, seiring bertambahnya umur, seseorang akan memiliki kesadaran untuk mengendalikan tindakannya sendiri, membuat keputusan sendiri dalam hidupnya, serta mempengaruhi lingkungannya.

Sinta (2009) menjelaskan bahwa semakin tua usia individu maka kecerdasan emosional yang dimiliki semakin tinggi. Pengaruh usia ini disebabkan oleh proses belajar yang dialami individu seiring bertambahnya usia.

Sedangkan berdasarkan status tempat tinggal responden lebih banyak responden yang tidak tinggal bersama orang tuanya sebanyak 12 orang sedangkan 3 orang lainnya tinggal bersama orang tuanya. Mutadin (2002) mengatakan bahwa dengan kemandirian, remaja belajar dalam membuat rencana, memilih alternatif dan membuat keputusan. Santrock (2007) menyatakan bahwa mahasiswa yang meninggalkan rumah untuk kuliah lebih memiliki otonomi dan memiliki kendala dalam membuat keputusan dibandingkan mahasiswa yang tetap tinggal di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa status tempat tinggal juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Karena saat penelitian juga peneliti mendapati

bahwa mahasiswa Ma'had Al-Husain bin 'Ali yang tinggal di asrama/kos itu memiliki kecerdasan emosional dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya, responden juga mengatakan bahwa tinggal bersama teman-teman lainnya lebih meningkatkan rasa solidaritas mereka terhadap lainnya, saling dapat memahami satu dengan lainnya, saling dukung-mendukung saat dalam keadaan susah maupun senang dan lebih bisa memandirikan diri mereka.

Kecerdasan Emosional Sebelum dan Sesudah Puasa Daud

Pada tabel distribusi skor kecerdasan emosional sebelum dan sesudah melakukan puasa Daud menunjukkan bahwa jumlah skor rata-rata kecerdasan emosional mahasiswa mengalami peningkatan dari 53.73 menjadi 69.73, N menunjukkan banyaknya data yaitu sebelum intervensi 15 orang dan setelah intervensi sebanyak 15 orang. Standar deviasi yang terjadi dalam data jumlah skor kecerdasan emosional sebelum intervensi adalah 6.745 dan setelah intervensi adalah 3.900. dan hasil uji statistik Paired Sample T-test dengan $\alpha = 0.05$ menunjukkan signifikan $< \alpha$ yaitu 0.000. Berdasarkan tabel 7. H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti puasa Daud dapat mempengaruhi kecerdasan emosional Mahasiswa Ma'had Al-Husain bin 'Ali.

Penelitian yang dilakukan oleh Iva Kurniawati menyatakan bahwa semakin banyak frekuensi puasa seseorang maka akan semakin baik kecerdasan emosionalnya. Menurut tesis Tasyrifani Akhmad UIN Alauddin Makassar 2016 bahwa pendidikan Islam dan budaya religius dapat berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional seseorang. Hal ini juga diungkapkan oleh Trihatining Tyas dalam penelitiannya dimana perilaku religius seperti penerapan puasa sunnah,

intensitas membaca Al-Qur'an, penerapan sholat sunnah dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, Trihatining mengatakan bahwa semakin tinggi budaya religius maka semakin tinggi kecerdasan emosionalnya sebaliknya semakin rendah budaya religius maka semakin rendah kecerdasan emosional.

Dalam penelitian ini kecerdasan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh puasa Daud tetapi juga ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seperti yang telah dijelaskan di atas seperti kegiatan menghafal Al-Qur'an, kultum/muhaadhoroh, mengkaji tafsir Al-Qur'an, kegiatan sholat berjama'ah, kajian ilmu Islam.

Dari semua hasil penelitian diatas kiranya dapat dilihat bahwa kegiatan-kegiatan spritual sangat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional setiap individu. Kita harus senantiasa berupaya untuk berpuasa sesering mungkin, karena selain puasa itu hakikatnya sebagai ibadah kepada Allah Subhanahuwata'ala puasa juga dapat dijadikan ajang untuk melatih diri untuk mengendalikan emosi serta daalam meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Kebanyakan orang menganggap bahwa hal-hal yang berbau keagamaan hanya tentang urusan dia dengan Tuhannya padahal kegiatan-kegiatan spritual juga sangat bermanfaat untuk kehidupan sosial mereka ataupun untuk pribadi masing-masing terutama untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka karena kecerdasan emosional dapat memberikan seseorang rasa cinta, motivasi, empati dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan atau kegembiraan secara cepat.

PENUTUP

Simpulan

karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar pada kelompok

usia 18-20 tahun dengan persentase 73.4%, responden yang paling banyak adalah responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (73.3 %) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang (26.7 %), adapun karakteristik responden dalam hal status tempat tinggal sebagian besar responden tidak tinggal bersama orang tua (80 %) dan sisanya tinggal bersama orang tua (20 %).

Rata-rata jumlah skor kecerdasan emosional mahasiswa sebelum melakukan puasa Daud 53.73 dan setelah melakukan puasa Daud meningkat menjadi 69.73.

Dari hasil uji Paired Sample T-test menunjukkan nilai signifikan $< \alpha$ 0.05 yaitu 0.000. Puasa Daud terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa, artinya semakin banyak melakukan puasa Daud maka semakin tinggi kecerdasan emosional setiap individu.

Saran

Bagi Institusi hendaknya dapat menerapkan program puasa sunnah untuk mahasiswa Ma'had Al-Husain bin 'Ali, memberikan motivasi kepada mahasiswa agar semangat dan rajin melaksanakan puasa sunnah. Dan para pendidik hendaknya memberikan pelajaran dan pengetahuan kepada mahasiswa tentang segala hal yang berhubungan dengan kemampuan yang ada dalam diri termasuk kecerdasan emosional.

Bagi ilmu keperawatan Puasa Daud dapat diberikan untuk terapi keperawatan jiwa terkait kecerdasan emosional dan puasa Daud juga dapat digunakan untuk terapi non farmakologi dalam perawatan pasien hipertensi dan DM (diabetes melitus).

Bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya,

dan juga diharapkan dapat dikembangkan lagi agar hasil lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spritual ESQ: Emotional Spritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Amru, A. M. (2017). *Memantapkan Diri Menyambut Ramadhan*. Kautsar Amru Publishing.
- Ahmad Ahsin D. 2015. *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin-Kamis terhadap Kecerdasan Santri*. Skripsi. Fakultas Ilmu tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim: Yogyakarta.
- Darojat, A. A. (2015). *Pengaruh Keistiqomahan Puasa Sunnah Senin-Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri*, 3.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intellegence (Kecerdasan Emosional) Mengapa El Lebih Penting Daripada IQ*. Terjemahan T. Hermaya. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Mustika, M. S. (2007). *Pelatihan Sholat Smart Untuk Kecerdasan dan Kesuksesan Hidup*. Jakarta: Himah.
- Salim, I. (2002). *Belajar EQ dan SQ Dari Sunnah Nabi (Terjemahan)*. Jakarta: Hikmah.
- Tridhonanto. (2010). *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wawan, S. (2008). *Fungsi-fungsi terapi psikologis dan medis di balik puasa senin-kamis*. Jogjakarta: diva press.
- Raharjo, A. R. (2015). *Bikin Hidupmu Lebih Dahsyat, Brkah, Berlimpah Rezeki dan bahagia dengan Puasa Sunnah*. Yogyakarta: Lafal.