

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEKASAN JUDUL

Penelitian ini berjudul “Pengaruh antara Puasa Ramadhan dengan pengendalian Emosional Mahasiswa (Peghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun Kepulauan Riau)”

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai judul penelitian ini dan untuk menghindari kemungkinan terjadinya kesalahan dalam penafsiran dan interpretasi, maka peneliti merasa sangat perlu untuk menegaskan maksud dari judul penelitian ini.

Puasa menurut para ahli Fiqh adalah¹ “menahan diri dari segala yang merusak dengan maksud mendekatkan diri pada Allah” (*al-imsak ‘an al-mufthirat al-ma’hudat bi qasdi qurbah*). Dalam definisi tentang *Shaum*, ada kata *Al-imsak*. Dalam bahasa Arab, kata dasar *amsaka* dapat disusul dengan ‘*an* atau *bi*. Kata *imsa-an* berarti menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu. *Imsak-an* adalah mengendalikan diri (*self-restraint*). Kata *imsak-bi* bermakna berpegang teguh pada sesuatu yang dijadikan gantungan atau pegangan. Jadi hakikat puasa

¹ Sukardi K.D, *Puasa Bersama Sufi*, (Pustaka Hidayah, Bandung, 2000) hal. 16

terletak pada *imsak-an* (menahan diri) dan *imsak-bi* (berpegang teguh kepada perintah Allah dan Rasul-Nya).

Sedangkan puasa yang dimaksud oleh penyusun disini adalah puasa Ramadan yang bermakna menahan diri dengan sengaja dari keinginan-keinginan perut, nafsu dan segala hal yang dapat membatalkan puasa seharian penuh, yang dilakukan pada bulan Ramadhan untuk menjalankan perintah Allah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Yang dimaksud dengan pengendalian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah² “proses, cara, atau juga pengawasan atas kemajuan dengan membandingkan hasil dan sasaran secara teratur menyesuaikan kegiatan dengan hasil kegiatan. Dengan akar kata dari pengendalian adalah mengendalikan (yang mendapat imbuhan me-kan dari kata kendali) yang memiliki arti menahan, mengekang, dan lebih cenderung berhubungan dengan hawa nafsu, keinginan dan sebagainya”.

Sedangkan yang dimaksud dengan emosional menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah³ “menyentuh perasaan, mengharukan”, dimana akar kata dari emosional itu sendiri adalah emosi yang mengacu pada “luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, yang merupakan keadaan dan reaksi fisiologis dan psikologis.

² Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, Cet. IV, 1989), hal. 460.

³Ibid.. hal. 228.

Menurut J.P. Du Preez⁴, “emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktifitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Emosi adalah reaksi kognitif terhadap situasi spesifik”.

Menurut Daniel Goleman⁵ “emosional adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”. Ada ratusan emosi bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansannya.

Pengendalian emosional yang dimaksud oleh penyusun adalah suatu kemampuan untuk mengelola dan sekaligus menahan diri dari luapan perasaan, yang berkembang dan surut dalam waktu singkat yang diakibatkan oleh reaksi fisiologis maupun psikologis manusia.

Jadi yang dimaksud dengan “Hubungan antara Puasa Ramadhan dengan Pengendalian emosional mahasiswa adalah keterkaitan antara suatu kemampuan untuk mengendalikan (menahan) diri dari melakukan sesuatu tindakan berlebihan yang di akibatkan oleh luapan-luapan emosi atau perasaan yang diluar batas kewajaran dengan cara tetap berpegang teguh pada perintah Allah dan Rasul-Nya”.

B. LATAR BELAKANG MASALAH

Hidup bukan sekadar menerima bagian yang belum tentu diberikan orang lain, bukan pula menunggu nasib baik yang datang tiba-tiba jatuh dari

⁴Antoni Dio Martin, *EQM (Emotional Quality Management)*, (Penerbit Arga, Jakarta, 2003), hal. 91.

⁵Daniel Goleman, *EI (Emotional Intelligence)*, (PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, cet-12, 2002), hal. 411

langit, melainkan merupakan perjuangan dalam koridor kewajiban insani terhadap diri sendiri dan orang lain. Berupaya berhasil dalam kehidupan tanpa meninggalkan upaya sepiritual kepada Allah. Memang belum menjadi kebiasaan semua manusia, kekecewaan yang dirasakan karena hidup kurang berhasil sering diartikan sebagai kesialan dan ketidakadilan nasib.

Banyak orang yang berhasil dan banyak pula yang kurang berhasil dalam hidupnya, menurut Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence*⁶ “keberhasilan seseorang hanya didukung 20 % dari kecerdasan intelektualitasnya, selebihnya karena orang tersebut memiliki kecerdasan emosional” dan (“spiritual”), sehingga pada waktu menghadapi permasalahan orang tersebut dapat bersikap lebih profesional dan proporsional.

Menurut teori Gardner mengatakan bahwa pada dasarnya hakekat kecerdasan tidak hanya satu macam saja, ada delapan macam kecerdasan yaitu⁷ :

- 1). Kecerdasan bahasa,
- 2). Kecerdasan ilmu pasti,
- 3). Kecerdasan ilmu alam,
- 4). Kecerdasan gerak,
- 5). Kecerdasan musik,
- 6). Kecerdasan untuk menganalisis diri sendiri,
- 7). Kecerdasan antar pribadi,

⁶*Ibid*, hal. 44

⁷*Ibid*, hal.. 51

8). Kecerdasan ruang.

Dan ditambah tiga kecerdasan lagi yakni

9). Kecerdasan naturalis,

10). Kecerdasan spiritual,

11). Kecerdasan eksistensial (filsuf).

Namun pada hakikatnya teori multi kecerdasan Gardner ini terus mengalami perkembangan sesuai dengan kondisi masyarakat dan sesuai keahlian khusus yang dimiliki seseorang.

Selain teori multi kecerdasan yang dikemukakan Gardner, masih ada dua teori kecerdasan yang dikemukakan dua orang ahli yakni Goleman dengan kecerdasan Emosionalnya, dan Ian Marshal dengan teori kecerdasan spiritualnya. Tidak seperti kecerdasan yang bersifat kognitif (IQ) yang pada umumnya tidak berubah atau bersifat tetap, namun pada kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual ini cenderung mengalami perubahan dan perkembangan dikarenakan sifat dari keduanya yang tidak statis tetap dan tergantung dari sikap dan sifat individu tersebut.

Kecerdasan emosional yang dapat dipelajari kapan saja, tidak peduli apakah orang itu pemalu atau tidak, peka atau tidak peka, pemarah atau sulit bergaul dengan orang lain sekali pun, dengan motivasi dan usaha yang benar kita dapat mempelajari dan menguasai kecakapan tersebut. Kecerdasan ini dapat meningkat dan terus meningkat sepanjang hidup kita.

Sebuah pertanyaan yang di kemukakan oleh Ari Ginanjar Sebastian⁸ lalu muncul kepermukaan, mekanisme seperti apa yang dapat memberikan suatu pelatihan kecerdasan emosi yang berjalan seumur hidup, seperti yang diharapkan diatas ? atau pelatihan jenis apa yang bisa didapatkan pada lembaga training modern saat ini, karena pada umumnya sejumlah training yang dilakukan hanya memberikan implikasi sesaat, dan relatif terbukti bahwa pelatihan sesingkat itu tidak banyak memberikan arti dalam pembentukan karakter. Yang dibutuhkan sekarang adalah pelatihan sepanjang waktu yang mampu membentuk suatu karakter dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi. Sebuah training dimana pesertanya mengikuti program pelatihan dengan didasari oleh kesadaran diri yang kuat dan tidak membutuhkan modal yang mahal, serta yang sesuai dengan suara hati. Salah satu cara pelatihan peningkatan kecerdasan emosional adalah dengan berpuasa, yang mana puasa merupakan salah satu dari lima rukun islam.

Puasa disini adalah merupakan pengendali diri yang dilatih guna mencapai sebuah keberhasilan dan bukan merupakan sebuah pelarian diri dari kenyataan hidup di dunia yang seharusnya dihadapi. Tujuan dari puasa yang sebenarnya adalah “menahan diri” dalam arti yang sangat luas. Menahan diri dari belenggu nafsu dunia yang berlebihan dan tidak terkendali atau nafsu bathiniah yang tidak seimbang, yang kesemuanya itu apabila tidak diletakkan pada porsi

⁸ Ari Ginanjar Sbastian, *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*, (Arga, Jakarta, 2002), hal. Iii

yang benar akan mengakibatkan suatu ketidak seimbangan hidup yang akan berakhir pada kegagalan.

Dorongan yang berlebihan akan menghasilkan sebuah rantai belenggu yang akan menutup asset yang paling berharga dari seorang manusia yakni “God-Spot” (God-Spot adalah kejernihan hati dan pikiran manusia yang merupakan sumber-sumber suara hati yang selalu memberikan bimbingan dan informasi yang maha penting untuk keberhasilan dan kemajuan seseorang), tertutupnya mata hati ini akan mengakibatkan seseorang itu tidak mampu lagi menjadi peka dan tidak mampu lagi membaca kondisi dirinya dan lingkungannya secara objektif⁹.

Nafsu yang dimiliki manusia akan cenderung mengambil jalan pintas untuk mencapai suatu keberhasilan dan akan menciptakan suatu landasan yang rapuh dan berbahaya bagi perjalanan kehidupannya di kemudian hari.

Mahasiswa merupakan suatu golongan yang mulai menjalani jenjang keintelektualan ke arah yang lebih tinggi, kerap kali mengalami distorsi-distorsi diri, sehingga kegagalan dan rintangan yang di hadapi dalam pergolakan hidupnya acapkali menjadi batu sandungan, dan berimbas pada dampak kelemahan emosional, dan terlalu emosional, yang kemungkinannya akan merusak keseimbangan yang ada pada dirinya.

Mahasiswa sebagai individu yang berdiri sendiri dan memiliki berbagai potensi dan juga sering kali mengalami berbagai hal yang dapat mengganggu

⁹ *ibid* hal. 218

kestabilan emosi, serta sering kali juga akan menyebabkan pelampiasan emosi yang tidak pada tempatnya. Sehingga terjadi hal-hal yang tidak di ingini, dan ini merupakan ekspresi diri dari kegagalan pengendalian emosional, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah Jogjakarta, dan khususnya bagi mahasiswa Kab. Karimun Kepulauan Riau yang nyata-nyata jauh dari pengawasan orangtua. Dalam menghadapi situasi dan kondisi yang benar-benar berbeda dengan daerah asal mahasiswa tersebut, budaya yang berbeda, bahasa dan tata pergaulan yang jauh berbeda juga, belum lagi hal-hal lainnya yang senantiasa mengitari mahasiswa tersebut dalam perjalanannya meraih cita-cita. Jelas-jelas pasti mengalami berbagai hambatan dan rintangan sehingga kemungkinan kegagalan jelas ada dan sangatlah besar.

Namun demikian, khususnya bagi mahasiswa yang beragama islam dan memiliki latar belakang agama yang memadai, dan pada umumnya memahami makna dan manfaat ibadah secara umum dalam kehidupan. Sayangnya hal tersebut terbatas hanya pada pengamalan yang pada dataran mengerjakan, belum begitu memahami esensi dari ibadah-ibadah yang dikerjakan umumnya dan ibadah puasa khususnya.

Melalui pemahaman yang mendalam tentang ibadah-ibadah tersebut beserta esensinya maka kesadaran tentang kawasan emosi yang merupakan kawasan bathiniah manusia mulai bisa dipahami, dan pada tahap selanjutnya akan bisa dibangkitkan kembali sehingga kontrol emosi menjadi lebih baik. Dan

mahasiswa tersebut menjadi suatu individu dengan jiwa yang mampu mengenali siapa dirinya, bagaimana eksistensinya, dan bagai mana emosinya.

Seperti yang dikemukakan oleh Ary Ginanjar¹⁰ “sholat itu bukanlah untuk Tuhan tetapi untuk kepentingan manusia”.

jika bisa peneliti ubah akan menjadi seperti ini “puasa itu bukanlah untuk Tuhan tetapi adalah untuk manusia itu sendiri agar supaya tidak lepas dari fitrahnya”.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latarbelakang permasalahan tersebut maka rumusan masaalahnya sebagai berikut : “Adakah hubungan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa (penghuni Asrama Putra Kab. Karimun. Kepulauan Riau)”.

D. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara puasa dengan penendalian emosional mahasiswa (penghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun Kepulauan Riau).

¹⁰Ari Ginanjar Sbastian, *Op. Cit.*, hal. 197

E. MANFAAT PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam tiga bagian yaitu :

- a. Memberikan pengetahuan kepada mahasiswa untuk memahami mengenai emosional diri sendiri dan emosional orang lain.
- b. Memberikan gambaran mengenai manfaat dan pentingnya puasa dalam upaya untuk mengendalikan emosional seseorang.
- c. Sebagai sumbangan pemikiran di bidang keilmuan BPI.

F. LANDASAN TEORI

F.1. PUASA

F.1.a. Pengertian Puasa

Puasa yang diperintahkan oleh Al-Qur'an dan As-sunnah secara etimologi adalah meninggalkan dan menahan, dengan kata lain menahan dan meninggalkan sesuatu yang mubah seperti nafsu perut, nafsu seks, dan sebagainya dengan niat mendekatkan diri kepada Allah. Adapun makna puasa secara terminology adalah menahan diri dengan sengaja dari makan dan minum, bersetubuh, dan segala hal yang membatalkan puasa sehari penuh sejak terbit fajar

hingga terbenamnya matahari, untuk menjalankan perintah Illahi dan mendekartkan diri kepada Nya¹¹.

Dengan kata lain puasa adalah menahan diri dari perbuatan (fi'il) yang berupa dua macam syahwat (syahwat perut dan syahwat kemaluan) serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk ke perut, hal itu dilakukan pada waktu yang telah di tentukan yaitu semenjak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dan dilakukan dengan niat dan tujuan untuk membedakan antara perbuatan ibadah dan perbuatan yang menjadi kebiasaan, disamping itu juga puasa itu hanya pada Allah (Illah) dan menyiapkan diri untuk taqwa kepada Allah dengan jalan memperhatikan Allah dan mendidik kehendak diri.

Tujuan dari puasa adalah agar para pelakunya menjadi orang-orang yang bertaqwa, ini dikarenakan puasa melatih besikap ikhlas hati, disiplin, mawas diri, amanah, jujur, bekerja tanpa pamrih takut, dan malu semata-mata karena merasa dalam pengawasan Allah S.W.T.¹²

Target ini lah yang ingin dicapai oleh puasa, bukannya lapar dan haus atau mengekang seks semata, seperti pada agama-agama lain yang berarti semangkin menderita maka nilai puasa semangkin baik. Nabi SAW menjelaskan bahwa ada semangkin banyak orang yang berpuasa, namun tidak memperoleh hasil dari puasanya kecuali lapar dan dahaga. Hal ini dikarenakan dia dalam

¹¹M, Ghazali Mukri, *Menikmati ramamadhan bersama nabi*, (Tiga Lentera Utama, Yogyakarta, 2001), hal. 1

¹²Ahmad Syarifuddin, *Puasa menuju sehat fisik dan psikis*, (Gema Insani Press, Jakarta, 2003), hal. 178

berpuasa tidak berupaya meningkatkan kadar ketaqwaannya, sebagai mana firman Allah dalam al-Qur'an surat al-Baqarah : 183,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ

عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“wahai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana puasa itu diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa”.

Ayat ini menjelaskan tujuan puasa yaitu *“la'allakum tattaqun”* (agar bertaqwa). Maksudnya adalah pertama, dengan berpuasa kita menjadi takut (taqwa) menjalankan kemaksiatan-kemaksiatan. Atau kedua, dengan puasa, kita menjadi orang-orang yang bertaqwa (mencapai derajat atau kedudukan muttaqin).¹³

F.1.b Jenis-jenis Puasa

Jika ditinjau dari segi hukumnya puasa terbagi dalam empat macam yaitu¹⁴ :1. Puasa wajib.

Puasa jenis ini terbagi pada :

- Puasa Ramadhan yaitu Puasa yang harus dilakukan oleh setiap orang muslim dan waktunya telah ditetapkan oleh

Allah.

¹³ *Ibid*, hal. 179.

¹⁴ Hazali Mukri, *Op. Cit.*, Hal. 3

- Puasa Kafarat yaitu puasa yang dilakukan karena sebab tertentu untuk memenuhi hak Allah. Misalnya, Kafarat zihar, kafarat membunuh.
 - Puasa Nazar yaitu puasa yang dilakukan karena seseorang mewajibkan puasa tersebut atas dirinya.
2. Puasa Haram yaitu puasa yang pelaksanaannya diharamkan oleh Islam dan bagi yang melakukannya maka puasanya tidak sah. Adapun puasa yang diharamkan diantaranya :
- Puasa pada dua hari raya yaitu Idul Fitri dan Idul Adha.
 - Puasa pada hari-hari Tasyrik yaitu tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah.
 - Puasa sunnahnya seorang istri tanpa izin suaminya.
 - Puasa pada hari sayk (keraguan-raguan).
3. Puasa Makruh yaitu puasa yang dimakruhkan pelaksanaannya pada seorang muslim, artinya seorang muslim sebaiknya tidak melakukan puasa tersebut sama sekali. Menurut kesepakatan ulama puasa yang makruh diantaranya :
- Puasa Wishal yaitu puasa yang dilakukan terus menerus yang tidak dipisahkan dengan berbuka, sekalipun di malam hari.
 - Puasa sepanjang masa yaitu berpuasa setahun penuh tanpa berbuka, kecuali dua hari raya dan hari tasyrik.

- Puasa khusus Jum'ah yaitu mengkhususkan berpuasa pada hari jum'at.
 - Puasa khusus pada hari sabtu yaitu mengkhususkan berpuasa pada hari sabtu.
 - Puasa khusus pada bulan Rajab secara penuh.
 - Puasa dua hari di akhir bulan Sya'ban.
4. Puasa sunnat yaitu puasa yang dianjurkan oleh islam kepada ummat islam sebagai tambahan amal disisi Allah, disamping sebagai penyempurna puasa yang diwajibkan pada kita. Diantaranya :
- Puasa enam hari di bulan Syawal.
 - Puasa pada hari Arafah (tanggal sembilan Dzulhijjah).
 - Puasa pada hari Asyura dan Tasu'a (tanggal 10 dan 9 Muharram).
 - Puasa pada bulan Muharram (Dzul Qa'dah, Dzulhijjah, dan Rajab).
 - Puasa pada sepuluh hari pertama bulan Dzulhijjah.
 - Puasa tiga hari tiap bulan (setiap tanggal 13,14 dan 15 bulan Qamariah).
 - Sehari puasa sehari berbuka (puasa Daud).
 - Puasa senin kamis.

Namun demikian dalam penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan pada puasa yang diwajibkan oleh islam pada ummatnya yaitu puasa pada bulan Ramadhan. Sebagai mana hadis nabi SAW¹⁵ :

أتاكم رمضان سيد الشهور فمرحبا به وهلا جاء شهر

شهر الصيام ت فأكرم به من زائر هو آت

بالبر فأ

“Akan datang kepadamu bulan Ramadhan, penghulu seluruh bulan. Marhaban (selamat datang) kepadanya dan mudah-mudahan kita semua menjadi ahli keluarganya. Bulan puasa datang dengan membawa segala keberkahan, maka alangkah muliannya tamu yang akan tiba itu”.

Ini dikarenakan bulan Ramadhan tidak ubahnya sebagai madrasah keimanan yang hadir setiap tahunnya, yang diyakini merupakan kurikulum penting di madrasah itu selain zakat, terawih, tadarus, dan I'tikaf, ia merupakan ibadah-ibadah pokok karena menjadi bagian dari lima rukun islam.

Dalam syair seorang ulama salaf dalam menyambut ramadhan yang bermaksud “Ramadhan telah tiba. Marhaban (selamat datang). Berbahagialah orang yang meraih kemenangan dan mempunyai kesemangatan yang kuat di

¹⁵ Ahmad Syarifuddin, *Op. Cit.*, hal. 15

dalamnya. Bulan Ramadhan adalah madrasah petunjuk, ketaqwaan, kemuliaan, dan madrasah segala kebaikan yang bisa dicari di dalamnya”.

Betapapun demikian ia merupakan ibadah yang mengarah pada pengabdian dan kepatuhan, puasa ternyata mengandung banyak hikmah bagi kepentingan manusia.

F.1.c. Manfaat Puasa

Puasa sebagai ibadah memiliki berbagai segi kelebihan dan kemanfaatan ditinjau dari berbagai segi diantaranya¹⁶ :

- Puasa adalah sarana pembersih dan pelatihan jiwa
- Puasa akan menyehatkan badan

صوموا تصحوا

“Puasalah kamu niscaya kamu menjadi sehat”

- puasa adalah sarana tarqiyah ruhiyah (peningkatan ruhani), dengan berpuasa kita akan mengangkat ruhaniyah kita atas keinginan-keinginan materi, ini karena manusia memiliki dua unsur yang senantiasa saling bertentangan. Jika ruhani yang menang maka ia akan naik kepada tingkatan malaikat.
- Puasa adalah sarana tarbiyah dzatiah (pembinaan diri). Puasa, lebih-lebih puasa bulan ramadhan adalah sebuah madrasah, dimana

¹⁶Hazali Mukri, *Op. Cit.*, hal 21

kaum muslimin di didik kesungguhan, jihat melawan hawa nafsu, membiasakan berlaku sabar dan menahan keinginan syahwat.

- Puasa adalah sarana mengendalikan syahwat.
- Puasa adalah sarana mensyukuri nikmat.
- Puasa akan menumbuhkan sifat social dan sebagai media yang menghantarkan pada drajat ketaqwaan.

Puasa yang telah disyariatkan oleh Allah itu memiliki beberapa keistimewaan” diantaranya¹⁷ :

- berpuasa dapat meningkatkan jiwa keikhlasan dan menambah jiwa malakiyah yang bersifat penuh dengan keutamaan dan kesempurnaan.
- Menyerupakan diri dengan sifat-sifat muqaribin dengan menahan dari syahwat dan keduniaan.
- Menguatkan moral dan cita-cita serta membiasakan diri berbuat sabar dalam menahan kesukaran.
- Menguatkan jiwa untuk menghambakan diri kepada Allah.
- Menjaga diri agar tidak jatuh dalam dosa dan maksiat, serta menumbuhkan rasa suka menolong orang.
- Menghidupkan pikiran dan kekuatan bathiniah atau penglihatan mata.

¹⁷Muh. Dachlan Arifin, *pokok - pokok puasa dan hikmahnya*, (Al Ikhlas, Surabaya, 1985), hal 3-4.

Sebagaimana yang pernah dikatakan Lukman kepada anak-anak nya :

“wahai anakku apabila perutmu telah kenyang atau penuh sesak dengan makanan, maka tidurlah pikiran mu, bekeluhlah hikmah, dan berhentilah (malaslah) semua beribadah pada Allah, dan hilanglah kebersihan hati (jiwa) dan kehalusan pengertian, yang dengan keduanyalah diperoleh lezatnya munajad dan berbekasnya zikir pada jiwa”.

Puasa yang dilakukan menurut ilmuwan adalah sangat banyak membeikan pengaruh bagi kesehatan jasmani dan rohani, terutama bagi jasmani seperti baik bagi kesembuhan berbagai penyakit, sedangkan bagi rohani, akan memberikan rasa atau penguat bagi penanaman jiwa kasih sayang, ramah kepada sesama, membiasakan diri untuk menahan amarah, meneguhkan jiwa, menguatkan iradah, meneguhkan keinginan dan kemauan. Ini dikarenakan orang yang berpuasa itu senantiasa :¹⁸

- Meninggalkan perkataan dan perbuatan yang jahil (zur), sebagaimana hadis nabi :

أن النبي صلى الله عليه وسلم قال من لم يدع قول الزور

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
والعمل بهو الجهل فليس له حاجة في أن يدع طعامه وشرابه

“Barang siapa yang tidak meniggalkan perkataan dan perbuatan

Zur (dusta, umpat, fitnah, buat onar) perbuatan jahil maka tak ada

¹⁸Ibid hal. 8

hajat Allah baginya dalam ia meninggalkan makan dan minumannya”.

- Meninggalkan Arghaibah (dusta + umpat), sebagaimana sabda nabi yang diriwayatkan oleh Thaobrani dari Abu Ubaidah “puasa itu rumah (perisai) selama ia tidak merobeknya dengan dusta dan umpat”.
- Meninggalkan kata-kata kosong (kotor dan caci maki), sebagaimana sabda nabi :

ليس الصيام من الأكل و الشرب إنما الصيام من اللغو و الرفث

“Puasa itu bukan hanya meninggalkan makan dan minum, sesungguhnya saja puasa itu juga meninggalkan kata-kata laghwi (kotor) kosong dan caci-maki”.

Oleh karena itu meskipun gambaran yang diterangkan diatas hanya mengenai ucapan dan kata-kata yang merugikan saja tapi pada dasarnya jika di analisa secara mendalam sesungguhnya mengandung pengertian yang tidak hanya terbatas pada kata-kata dan ucapan saja, sebagian besar kita hanya menahan lapar dan haus saja maka ia hanya mendapatkan lapar dan hausnya saja. Sebagaimana sabda baginda Rasulullah :

ر ب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع و العطش

و رب قائم ليس له من قيامه إلا السهر و التعب

“Banyak orang yang berpuasa, hasilnya hanya lapar dan haus sahaja, dan banyak orang yang sholat malam, hasilnya hanya berjaga malam sahaja”.

Disamping itu puasa juga merupakan perisai bagi orang yang mengerjakannya. Sebagai mana yang disabdakan oleh rasulullah¹⁸ :

الصيام جنة فإذا كان يوم صومكم فلا يرفث ولا يصخب
ولا يصرخ فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم

“Puasa itu merupakan perisai, maka pada hari puasa, janganlah kamu mengumbar perkataan kotor dan jangan pula menjerit-jerit, jika dicaci atau diganggu orang hendaklah kamu mengucapkan ‘sesungguhnya aku sedang berpuasa’ ”.

Sudah sepantasnyalah puasa yang dijalani itu mengantarkan pada kebaikan bagi yang melaksanakannya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Ary Ginanjar dalam bukunya ESQ¹⁹ :

“puasa itu adalah suatu metode pelatihan untuk mengendalikan diri, puasa bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati, dan pembebasan dari belenggu nafsu yang tak terkendali, puasa yang baik akan memelihara asset kita yang paling berharga yaitu fitrah diri, disamping itu tujuan puasa yang lainnya untuk menegendalikan suasana hati, maka tujuan puasa lainnya adalah untuk meningkatkan kecakapan puasa secara

¹⁸Ahmad Syarifuddin, *Op. Cit.*, hal. 75

¹⁹Ary Ginanjar Sbastian, *Op. Cit.*, hal. 231

fisiologi dan pelatihan untuk menjaga perinsip-perinsip yang telah dianut berdasarkan rukun iman”.

F.2. PENGENDALIAN EMOSIONAL

F.2.1. Pengertian Pengendalian Emosional

Sejak dari kecil hingga dewasa, dalam keluarga maupun di dunia pendidikan dan masyarakat, kita di didik untuk senantiasa lebih mementingkan dan mengandalkan rasio dari pada emosi. Suasana di rumah dan dikampus juga menuntut kita untuk selalu bersikap objektif, tidak mengandalkan emosi, emosi harus disembunyikan setiap saat. Kita takut kalau diolok sebagai “si sentimental” atau “si emosional”, jika menunjukkan perasaan pada oranglain, sebagai akibatnya anugrah tuhan yang paling berharga ini (emosi) selama bertahun-tahun cenderung dilupakan.

Namun sebelum melangkah lebih jauh, ada baiknya di paparkan definisi dari pada emosi itu sendiri. Emosi menurut William James (1884) adalah²¹:

“ suatu keadaan pikiran yang mewujutkan dirinya dengan perubahan-perubahan yang bijaksana didalam tubuh”, setiap perubahan emosi (kita memiliki beberapa jenis emosi dalam setiap saatnya) cenderung terjadi pada bagian otot, aliran darah, isi rongga perut, dan kelenjar endokrin, perubahan-perubahan dan keadaan mental cenderung yang menyertainya merupakan emosi”.

Menurut Daniel Goleman (1995) emosi²² adalah

“setiap kegiatan atau pergolakan pemikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap yang merujuk pada suatu

²¹Anthoni Dio Martin, *Op. Cit.*, hal. 99

²²Daniel Goleman, *Op. Cit.*, hal. 412

perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak “.

Namun demikian definisi dan istilah yang merujuk pada emosi itu sendiri hingga saat ini para ahli psikologi masih memperdebatkan dan masih mengalami berbagai penafsiran yang terus mengalami perkembangan, dan didalamnya terdapat lebih banyak penghalusan emosi dari kata yang kita miliki untuk menggambarannya.

Emosi pada perinsipnya menggambarkan perasaan manusia yang menghadapi berbagai situasi yang berbeda, oleh karena itu emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata. Maka sebenarnya emosi berperan penting dalam kehidupan, menurut banyak bukti, perasaan adalah sumber daya terampuh yang kita miliki. Emosi adalah penyeimbang hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan kita dengan diri kita sendiri, dan dengan orang lain, serta dengan alam. Emosi memberitahu kita tentang hal-hal yang paling utama bagi kita, masyarakat, nilai-nilai kegiatan, dan kebutuhan yang memberi kita motivasi, semangat, kendali diri, dan kegigihan kesadaran. Dan pengetahuan tentang emosi memungkinkan kita memilih kehidupan dan kesehatan kita, melindungi keluarga, membangun hubungan kasih yang langgeng dan meraih keberhasilan.

Berbagai buku buku psikologi yang membahas ,masalah emosi misalnya Alkinson (1983) membedakan emosi hanya atas dua jenis yakni²² : emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Dengan demikian emosi yang dialami mahasiswa dapat dikatakan baik dan buruk hanya tergantung pada akibat yang ditimbulkan baik itu pada diri sendiri maupun pada orang lain yang sedang berhubungan dengan kita. Yang jelas, kenyataan menunjukkan adalah sangat penting bagi seseorang untuk memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, sebagaimana teori emosional yang dikemukakan oleh Daniel Goleman²³ :

“IQ hanya menyumbangkan 20% (dua puluh persen) dari keberhasilan dan kesuksesan seseorang, ementara 80% (delapan puluh persen) sisanya ditentukan oleh factor EI (Emosional Intellegence)”.

G.2. Teori-teori Emosi

Sebelum teori EQ yang dikemukakan oleh Daniel Goleman, penelitian sebelumnya juga banyak dilakukan oleh para ahli dan mengemukakan teori yang berhubungan dengan emosional diantaranya :

- Teori Emosi Dua-Faktor Schacher-Singer²⁴ : suatu teori yang dikemukakan oleh Stanley Schachter dan Jerome Singer Pada tahun 1962 adalah diawali dengan mempertanyakan pandangan

²²Anthoni Dio Martin, *Op., Cit.*, hal . 41

²³Daniel Goleman, *Op. Cit.*, hal: 44

²⁴Leonard Berkowitz, *EB (Emotional Behavior)*, (buku ke satu, PPM, Jakarta, 2003), hal. 117.

bahwa emosi tertentu merupakan fungsi dari reaksi-reaksi tubuh tertentu sehingga melahirkan teori “Ketika orang menghadapi kejadian yang membangkitkan emosi, umumnya mereka pertamanya mengalami gangguan fisiologis netral dan tidak jelas. Secara teoritis yang terjadi kemudian tergantung apakah mereka mengetahui mengapa mereka merasa jengkel dan bagai mana perasaannya. Jika orang tersebut tidak yakin mengenai emosi apa yang dirasakannya, ia kemungkinan akan mencari jawabannya pada situasi yang mungkin membantunya memahami apa yang sedang dirasakannya”.

- Teori Transfer Emosi oleh Dolph Zilman²⁵. Secara ringkas dapat disarikan sebagai berikut, “setelah kita mengalami gangguan fisik, ransangan fisiologis internal biasanya menghilang secara bertahap, sehingga kita tidak lagi sepenuhnya menyadari ransangan dalam diri kita, meskipun kita masih sedikit merasakan ransangan. Kita mungkin tidak lagi memikirkan apa yang telah menyebabkan ransangan itu. Tanpa memikirkan apa yang telah menyebabkan ransangan itu. Kita bisa mudah salah mengatribusikan ransangan yang tersisa pada kejadian lain yang menyusul”.

²⁵*Ibid* hal. 123-124

- Teori James-Lange²⁶, “reaksi tubuh baru emosi” penjabarannya “perubahan tubuh secara langsung mengikuti persepsi tentang fakta yang memberikan rangsangan dan bahwa perasaan kita tentang perubahan tersebut pada saat terjadinya adalah emosi”. “Akal sehat mengatakan: kita kehilangan milik kita, sedih dan menagis; kita bertemu seekor beruang, ketakutan dan lari; kita dibuat tersinggung oleh saingan, marah dan memukul; hipotesis yang akan dipertahankan di sini mengatakan bahwa urutan ini tidak benar, dan bahwa pernyataan yang lebih rasional adalah bahwa kita merasa sedih karena kita menangis; marah karena memukul; takut karena gemetar. Tanpa keadaan tubuh mengikuti persepsi, sepenuhnya persepsi bersifat kognitif, pucat tanpa ekspresi emosi. Kita mungkin melihat beruang dan memutuskan lebih baik lari, merasa tersinggung dan menganggap sepiantasnya memukul. Tetapi tidak semestinya kita merasa takut dan marah. Secara ringkasnya teori ini memiliki empat langkah dalam proses terjadinya suasana emosional.

- 1) kejadian itu dipahami.
- 2) system bergerak dari system saraf pusat ke otot kulit dan organ dalam.

²⁶*ibid* hal. 129-130

- 3) sensasi disebabkan perubahan bagian-bagian tubuh itu disalurkan kembali ke otak.
- 4) impuls balik itu kemudian diperbaharui oleh otak, dan setelah dikombinasikan dengan persepsi stimulus pertama, menghasilkan “objek dirasakan secara emosional” singkatnya respon kompleks psikologis dan otolith yang menghasilkan suasana emosional tertentu.

G. METODE PENELITIAN

G.1. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variable yang akan di uji, yaitu :

Variable bebas : Puasa

Variable terikat : Pengendalian emosional

Adapun definisi oprasional kedua variable diatas adalah sebagai berikut :

1. Puasa adalah perbuatan yang dilakukan dengan sengaja untuk menahan diri dari makan dan minum dan segala hal yang memungkinkan dapat membatalkannya, mulai dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari, dengan mengharap dan tetap berpegang teguh pada pada ajaran Illahi (islam).

Data dari variable bebas ini didapat melalui skor total yang diperoleh dari angket puasa yang di buat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek fisik dan psikis subjek penelitian.

Nilai yang tinggi menunjukkan puasa yang tinggi sedang nilai yang rendah menunjukkan puasa yang rendah.

2. Pengendalian Emosional adalah kemampuan atau suatu usaha untuk mengekang atau menahan diri dari gejolak suatu perasaan, pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak.

Angket ini dibuat berdasarkan factor-faktor yang mendukung pengendalian emosional. Nilai yang tinggi menunjukkan pengendalian emosional yang tinggi, sedangkan nilai yang rendah menunjukkan pengendalian emosional yang rendah.

G.2. Penentuan Subyek Penelitian

Subyek penelitian penelitian adalah suatu tempat dimana peneliti melaksanakan penelitiannya untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Jadi pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah penghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun Kepulauan Riau yang sedang melaksanakan pendidikan perguruan tingginya di Yogyakarta.

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk di selidiki²⁷, sedangkan menurut Suharsini Arikunto²⁸ :

“populasi adalah semua individu atau element yang ada dalam wilayah penelitian”.

Dengan pengertian ini, maka yang dimaksud dengan populasi pada penelitian ini adalah seluruh penghuni Asrama Putra dan Penghuni Asrama Putri Kabupaten Karimun yang sedang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi di Yogyakarta yang masih terdaftar dan aktif.

Berdasarkan observasi di Asrama Putra jumlah penghuninya hingga saat ini adalah 30 orang, dan Asrama Putri jumlah penghuni adalah 15 orang, dan keseluruhnya merupakan mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi..

2. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Hadi Sutrisno²⁹ “sample adalah sebagian individu yang diteliti”. Sedangkan untuk besarnya sample tersebut berdasarkan pendapat Arikunto³⁰ sebagai berikut :

²⁷ Hadi Sutrisno, *Metodologi Research jilid I*, (Andi Offset, Yogyakarta, 1994), hal. 70

²⁸ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1998), hal. 115.

²⁹ Hadi Sutrisno, *Op. Cit.*, hal. 70

³⁰ Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal. 120

“Dalam penelitian tidaklah sekadar ancer-ancer, jika penelitian kurang dari seratus, maka lebih baik jika diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Dan jika jumlahnya besar maka diambil antara 10-15% atau 20-35% dari jumlah subjek yang ada yang akan diambil dalam penelitian ini”.

Dengan demikian berdasarkan pendapat Arikunto diatas dan mengingat jumlah subjek yang diteliti kurang dari seratus maka peneliti akan mengambil semuanya sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

G.3. Penentuan Setting Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di lingkungan Asrama Putra dan Asrama Putri Kab. Karimun yang berada di Yogyakarta. Penentuan lokasi ini berdasarkan teori pemilihan lapangan penelitian yang cocok untuk penelitian. Menurut Moelong³¹, sebelum menemukan tempat penelitian terlebih dahulu peneliti harus mengadakan penjajakan dan penelitian lapangan. Penjajakan ini terlaksana lebih baik apabila sebelumnya penelnti sudah mempunyai gambaran umum mengenai geografi, demografi, sejarah keadaan dan lain-lain yang relevan dengan sasaran penelitian. Tujuan penjajakan ini selain untuk mendapatkan gambaran umum mengenai sasaran penelitian adalah agar situasi akrab antara peneliti dan data pada diri subyek penelitian.

³¹Lexy. J Moelong, *Metodologi Penenlitian Kualitatif*, hal. 44

G.4. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini dikumpulkan data dari para responden atau subjek penelitian, yang selanjutnya dituangkan dalam bentuk uraian berupa catatan lapangan (field notes). Data-data tersebut di dapat melalui langkah-langkah yang sistematis, yaitu :

1. Melakukan persiapan prapenelitian yaitu dengan menentukan daerah yang akan di teliti.
2. Membuat rencana penelitian (research design), yaitu dengan membuat gambaran umum tentang apa saja yang akan diteliti.
3. Melakukan organisasi yaitu dengan menemui berbagai pihak yang berkompeten dengan penelitian ini untuk mendapat izin dan mendapat kepercayaan dengan pihak terkait.
4. Menemui responden yaitu dengan menemui para penghuni Asrama Putra dan penghuni Asrama Putri Kabupaten Karimun yang sudah ditentukan guna mendapatkan informasi yang di butuhkan.

G.5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan bahan-bahan yang obyektif (sesuai dengan data di lapangan) yang dapat dipertanggung-jawabkan validitas (tepat dan akurat) dan kebenarannya. Oleh

karena itu peneliti menggunakan metode-metode pengumpulan data yang sesuai dengan yang dibutuhkan, yaitu :

a. Metode Observasi

Metode observasi digunakan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diteliti atau diselidiki³² metode ini peneliti gunakan untuk mengumpulkan data guna mengetahui gambaran secara global tentang Asrama Putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun. Dari observasi ini peneliti melakukan dengan pengamatan yang kemudian dicatat data-datanya secara sistematis yang ada hubungannya dengan penelitian.

b. Metode Angket

Angket adalah metode pengumpulan data dengan cara mengisi sebuah daftar pertanyaan, sehingga dapat diketahui tentang keadaan atau data diri, pengetahuan, sikap, dan pendapat.³³

Metode ini digunakan mengingat variable-variabel yang disertakan dalam penelitian ini (puasa dan pengendalian emosional) dapat diungkapkan dengan metode angket. Maksud pertanyaan-pertanyaan dalam angket juga akan mudah dipahami oleh subjek

³²Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal. 234

³³Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal. 140

penelitian dikarenakan telah tingginya tingkat pendidikan penghuni Asrama putra Kabupaten Karimun.

Metode ini didasarkan pada anggapan bahwa subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri dan apa yang dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya, serta bahwa interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti³⁴. Metode ini untuk mengetahui bagaimana puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa penghuni Asrama Putra Kabupaten Karimun di Yogyakarta.

Untuk mendapatkan data yang akan di analisis, maka dalam penelitian ini di gunakan dua bentuk angket dan model scoring sebagai berikut :

1) Angket Puasa

Angket puasa yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang berdasarkan pada dua aspek yaitu fisik dan psikis.

2) Angket Pengendalian emosional

Angket ini dibuat berdasarkan berdasarkan factor-faktor yang mempengaruhi Pengendalian emosional.

Angket ini disusun dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang dimodifikasi menjadi bentuk pertanyaan-pertanyaan, dengan model

³⁴Hadi Sutrisno, *Op. Cit.*, hal. 157

(sangat tidak setuju). Hal ini dilakukan untuk mempermudah subjek dalam memberikan respon serta mempermudah penilaian.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, dan sebagainya³⁶. Metode ini peneliti gunakan untuk mencari data seperti daftar penghuni Asrama, sejarah Asrama dan lain sebagainya.

G.6. Kisi-Kisi instrument

Pada tahap awal, yang harus diperhatikan dalam penelitian ini adalah mengenai kisi-kisi instrument. Hal ini untuk memperoleh dan mengetahui ada tidaknya indicator yang dimaksud, dari indicator tersebut disusunlah angket.

a. Angket puasa, berisikan dua aspek yaitu aspek fisik dan psikis.

Seperti yang terlihat pada dibawah ini³⁷ :

1. Aspek fisik atau jasmani meliputi : kesehatan tubuh, pengendalian naluri sex, mencerdaskan pikiran.
2. Rohani atau psikis meliputi : keimanan, kepercayaan diri, solidaritas social, pengendalian diri.

³⁶Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal. 236

³⁷Ahmad Syarifuddin, *Op. Cit.*, hal. 97 dan 175.

Dari hal-hal diatas maka akan disusun angket sebanyak 25 butir pernyataan yang didalamnya mengandung pernyataan yang bersifat favorable sebanyak 13 dan pernyataan nonfavorabel sebanyak 13.

Tabel. 1. Kisi-kisi Instrument Puasa

Aspek puasa	Jenis-jenis aspek puasa	Favourable	Non favourable
Fisik atau jasmani	kesehatan tubuh.		23,
	pengendalian naluri sex.	12,	11, 14
	mencerdaskan pikiran	9,13,	2,
Rohani atau psikis	1. keimanan	1*, 3 , 16, 20	4, 17*,18,
	2. kepercayaan diri	5, 7, 22	8*,
	3. solidaritas social	15,	19
	4. pengendalian diri	6*, 26	10, 21, 24, 25,

* Item yang dinyatakan gugur

b. Angket pengendalian emosional, terdiri dari empat aspek yaitu³⁸ :

1. Kesadaran diri dan kendali dorongan hati.

2. Ketekunan.

3. Semangat dan motifasi.

4. Empati dan kecakapan sosial.

³⁸Subandi, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Sikap Terhadap Penyajian Materi Kuliah, Motifasi berprestasi Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa, PGSD, (Yogyakarta, Program Pasca Sarjana UGM, 1998), hal. 38*

Dari ke empat aspek ini akan disusun angket dengan jumlah pernyataan sebanyak 26 pernyataan, yang didalamnya mengandung pernyataan yang bersifat favorable sebanyak 13 dan nonfavorabel sebanyak 13, seperti yang terdapat dalam tabel dibawah ini.

Tabel, 2. Kisi-kisi Instrument Pengendalian Emosional

Aspek pengendalian emosional	favourable	Non favourable
Kesadaran diri dan kendali dorongan hati.	1*, 8*, 9, 11, 17*, 24,	2, 10, 25*,
Ketekunan		4, 12,
Semangat dan motivasi	3, 21*.	6, 14, 18, 20, 22,
Empati dan kecakapan sosial	5, 7, 15, 19, 23,	13*, 16, 26*

* item yang dinyatakan gugur

G.7. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid dan sahih mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya instrument yang kurang berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variable yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variable yang dimaksud. Rumus yang digunakan dalam mengungkapkan variable yang dimaksud menggunakan rumus "product moment",

sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{(\sum x^2)(\sum y^2)}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefesien korelasi antara variable x dan variable y.

x : Skor rata-rata x

y : Skor rata-rata dari y.³⁹

Sebuah instrument dikatakan valid apabila kita mampu mengukur apa yang diinginkan, dan dapat mengungkapkan dari variabel yang diteliti secara tepat, sehingga tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.

Uji signifikan untuk menentukan sah atau tidaknya sebuah butir instrument dilakukan dengan jalan membandingkan harga r_{xy} dengan r tabel, jika $r_{xy} < r$ tabel maka butir soal yang diuji dinyatakan tidak valid (gugur) dan sebaliknya jika harga $r_{xy} > r$ tabel dinyatakan valid.

G.8. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument ini sudah baik⁴⁰, dalam penelitian ini di uji keandalan instrument menggunakan rumus Alpha Cronbach untuk mencari reliabilitas instrument tersebut adalah :

³⁹Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal.136-137

⁴⁰Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal.: 142

$$R_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan :

Rn : reliabilitas instrument

K : banyaknya butir pertanyaan.

$\sum \sigma b^2$: jumlah varians butir

σ^2 : varian total.⁴¹

G.9. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara yang mungkin benar dan mungkin salah, untuk membuktikan benar atau tidaknya, atau ada tidaknya hubungan antara puasa dengan pengendalian emosional pada mahasiswa (penghuni asrama putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun di Yogyakarta).

Berdasarkan uraian diatas, dan setelah mencermati pernyataan-pernyataan yang telah diungkapkan dalam hubungan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa (penghuni Asrama Putra dan Asram Putri Kabupaten Karimun di Yogyakarta), maka peneliti mengemukakan hipotesis sebgai berikut :

Ha : Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa (penghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun Di Yogyakarta).

⁴¹Suharsini Arikunto, *Op. Cit.*, hal. 164

Ho : Terdapat korelasi positif yang signifikan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa (penghuni Asrama Putra Kabupaten Karimun di Yogyakarta).

H. PROSEDUR ANALISIS DATA

H.1. Sistem pemberian Skor dan Kategori Variabel

Penyekorannya untuk kedua angket (puasa dan pengendalian emosional) pada penelitian ini, item-itemnya disusun didalam formula likert. Dengan sekala ini subjek penelitian diminta untuk membubuhkan tanda (X) pada salah satu dari lima kemungkinan jawaban yang telah disediakan, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

Untuk pertanyaan yang bersifat favourabel, maka penyekorannya adalah sebagai berikut :

Sangat Setuju	(SS)	mendapat sekor 4
Setuju	(S)	mendapat sekor 3
Tidak Setuju	(TS)	mendapat sekor 2
Sangat Tidak Setuju	(STS)	mendapat sekor 1

Sebaliknya, apabila pertanyaan tersebut bersifat Unfavourable, maka pemberian skor untuk masing-masing pilihan jawaban adalah :

Sangat Setuju	(SS)	mendapat sekor 1
Setuju	(S)	mendapat sekor 2
Tidak Setuju	(TS)	mendapat sekor 3

Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 4

Dari hasil total skor masing-masing responden kemudian di klasifikasikan menjadi kategori tinggi, sedang dan rendah, dari tingkat puasa dan pengendalian emosional. Cara mengklasifikasikan kategori tersebut dengan menggunakan mean dan standar deviasi.

Rumus mean :

$$M = \frac{\sum fX}{N}$$

Keterangan :

M : mean

fX : Jumlah perkalian titik dengan frekuensi

N : jumlah kasus

Dari hasil perhitungan mean, yang selanjutnya dilakukan adalah mencari standar deviasi (SD).

$$SD = \sqrt{\left(\frac{\sum fX^2}{N}\right) - \left(\frac{\sum fX}{N}\right)^2}$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

$\sum fX$: Jumlah perkalian titik tengah dengan frekuensi

$\sum fX^2$: jumlah perkalian titik tengah kuadrat dengan frekuensi

N : jumlah kasus.

Berdasarkan perhitungan mean dan standar deviasi maka kategori tinggi, sedang dan rendah dapat dirinci sebagai berikut :

- Responden yang mendapat skor diatas atau lebih $M + SD$ termasuk dalam kategori tinggi.
- Responden yang mendapat skor diantara $M - SD$ dan $M + SD$ termasuk kategori sedang.
- Responden yang mendapat skor dibawah $M - SD$ termasuk dalam kategori rendah.

H.2. Tabel Frekuensi

Setelah data di edit dan diberi skor, serta dari hasil kategori variabel, data tersebut selanjutnya di olah dengan menggunakan tabel frekuensi. Tabel frekuensi ini akan menggambarkan atau mendeskripsikan kecendrungan tingkat puasa dan pengendalian emosional mahasiswa penghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kab. Karimun.

H.3. Analisis Regresi Sederhana

Dalam menganalisis data hasil penelitian, peneliti menggunakan metode analisis regresi sederhana (korelasi product moment), hal ini dikarenakan dalam penelitian ini hanya menggunakan dua variabel yakni variabel (X) puasa dan variabel (Y) pengendalian emosional mahasiswa, analisis ini di gunakan untuk

mencari korelasi variabel (y) disamping menguji signifikansi, adapun rumus product moment adalah :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

r_{xy} adalah angka indeks korelasi "R"

$\sum x^2$ adalah jumlah deviasi skor x setelah terlebih dahulu di kuadratkan

$\sum y^2$ adalah jumlah deviasi skor y setelah terlebih dahulu di kuadratkan.

I. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk memperjelas dan mempermudah pembahasan skripsi, akan dipaparkan sistematika pembahasan yang terdiri dari beberapa bab sesuai dengan masalah yang disajikan, yaitu ;

Dimulai dengan bagian formalitas yang terdiri dari, halaman judul, halaman nota dinas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman kata pengantar, dan halaman daftar isi.

Pada bab pertama berisikan pendahuluan yang terdiri dari a. penegasan judul, b. latarbelakang masalah, c. rumusan masalah, d. tujuan penelitian, e. manfaat penelitian, f. landasan teori yang terdiri dari puasa (dengan pembahasan pengertian puasa, jenis puasa, dan hikmah puasa) dan pengendalian emosional (dengan pembahasan pengertian pengendalian emosional, dan teori-teori emosi), g. metode penelitian yang terbagi pada definisi oprasional variabel penelitian, subjek

penelitian (dengan pembagian populasi penelitian dan teknik pengambilan sample), prosedur pengambilan data (yang terdiri dari teknik pengumpulan data, uji validitas, uji reliabilitas, dan hipotesis), prosedur analisis data (yang terdiri dari system pemberian skor dan kategori variabel, tabel frekuensi dan analisis regresi sederhana), dan h. sistematika pembahasan.

Pada bab ke dua berisikan antara lain, deskripsi penghuni Asrama putra dan Asrama Putri Kab. Karimun, yang terbagi pada sejarah berdirinya, visi dan misi berdirinya sarama, dan kondisi penghuninya (yang terdiri dari kondisi asrama putra dan kondisi asrama putri).

Pada bab ke tiga berisikan tentang penyajian hubungan puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa dengan pembagian a. deskripsi responden (yang terdiri dari deskripsi tingkat puasa dan deskripsi tentang pengendalian emosional), b. hasil uji coba alat ukur (terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas), c. hasil penelitian dan e. pembahasan.

Bab ke empat berisikan kesimpulan dan saran-saran disertai dengan kata penutup.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak, dikarenakan (H_a) Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa penghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kabupaten Karimun Di Yogyakarta.

Sedangkan H_0 Terdapat korelasi positif yang signifikan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa penghuni Asrama Putra Kabupaten Karimun di Yogyakarta, tidak bisa dibuktikan secara uji penelitian. Sedangkan hasil yang diperlihatkan, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa penghuni Asrama Putra dan Asrama Putri Kab. Karimun Yogyakarta.

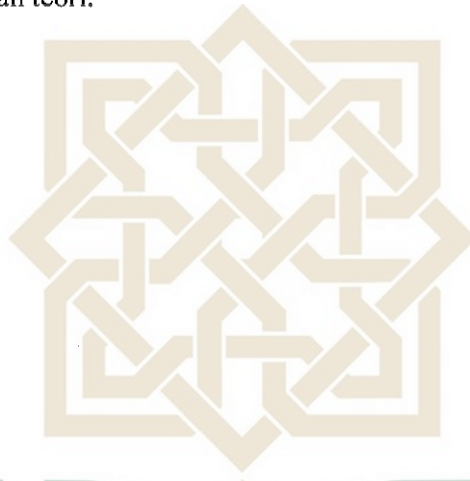
B. SARAN-SARAN

Adapun yang menjadi saran-saran penulis sebagai berikut :

- a. Memberikan pemahaman agama yang memadai kepada penghuni Asrama Kab. Karimun, disertai dengan bimbingan yang berkelanjutan, agar pemahaman yang di terima lebih bisa

- menimbulkan kesan dan lebih bisa diresapi secara utuh tidak sebagian sahaja.
- b. Memberikan pencerahan tentang kosep kecerdasan emosional dan penambahan perogram studi khusus yang berorientasai pada pengembangan emosi mahasiswa, seperti Emotional Intellegence nya Daniel Goleman, dan konsep kecerdasa Emotional, Spiritual Quotionnya Ary Ginanjar serta mengadakan berbagai pelatihan yang berkaitan dengan emosional kepada mahasiswa di kampus masing-masing. Dengan tujuan agar kedewasaan seorang itu berimbang dengan kematangan emosinya sehinggakan pergolakan emosi lebih bisa dipahami dan lebih bisa dikendalikan.
 - c. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Pengaruh Puasa Ramadhan Dengan Pengendalian Emosional Mahasiswa atau korelasi antara keduanya, maka perlu dilakukan hal yang lebih baik lagi seperti menyesuaikan instrument angket dengan variable yang digunakan dalam penelitian, dan melakukan *try out* terhadap instrument yang akan digunakan, serta *menggunakan sample yang tepat dari penelitian* yang telah dilakukan ini. Ini semua dikarenakan peneliti merasa masih banyaknya kekurangan-kekurangan dalam penelitian ini, maka dari itu hasil yang didapatpun hanya dapat dijadikan sebagai sekadar bahan kajian

awal untuk bahan-bahan kajian serupa, Bukankan suatu teori yang dilahirkan dapat saja di proses ulang untuk menguji kebenarannya, begitu seterusnya. Sehingga setelah dilakukan pengujian dan penelitian yang berulang kali akan didapat hasil yang lebih menyakinkan dan lebih mendukung dari hanya sekadar penelitian sebuah teori.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary ginanjar, *ESQ (Emotional Spiritual Question)*, Arga, Jakrta, cet VII, 2002.
- Ancok, Djalaludin, *Teknik Penyusunan Skala Pengukur*, Pusat Penelitian UGM, Yogyakarta, 1997.
- Ash Shiddiqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Pedoman Puasa*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, cet IV, 2000
- Ash Shiddiqy, Teungku Muhammad, *Pedoman Puasa*, PT Pustaka Rizki Putra, Semarang, cet IV, 2000
- Ari kunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1998.
- Atkinson, Rita L, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, *Pengantar Psychology* , Jilid dua, Interaksara, Batam, 2003.
- Berkowitz, Leonard, *EB (Emotional Behavior)*, PPM, Jakarta, 2003.
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Cet. IV, 1989.
- Goleman, Daniel, *EI (Emotional Intelligence)*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, cet-12, 2002.
- , *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2000.
- Hadi, Sutrisno, *Statistik Jilid II*, Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, 1975.
- , *Metodologi Research jili I*, Andi Offset, Yogyakarta, 1994
- , *Metodologi Research jilid II*, Andi Offset, Yogyakarta, 2000.
- K.D, Sukardi, *Puasa Bersama Sufi*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2001.

Mukri, Ghazali, , *Menikmati Ramadhan Bersama Nabi*, Tiga Lentera Utama, Yogyakarta, 2001.

Martin, Antoni Dio, *EQM (Emotional Quality Management)*, Penerbit Arga, Jakarta, 2003.

Malik, Muhammad Rusli, *Puasa (Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, dan Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadhan)*, Pustaka Zahrah, Jakarta, 2003.

Syarifuddin, Ahmad, *Puasa menuju sehat Fisik dan Psikis*, Gema Insani Press, Jakarta, 2003.

Segal, Jeanne, *Melejitkan Kepekaan Emotional*, KAIFA, Bandung, 2002.

Subandi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Sikap Terhadap Penyajian Materi Kuliah, Motifasi berprestasi Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa", *dalam Tesis, PGSD, Yogyakarta, Program Pasca Sarjana UGM Yogyakarta, 1998.*

Sujono, Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Rajawali Press, Jakarta, 1987.

Tasmara, Toto, *Kecerdasan Ruhani*, Gema Insani Press, Jakarta, tt....



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA