

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah SWT menciptakan manusia dengan bentuk yang sesempurna mungkin, karena Allah adalah pencipta yang paling baik. Allah memberi kita sepasang mata yang bisa melihat segala ciptaan-Nya, hidung yang bisa mencium segala macam bebauan, dua telinga yang bisa mendengar berbagai macam suara yang Allah ciptakan, tubuh yang dibentuk sempurna tanpa cacat sedikitpun, mulus tanpa sisik, dan lembab tidak kering seperti tanah tandus yang lama tidak di siram. Manusia hidup bersama, turun temurun, dan saling bekerja sama dalam segala hal.

Sudah sepatutnya kita sebagai makhluk Allah mensyukuri segala nikmat yang telah Allah berikan. Salah satu cara termudah untuk mensyukuri apa yang telah Allah berikan yaitu menjaga dan merawatnya dengan sebaik mungkin. Karena, jika kita merawat dan menjaga segala sesuatu yang merupakan pemberian, maka sang pemberi akan merasa sangat senang dan merasa dihargai. Begitupun dengan Allah SWT sang pencipta langit dan bumi, dengan kita merawat dan menjaga pemberian-Nya maka kita sudah termasuk kedalam mensyukuri nikmat dan apa yang telah diberikan oleh Allah.

Islam adalah agama yang komprehensif, mengatur setiap kehidupan manusia sesuai dengan fitrah manusia itu sendiri. Allah yang maha tahu keadaan hamba-Nya. Yang menciptakan manusia dengan segala kesempurnaannya. Dia juga yang memberikan aturan-aturan kepada manusia yang bisa membuat manusia itu bahagia lahir bathin, sesuai dengan segala fitrahnya yang tertera dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah.¹

Seperti dalam rukun Islam yang ke-4 yaitu puasa, berpuasa ada di hampir semua agama dan tradisi spiritual dunia. Ia merupakan praktik dasar di dalam Judaisme, Yoga dan Budhisme. Di dalam Islam, puasa terutama dilakukan pada bulan Ramadhan, pada bulan Ramadhan manusia berpuasa dari sebelum terbit matahari sampai terbenamnya matahari dengan menahan segala rasa, lapar, haus, dan hawa nafsu lainnya. Karena Rasulullah SAW pun sangat mencintai puasa, jadi tidak ada alasan bagi manusia lainnya untuk tidak berpuasa, terkecuali jika ada hal-hal yang membuat manusia tidak bisa berpuasa. Di dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan kepada kita, "*Aku mewajibkan puasa bagimu, dan akulah balasan dari puasamu*". Puasa merupakan salah satu amalan yang sangat pribadi dan mulia hingga Allah SWT akan memberi balasan secara langsung bagi manusia yang menjalankan ibadah puasa.²

Selain puasa Ramadhan yang hukumnya wajib, ada juga puasa-puasa sunnah lainnya, yang salah satunya yaitu puasa Senin Kamis yang hukumnya sunnah. Yang jika dilaksanakan akan mendapatkan pahala bagi yang melaksanakannya dan jika tidak dilaksanakan pun tidak akan menjadi dosa. Namun akna lebih baik jika kita

¹ Ilin Ratna Tiara, Skripsi "*Pengaruh Puasa Di Kalangan Aktivis LDM UIN Sunan Gunung Djati Bandung Terhadap Kesehatan Jiwa*" (Bandung: UIN SGD Bandung, 2007), 4.

² Robert Frager "*Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Diri dan Jiwa*", (Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta: 2002), 200.

melaksanakannya, karena Rasulullah SAW., pun sangat menyukai puasa sunnah dan salah satunya yaitu puasa sunnah Senin dan Kamis.

Rasulullah SAW sangat menganjurkan puasa Senin Kamis, bukan tanpa alasan. Karena pada saat hari-hari itulah amalan seluruh anak Adam (Manusia) diangkat (dilaporkan), Rasulullah SAW pun sangat berharap ketika amalannya diangkat ke hadapan Allah SWT saat dirinya berada dalam keadaan berpuasa.

Menurut Riwayat Muslim yang diterima dari Abu Qatadah, pernah ditanyakan kepada Rasulullah SAW. mengenai puasa hari Senin Kamis, maka Rasulullah menjawab:

“Itulah hari aku dilahirkan, aku dibangkitkan menjadi Rasul dan Al-Qur’an diturunkan kepadaku”

Jawaban Rasulullah itu menerangkan sebab-sebab pada puasa hari Senin Kamis, sebab pada hari itu Rasulullah dilahirkan, Rasulullah dibangkitkan dan permulaan Al-Qur’an diturunkan.³

Menurut Prof. Hembing Wijaya Kusuma dalam bukunya *Puasa itu sehat*, kegunaan puasa terhadap kesehatan meliputi berbagai aspek, yaitu aspek perlindungan, pencegahan, dan pengobatan, diantaranya:

- a. Memberikan istirahat kepada alat pencernaan
- b. Membebaskan tubuh dari racun, kotoran dan ampas
- c. Puasa mencegah dan menyembuhkan penyakit maag
- d. Memblokir makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker
- e. Waktu berpuasa merupakan kesempatan yang paling baik untuk menjaga dari segala kebiasaan yang membahayakan.⁴

³ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy *“Pedoman Puasa”*, (Semarang, PT. Pustaka Rizki Putra: 1996), 319.

⁴ Ahmad Ahsin Darojat, SKRIPSI *“Pengaruh Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda”* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015. <http://etheses.uin-malang.ac.id.5171/1/1111/0175.pdf>. 20 Nov. 17.

Puasa juga merupakan sebuah terapi yang sangat bagus bagi manusia karena puasa merupakan salah satu upaya menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia.⁵ Karena dengan puasa manusia tidak akan bertindak gegabah dalam melakukan segala hal, dan akan berfikir kembali apakah tindakan yang akan diambilnya bermanfaat atau tidak, akan menimbulkan dosa atau tidak. Pertimbangan-pertimbangan seperti itu seringkali terjadi saat manusia sedang menjalankan ibadah puasa baik itu puasa wajib ataupun puasa sunnah. Dengan begitu, manusia dapat terhindar dari tindakan-tindakan yang tidak diinginkan.

Orang yang berpuasa juga cenderung akan bisa menahan dan mengontrol hawa nafsu yang didalamnya terkandung emosi yang ada pada diri dari segala hal baik itu perkataan maupun perbuatan yang dapat melukai orang lain secara langsung maupun tidak langsung.⁶

Di dalam dunia psikologi terdapat 3 macam kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan spiritual (SQ) dan kecerdasan emosional (EQ). Dalam kecerdasan intelektual, manusia akan diukur seberapa cerdas seseorang dan bagaimana orang itu dalam menghafal dan belajar. Di dalam kecerdasan spiritual, manusia akan diukur bagaimana kedekatan orang tersebut dengan Tuhannya. Dan yang terakhir yaitu kecerdasan emosional, di dalam kecerdasan emosional manusia akan diukur bagaimana kondisi emosi dan hati seseorang dalam menghadapi sesuatu, apakah baik atau buruk, apakah bisa mengendalikan atau tidak, dan lain sebagainya.

Seiring berkembangnya zaman, dan masuknya budaya-budaya asing ke Indonesia akan mempengaruhi bagaimana seseorang dalam bersikap, berekspresi, juga bagaimana seseorang mengendalikan emosinya. Jika seseorang memiliki kecerdasan

⁵ Abdul Mujib-Jusuf Mudzakir "Nuansa-Nuansa Psikologi Islam" (Jakarta, PT RajaGrafindo Persada: 2001), 234.

⁶ Robert Frager "Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Diri dan Jiwa" (Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta: 2002), 204.

intelektual (IQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) yang bagus namun tidak bagus dalam kecerdasan emosional (SQ), semua akan terasa tidak seimbang. Karena jika kita tidak bisa mengendalikan emosi maka akan berdampak buruk pada hal-hal lain yang bersangkutan. Untuk itu, kecerdasan emosional (EQ) juga penting bagi manusia.

Perlu bagi seseorang untuk meluapkan amarah atau emosi. Namun tergantung bagaimana orang tersebut meluapkannya. Disitulah kecerdasan emosional berperan yaitu untuk mengontrol seseorang meluapkan emosinya dengan cara yang baik dan tidak merugikan dirinya ataupun orang lain. Karena mengontrol emosi juga berpengaruh pada perkembangan intelektual dan perkembangan lainnya pada manusia.

Golongan yang sangat rentan dalam memahami bagaimana mengontrol emosi yaitu remaja, banyak remaja pada saat ini tidak bisa mengontrol emosinya hingga pada akhirnya akan merugikan dirinya sendiri. Untuk itu, perlu bagi remaja agar bisa mengontrol dan mengendalikan emosinya sendiri. Sebelum itu, penting bagi remaja mengetahui dan memahami identitas dirinya sendiri.

Remaja memiliki penghayatan mengenai siapakan mereka dan apa yang membedakan antara dirinya dan orang lain. Sudah sejak lama masa remaja dinyatakan sebagai masa badai emosional. Pada masa remaja, seseorang cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, seperti perasaan bersalah karena marah. Remaja juga lebih terampil dalam mengatasi emosi-emosinya. Namun, walaupun meningkatnya kemampuan remaja dalam mengatasi emosi-emosinya, tidak sedikit pula remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif.⁷

Manusia cenderung memiliki dua pikiran yang berkenaan dengan otak emosional. Menurut Daniel Goleman, bahwa manusia memiliki dua pikiran yaitu

⁷ John W. Santrock “*Remaja*” (Jakarta, PT Gelora Aksara Pratama: 2007), 201-202.

pertama berfikir dan yang kedua yaitu merasa. Kedua pemikiran ini memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kehidupan manusia. Pertama, berfikir yaitu pikiran yang rasional, pikiran yang lazimnya kita sadari, lebih menonjol kesadarannya, bijaksana, mampu bertindak hati-hati dan merefleksi. Kedua, perasaan seringkali sulit untuk kita kontrol, yang impulsif dan berpengaruh besar, dan terkadang tidak bisa logis dan cenderung emosional. Namun, walaupun kedua pemikiran tersebut berbeda, keduanya tetaplah tidak bisa terpisahkan dan saling melengkapi satu sama lain.⁸

Salah satu perasaan yang sering timbul dan sulit untuk manusia kendalikan yaitu perasaan marah. Marah pada dasarnya merupakan satu hal yang normal dan pernah dialami oleh kebanyakan orang. Di satu sisi manusia memang perlu melepaskan marah yang ada di dalam dirinya agar memperoleh kelegaan, atau agar manusia bisa melepaskan beban emosi yang mengganjal di hatinya. Setiap orang pernah marah dengan berbagai macam alasan. Meskipun marah adalah sesuatu hal yang wajar dan dapat menyehatkan, namun jika amarah tidak dikendalikan maka marah akan berpotensi besar untuk menimbulkan masalah baru.⁹

Sifat amarah pada makhluk hidup dapat mengeluarkan perintah kepada jasad untuk melampiaskan amarahnya atau kekesalan yang ada di hatinya dengan cara celaan-celaan, tindakan-tindakan, dan wujud kekesalan lainnya. Untuk itu, menahan amarah merupakan perbuatan kebajikan, dan Allah SWT., menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Hal ini tentu sesuai dengan firman Allah di dalam surat *Ali Imran* ayat 134;

Yang artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

⁸ Agus Efendi, “*Revolusi Kecerdasan Abad 21*” (Bandung, Alfabeta: 2005), 175.

⁹ Wetrimudrison, “*Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*”, (Bandung, Alfabeta: 2005), viii.

Dengan demikian, maka yang dimaksud pengendalian emosi di dalam penelitian ini yaitu bagaimana seseorang dapat mengendalikan, mengontrol emosi atau luapan amarahnya yang muncul dalam waktu yang singkat, dalam segala situasi yang dialaminya.

Untuk itu, dengan melakukan penelitian pada remaja Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16, yaitu untuk mencari tahu bagaimana mereka mengendalikan emosi mereka di dalam keadaan apapun dan di manapun, dan juga untuk mengetahui bagaimana pengaruh puasa Senin Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir di Karang Taruna perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16 tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, yang menjadi fokus penelitian ini yaitu seberapa besar Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Emosi Remaja Akhir.

1. Bagaimana pengendalian emosi pada remaja akhir anggota Karang Taruna di Perumahan Rancaekek Permai RW 16 RT 03?
2. Bagaimana pengaruh pelaksanaan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir pada Karang Taruna di Perumahan Rancaekek Permai RW 16 RT 03 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini dapat disusun sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat pengendalian emosi pada remaja akhir anggota Karang Taruna di Perumahan Rancaekek Permai RW 16 RT 03.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pelaksanaan puasa Senin Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir pada Karang Taruna di Perumahan Rancaekek Permai RW 16 RT 03.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.¹⁰

Hipotesis deskriptif merupakan jawaban sementara terhadap masalah deskriptif, yaitu yang berkenaan dengan variabel mandiri.¹¹ Digunakan untuk menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dengan Y ($X \leftrightarrow Y$). Dalam penelitian ini variabel X adalah puasa Senin Kamis dan variabel Y adalah pengendalian emosi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada pengaruh positif signifikan puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir pada Karang Taruna di Perumahan Rancaekek Permai RW 16 RT 03.

¹⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D" (Bandung, CV. Alfabeta: 2017), 64.

¹¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D" (Bandung, CV. Alfabeta: 2017), 67.

H₁ : Ada pengaruh positif signifikan puasa Senin dan Kamis terhadap pengendalian emosi remaja akhir pada Karang Taruna di Perumahan Rancaekek Permai RW 16 RT 03.

E. Kerangka Pemikiran

Puasa merupakan amal ibadah yang sudah sejak lama dilaksanakan setiap tahunnya oleh umat muslim. Karena manusia memiliki kewajiban yang rutin dilaksanakan setiap tahunnya, yaitu puasa Ramadhan. Puasa memiliki keutamaan yang luar biasa, selain itu puasa juga memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh manusia baik jasmani maupun rohani.

Puasa dilaksanakan murni karena Allah SWT, karena puasa merupakan amalan mulia yang Allah sukai. Selain itu puasa juga berarti meninggalkan segala keinginan diri dan segala hasrat yang ada di dalam diri yang memang sudah menjadi tabi'at manusia. Puasa merupakan amalan yang hanya diketahui oleh hamba dan Tuhannya saja, tidak ada orang lain yang mengetahui selain dia dengan Allah SWT. Untuk itu niat puasa lebih baik jika hanya Allah saja yang mengetahuinya.¹²

Dengan melaksanakan ibadah puasa juga merupakan salah satu cara kita untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tidak hanya puasa wajib seperti di bulan Ramadhan, namun puasa-puasa sunnah juga dapat meningkatkan kedekatan kita kepada Allah SWT. Selain itu, dengan melaksanakan puasa juga dapat membantu kita untuk mengendalikan tubuh.

Adapun pengertian emosi, yaitu emosi sebagai perasaan, afek, yang terjadi ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya. Emosi ditandai oleh perilaku yang

¹² Abdul Baqi Ramdun, 'Ranjau-Ranjau Pergaulan Bebas', 123.

merefleksikan (mengekspresikan) kondisi senang atau tidak senang seseorang atau transaksi yang sedang dialami. Emosi juga dapat terlihat pada diri seseorang ketika hanya dalam situasi dan kondisi tertentu, tidak dalam berbagai situasi.¹³

Goelman mendefinisikan emosi dengan perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, yaitu suatu keadaan biologis psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi juga merupakan reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai keadaan efektif.

Salovey dan Mayer menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Ciri utama emosional adalah mendahulukan perasaan daripada pemikiran, realitas simbolik yang seperti kanak-kanak, masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang, dan realitas yang ditentukan oleh keadaan.¹⁴

Fenomena seperti itu seringkali terjadi pada remaja, karena remaja cenderung belum bisa mengendalikan atau mengontrol emosi yang ada pada diri mereka. Remaja yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Karena remaja dicap tengah mengalami kegamangan, akibatnya, sebagian remaja yang semasa kanak-kanak telah dididik dengan baik oleh orang tuanya merasa perlu mencari identitas baru, yaitu identitas yang berbeda dari yang mereka miliki sebelumnya. Untuk itu,

¹³ John W. Santrock “*Remaja*”, (Jakarta, PT Gelora Aksara Pratama: 2007), 200.

¹⁴ Abdul Mujib – Jusuf Mudzakir, “*Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*” (Jakarta, PT RajaGrafindo Persada: 2001), 320-321.

seringkali masa-masa remaja adalah masa dimana pencarian jati diri. Walaupun pencarian jati diri sendiri tidak terpaku hanya pada saat remaja.¹⁵

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya, remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional . Adapun caranya adalah dengan membicarakan pelbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi sebagian oleh rasa aman dalam hubungan sosial dan sebagian oleh tingkat kesukaannya pada “orang sasaran” (yaitu orang yang kepadanya remaja mau mengutarakan pelbagai kesulitannya, dan oleh tingkat penerimaan orang sasaran itu).¹⁶

Pada masa remaja akhir, mereka mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa. Oleh karena itu, orang tua dan masyarakat sekitar mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi mereka dengan orang tua semakin bagus selama mereka bisa mengontrol emosi mereka. Karena sudah

¹⁵ Layyin Mahtiana – Elfi Y. Rohmah – Retno Widyaningrum, “*Remaja dan Kesehatan Reproduksi*”, (Yogyakarta, STAIN Ponorogo Press: 2009), 12-13.

¹⁶ Elizabeth B. Hurlock, “*Psikologi Perkembangan*”, (Jakarta, PT. Gelora Aksara Pratama), 213.

seharusnya jika seseorang tumbuh semakin dewasa maka harus semakin bisa mengendalikan emosi.¹⁷

F. Tinjauan Pustaka

Ilin Ratna Tiara (2007) jurusan Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul “ Pengaruh Puasa Di Kalangan Aktivistis LDM UIN Sunan Gunung Djati Bandung Terhadap Kesehatan Jiwa”. Karya skripsi milik Ilin Ratna Tiara ini berisikan mengenai bagaimana pengaruh puasa pada kalangan aktivis LDM di kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Yang di dalamnya berisi bagaimana pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kesehatan jiwa, dan hasil dari penelitiannya menyebutkan bahwa dengan melaksanakan puasa Senin dan Kamis menimbulkan ketenangan dalam hati, kondisi jiwa yang menjadi lebih stabil, kedewasaan teruji, permasalahan mudah teratasi, pekerjaan terasa ringan, hidup menjadi lebih terarah dan lebih semangat dalam beraktivitas. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ilin Ratna Tiara memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama bertujuan untuk meneliti pengaruh puasa Senin dan Kamis. Namun, terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu yaitu pada obyek penelitian, lokasi penelitian, dan variabel terikat.

Ahmad Ahsin Darajat (2015) jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul “Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda. Karya skripsi milik Ahmad Ahsin Darajat ini berisikan tentang bagaimana Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Kecerdasan

¹⁷ Mohammad Ali – Mohammad Asrori, “*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*” (Jakarta, PT Bumi Aksara: 2014), 68-69.

Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda. Yang di dalamnya berisi bagaimana pengaruh keistiqomhan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional dengan hasil bahwa keistiqomhan puasa Senin dan Kamis berpengaruh sebanyak 27,5% terhadap pengendalian emosi pada santri Pondok Pesantren Anwarul Huda dan sisanya 72,5 dipengaruhi oleh variabel/faktor lain. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ahmad Ahsin Darajat memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti mengenai Puasa Senin Kamis dan Pengendalian Emosi. Namun, terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu, yaitu pada obyek penelitian, tempat penelitian, dan variable terikat.

Al-Imam Al-Ghazali (450-505 H/1058-1111 M) dengan judul “Ihya’ ‘Ulumuddin” yang diterjemahkan oleh Ibnu Ibrahim Ba’adillah (1425 H/2004 M). Karya milik Al-Imam Al-Ghazali ini berisikan tentang Puasa baik itu puasa wajib maupun puasa sunnah, dan yang membatalkan nilainya. Pembahasan tersebut memiliki kesamaan dengan apa yang akan dibahas dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas puasa sunnah Senin dan Kamis. Namun terdapat perbedaan pembahasan, yaitu pada penelitian ini tidak membahas puasa wajib.

Daniel Goleman (1995) dengan judul “ Emotional Intelligence” yang diterjemahkan oleh T. Hermaya (1996). Karya milik Daniel Goleman ini berisikan tentang apakah itu kecerdasan emosional, seberapa pentingkah mengendalikan emosi, di dalam buku ini juga dibahas bagaimana manusia mengendalikan emosi mereka, di segala situasi dan dimanapun. Karena pengendalian emosi pada setiap orang sangatlah penting, karena itu menunjukkan bagaimana kematangan seseorang. Pembahasan di dalam buku ini memiliki kesamaan dengan apa yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu sama-sama membahas kecerdasan emosional. Namun terdapat perbedaan

pembahasan, yaitu di dalam pembahasan ini tidak membahas mengenai puasa Senin Kamis seperti apa yang akan dibahas oleh peneliti.

