



## **Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW**

**Hanifah Novianti**

UIN Sumatera Utara

[hanifahnoviantinovianti@gmail.com](mailto:hanifahnoviantinovianti@gmail.com)

**Abstract:** The phenomenon that occurs is nothing but the result of a person's low awareness and faith in the values and benefits contained in fasting. Meanwhile, the low awareness and faith is caused by a lack of knowledge about the meanings and wisdom of fasting. Because everyone tends to dislike and dislike something that he doesn't know much about his goals and objectives. The purpose of this research is to find out how a person builds their emotional intelligence under any circumstances and anywhere, and also to find out how a person's awareness in understanding values -the values and functions contained in fasting according to the Hadith of the Prophet Muhammad. This study uses a research method that is content analysis, in which the data is sourced from the library (library research), which focuses on explaining theoretical studies on emotional intelligence, the verses of the Koran and the Hadith of Rasulullah SAW are relevant to fasting and the implications of fasting on emotional intelligence according to the Prophet Muhammad. Based on research conducted and obtaining findings that can be interpreted in this case, fasting is believed to increase emotional, mental and physical intelligence. If we fast with a calm and sincere spirit, it turns out that there are many benefits for us. Fasting can prevent sexual desire and physical lust. Lust itself is caused by emotions, so fasting can cause emotions to suppress sexual appetite. Because, fasting can foster or control emotions. So, fasting can affect a person's emotional intelligence.

**Keywords:** Fasting, Emotional intelligenc

### **Pendahuluan**

Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan (hablum minallah), tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan manusia (hablum minannas) yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, seperti sosial, budaya, politik, hukum, ekonomi, ketatanegaraan, lingkungan, kesehatan, ilmu pengetahuan dan teknologi. Secara konseptual dan filosofis, Islam sesungguhnya telah menuntun dan mengatur agar umat manusia pada jalan untuk mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin, dunia dan akhirat, serta mengakomodir seluruh nilai-nilai positif yang ada dalam segenap aspek kehidupan yang diperlukan manusia, termasuk kesehatan, keselamatan, dan keamanan. Namun, pada realitasnya masih terlihat berbagai persoalan yang ada di



masyarakat belum terselesaikan dengan aturan dan tuntunan akan kebenaran dan kebaikan yang ada dalam agama.<sup>1</sup>

Allah telah menjadikan ibadah dalam berbagai cara dan bentuk, ada yang berupa perenungan yang mendalam terhadap kebesaran dan keagungan Allah, ada yang merupakan munajat dan doa, ada yang merupakan gerakan-gerakan anggota badan yang mengisyaratkan makna yang mendalam, ada yang berupa perintah menahan diri dari beberapa perbuatan yang halal, ada pula yang berkaitan dengan harta, dan ada pula yang berupa sikap dan tanggung jawab terhadap sesama manusia dan sesama makhluk.

Ibadah Puasa merupakan ibadah di dalam syariat Islam. Oleh karena itu puasa menjadi salah satu rukun Islam yang lima yang harus dikerjakan oleh setiap orang Islam yang mukallaf dan yang tidak sedang berhalangan (udzur). Dengan puasa ini, Allah ingin menjadikan manusia sebagai hamba yang bertaqwa, yang memiliki perilaku yang baik, sehingga menjadi hamba yang bermanfaat secara hakiki, baik bagi dirinya ataupun bagi sesamanya. Bagi kaum muslimin, ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunah, bukanlah sesuatu yang asing. Umat Islam telah terbiasa melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan dan merupakan ibadah mahdhah yang wajib dilaksanakan. Adapun perintah atas kewajiban puasa secara jelas banyak diketahui di dalam ayat-ayat al qur'an dan hadis-hadis Nabi Saw, di antaranya adalah yang telah tersirat secara tegas di dalam surah al Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.<sup>2</sup>

Sedangkan di antara beberapa hadis Nabi Saw. yang menegaskan kewajiban puasa adalah:

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُوسَى قَالَ أَخْبَرَنَا حَنْظَلَةُ بْنُ أَبِي سُفْيَانَ عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ خَالِدٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةٍ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

<sup>1</sup> Syaikh Muhammad Saleh bin Utsaimin, *Kultum Ramadhan Panduan bagi Para Da'I* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002), h. 14.

<sup>2</sup> Q.S Al- Baqarah/2: 183.



*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Musa, ia berkata, telah mengabarkan kepada kami Hanzhalah bin Abi Sufyan dari Ikrimah bin Khalid dari Ibnu Umar, ia berkata, Rasulullah saw bersabda, "Islam dibangun di atas lima (landasan); persaksian dengan menafikan tuhan yang berhak disembah selain Allah dan bahwasanya Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji dan puasa ramadhan."<sup>3</sup>*

Agama Islam merupakan agama yang kaya dengan nilai-nilai pendidikan dan pengajaran. Islam sangat memperhatikan perbaikan dan pembinaan diri dan pribadi pemeluknya. Setiap bentuk syariat ibadah di dalamnya selalu bertujuan mendidik dan memperbaiki diri hambanya. Setiap kewajiban yang dibebankan Islam kepada umatnya senantiasa memuat hikmah dan maslahat bagi mereka. Islam menginginkan terbentuknya akhlak Islami dalam diri setiap muslim ketika ia mengimplementasikan setiap ibadah yang telah digariskan oleh Allah Swt. dalam kitab dan sunnah Rasul-Nya. Pada akhirnya nilai-nilai keagungan Islam akan senantiasa mewarnai ruang dan gerak kehidupan muslim. Tidak hanya terbatas pada ruang kepribadian individu muslim saja, namun nilai-nilai itu dapat ditemukan pula dalam ruang kehidupan keluarga dan komunitas masyarakat muslim.<sup>4</sup>

Keinginan Islam dalam membentuk akhlak Islami dalam diri pemeluknya dapat dibuktikan dengan disyariatkannya berbagai ibadah, di antaranya adalah ibadah puasa. Namun fenomena yang tidak sedikit terjadi di tengah-tengah kaum muslimin adalah masih banyaknya di antara mereka yang tidak menyadari pentingnya dan besarnya keutamaan ibadah puasa. 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. 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. maka yang dimaksud pengendalian emosi di dalam penelitian ini yaitu bagaimana seseorang dapat mengendalikan, mengontrol emosi atau luapan

---

<sup>3</sup> Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Juz 1, (Beirut: Dar tuq An-Najah, 1422 H.), h. 11.

<sup>4</sup> A. Chodry Romli, *Risalah Puasa Ramadhan: Hukum-hukum Puasa dan Hikmahnya*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), h. 64.



amarahnya yang muncul dalam waktu yang singkat, dalam segala situasi yang dialaminya.

Dalam Jurnalnya Agus Fakhruddin yang berjudul “Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains”, dalam penelitiannya yang memfokuskan pada manfaat puasa dilihat dari perspektif islam dapat meliputi sebagai penghapus dosa, membentuk akhlak yang baik, sebagai pelindung diri dari perbuatan maksiat, dilipat gandakan pahala, sebagai metode mendekatkan diri dan tanda berterima kasih kepada Allah Swt, menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada fakir miskin dan menjadi salah satu cara pintu masuk surga. Sedangkan dalam perspektif sains dengan berpuasa dapat mengobati dan meringankan penyakit seperti obesitas, penyakit gula dan penyakit lambung. Adapun perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu: dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada fungsi puasa dilihat dari spesifik psikologis kecerdasan emosional.

### **Kajian Teoritis Tentang Kecerdasan Emosional**

Menurut Maliki Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan EQ (bahasa Inggris: emotional quotient) merupakan kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan kecerdasan (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan.

Jadi, dapat diartikan bahwa Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotation (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut.<sup>5</sup>

Emosi memberikan makna pada situasi-situasi dalam hidup kita. Emosi bukanlah pengganggu atau pengacau, bahkan merupakan sesuatu yang paling penting dalam keberadaan kita, mengisinya dengan kekayaan dan memasok sistem dengan makna dan nilai-nilai yang menentukan apakah hidup dan kerja kita akan tumbuh berkembang atau akan berhenti dan mati. Emosi yang tidak terarah, tidak termanajemen dengan baik dan emosi yang meledak tentu akan sangat berakibat buruk. Tidak hanya bagi pribadi sendiri namun juga bagi orang-orang yang berada disekitarnya. Emosi adalah sesuatu rahmat yang diberikan

---

<sup>5</sup> Hari Baktio Widyaiswara Utama, *Kecerdasan Emosi*, h. 13.



Allah yang diberikan sejak roh ditiupkan pada rahim ibu. Untuk itulah perlu yang kita sebut kecerdasan emosi.<sup>6</sup>

Pentingnya kecerdasan emosional, Kecerdasan emosi (EQ) meliputi: Kemampuan untuk merasakan secara akurat, menilai dan mengekspresikan emosi, Kemampuan untuk mengakses atau menghasilkan perasaan ketika ia bersedia berpikir, Kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional, dan Kemampuan untuk mengatur emosi untuk mempromosikan pertumbuhan emosi dan intelektual. Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi dalam kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar orang ini tekun. Ia berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak memperturutkan emosinya. Ia dapat mengendalikan emosinya, Kemampuan bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi berkaitan dengan kemampuan mereka meregulasikan emosi.<sup>7</sup>

Emosi perlu dikenali, dilatih, dan dikendalikan agar bias mendukung proses perkembangan kesadaran diri. Jika seseorang mampu mengendalikan emosi, mereka dapat berpikir jernih dan kreatif. Orang akan mampu mengelola beragam situasi dan tantangan, berkomunikasi dengan baik pada orang lain, memperlihatkan kepercayaan, empati, dan penuh percaya diri. Sebaliknya, jika emosi tidak terkendali, maka yang akan muncul adalah rasa bingung, terisolasi, tidak berdaya, dan aneka kondisi negatif yang merugikan. Untuk itu setiap orang perlu menaruh perhatian pada aspek pengembangan emosi, dan melatih mengontrol reaksinya ketika menghadapi situasi yang berbeda-beda. Dengan demikian, maka seseorang dapat menikmati kehidupan yang lebih baik, serta kualitas hubungan dengan orang lain yang lebih memuaskan.<sup>8</sup>

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan vital manusia yang sudah semestinya terus dilatih, dikelola dan dikembangkan secara intens. Karena kecerdasan emosi memiliki kesinambungan yang cukup erat dengan kualitas hidup manusia, dimana kecerdasan emosi berkait erat dengan adanya jiwa yang sehat. Sehingga dari jiwa yang sehat tersebut manusia sebagai spesies yang rentan mengalami ketidakbahagiaan akan memiliki peluang jauh lebih besar di dalam memperoleh hidup bahagia. Orang yang mampu mengembangkan kecerdasan emosi yang dimilikinya akan memiliki peluang yang lebih baik untuk bisa sukses

---

<sup>6</sup> Harmathilda Soleh, "Do'a dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi", dalam Jurnal Psikologi Islami, Vol. 2, No. 1, Juni, 2016, h. 31.

<sup>7</sup> Stephani Raihana Hamdan, "Kecerdasan Emosional Dalam Alquran", dalam Jurnal of Psychological Research, (Vol, 3, No, 1, 2017), h. 35-45.

<sup>8</sup> Hari Baktio Widayaiswara Utama, *Kecerdasan Emosi*, h. 19.



dan dipastikan lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang tergolong rumit.<sup>9</sup>

Adanya kecerdasan emosional yang tinggi, individu akan memiliki kestabilan emosi. Kestabilan merupakan kemampuan individu dalam memberikan respon yang memuaskan dan kemampuan dalam mengendalikan emosinya sehingga mencapai suatu kematangan perilaku. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi akan mempunyai penyesuaian diri yang baik, mampu menghadapi kesukaran dengan cara obyektif serta menikmati kehidupan yang stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja dan berprestasi, mampu memotivasi diri terhadap kritik, tidak melebih-lebihkan kesenangan ataupun kesusahan sehingga ia dapat mengelola kebutuhan-kebutuhan primitif yang lebih banyak dipengaruhi emosi belaka. Dengan kecerdasan emosi yang baik, seseorang dapat memilah antara fakta dan opini yang tidak terpengaruh dengan berita rumor namun disisi lain juga mampu untuk menunjukkan sikap amarahnya jika dirasa benar dan perlu. Berbekal kemampuan komunikasi dan hubungan interpersonal yang tinggi selalu lebih mudah menyesuaikan diri karena menjadi lebih fleksibel dan mudah beradaptasi. Saat orang lain menyerah, mereka tidak putus asa dan frustrasi, justru menjaga motivasi untuk mencapai tujuan yang dicita-citakan.

Menjadi individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah memiliki, ciri atau tanda tertentu yaitu: bertindak mengikuti perasaan tanpa memikirkan akibatnya, pemaarah, bertindak agresif dan tidak sabar, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, mudah putus asa, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, tidak dapat mengendalikan perasaan dan mood yang negatif, mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, memiliki konsep diri yang negatif, tidak mampu menjalin persahabatan yang baik dengan orang lain, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, dan menyelesaikan konflik sosial dengan kekerasan.<sup>10</sup>

Berbagai metode peningkatan kecerdasan emosional telah banyak dilakukan dengan didasarkan pada teori-teori barat. Sebagai seorang muslim yang tentunya dalam segala sesuatu harus sesuai dengan ajaran-ajaran islam (syari'i), tentu cara-cara yang ditempuh oleh teori-teori barat tersebut dirasa masih kurang dan hanya mengenai permukaan masalah saja. Dimensi kecerdasan emosional sesungguhnya di dalam agama Islam banyak terkait pada akhlak seseorang, sedangkan dalam masalah akhlak umat muslim memiliki rujukan utama yakni Rasulullah Saw. Allah Swt dalam Alqur'an surah Al-Ahzab ayat 21 berfirman, "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi

---

<sup>9</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 4.

<sup>10</sup> Harmathilda Soleh, "Do'a dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi", h. 33-71.



orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah”.

Maka peningkatan kecerdasan emosi pada setiap individu haruslah ditanamkan. Karena menurut Goleman bahwa keberhasilan hidup 80 persen ditentukan oleh kekuatan (inteligensi emosi) dan paling banyak 20 persen ditentukan oleh IQ. Inteligensi emosional hanya sebagai interaksi antara dimensi kognisi dan emosi saja melainkan inteligensi emosi mencakup dimensi kognisi, emosi, dan kepribadian. Jika seseorang tidak memiliki motivasi maka akan berdampak pada dirinya sendiri dan bangsa ini karena karakter manusia yang kuat akan membentuk sebuah bangsa yang maju dan berwibawa. Sebaliknya karakter yang lemah oleh tiap individu akan melemahkan karakter bangsa ini.

Kecerdasan emosional adalah serangkaian keterampilan yang dimiliki individu dalam mengatur suasana hati untuk dapat merasa optimis dan bahagia, melalui kemampuan memahami diri sendiri dan orang lain, berinteraksi dengan orang lain, mengatur dan mengendalikan emosi, serta beradaptasi terhadap berbagai tuntutan dan perubahan hidup. Subyek memiliki kecerdasan emosional yang baik, mampu mengontrol diri, mampu mengelola emosi yang dimilikinya baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Dengan tidak mengekspresikan emosi yang meledak-ledak dimuka umum dan mampu bertindak secara wajar sehingga dapat diterima oleh masyarakat di lingkungan sekitarnya (Retno Yuli Hastuti, 2019).<sup>11</sup>

Metode peningkatan kecerdasan emosional menurut Harususilo dalam (Maria, 2022) yaitu sebagai berikut:

1. Mendengarkan secara aktif, yakni memperhatikan lawan bicara saat lawan bicara menyampaikan apa yang menjadi maksud dan tujuannya. Tidak hanya dari kata-katanya tetapi juga bisa diperhatikan melalui bahasa tubuhnya, misalnya ekspresi, nada bicara, atau gerak-gerik tubuhnya.
2. Empati, yakni memposisikan diri di posisi orang lain dengan cara memahami sudut pandang orang lain dan membangun hubungan emosional yang lebih baik.
3. Refleksi yakni merenungkan setiap kejadian yang dialami dan ditemui di lapangan.

Menurut Devita Retno dalam (Widada, 2020), ada 16 cara untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional, yaitu:

1. Mengenali Emosi yang Dirasakan

---

<sup>11</sup> Retno Yuli Hastuti, Erlina Nur Baiti, “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja”, (Vol. 8, No. 2, 2019), h. 83.



Mengenali emosi diri sendiri merupakan hal yang sangat penting. Hal ini karena dengan anda akan dapat mengetahui bagaimana perasaan yang sesungguhnya dan mengenali karakter diri sendiri. Mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakan membantu untuk menangkap pesan yang dikirimkan oleh diri sendiri dan juga mengetahui apa yang akan anda rasakan pada saat-saat tertentu.

## 2. Mengamati Perubahan Emosi

Anda merasa sering mengalami perasaan yang naik turun seperti roller coaster? jika itu yang terjadi, perasaan naik turun itu bisa diminimalkan kalau anda belajar untuk mengamati diri sendiri. Setiap perubahan emosi, suasana hati, dan perilaku diri sendiri dapat diamati untuk diambil pelajaran bagaimana cara mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul. Anda juga dapat mengetahui dengan mudah faktor apa yang membuat anda merasakan hal tersebut.

## 3. Mengelola Emosi

Pada dasarnya, emosi adalah cara bagi manusia untuk melakukan suatu tindakan yang akan mengatasi penyebab dari kemunculan perasaan tertentu. Kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri akan memberi kelebihan dalam menghadapi kehidupan. Ia akan menjadi orang dengan pengendalian diri yang sangat baik sehingga juga dapat mengendalikan situasi di sekitarnya dengan lancar. Intinya, dia lah yang mengendalikan emosi dan bukannya justru dikendalikan oleh emosi.

## 4. Mengekspresikan Emosi

Cara meningkatkan kecerdasan emosional, selanjutnya adalah dengan kemampuan mengekspresikan emosi. Jika kita telah mampu mengendalikan emosi yang dirasakan, akan mudah untuk mengontrol emosi diri sendiri. Kita akan mampu menahan diri untuk tidak bertindak berdasarkan dorongan emosi negatif dan memberi respons yang tepat untuk berbagai situasi sehingga menjadi cara meningkatkan rasa percaya diri. Kita dengan mudah akan mengendalikan emosi yang dapat merugikan diri sendiri.

## 5. Memotivasi Diri Sendiri

Pengendalian emosi juga berhubungan dengan kebiasaan berpikir positif. Dengan pikiran positif, anda dapat selalu menanamkan pikiran yang positif pula. Anda tidak akan mudah merasa pesimis akan suatu hal, atau bahkan putus asa. Pikiran yang positif mengenai diri sendiri sangat berguna untuk memberi motivasi dan cara membahagiakan diri sendiri ketika kondisi mental sedang menurun.





#### 6. Mengenali Emosi orang lain

Jika anda telah terbiasa mengidentifikasi emosi diri sendiri, anda juga akan mudah mengenali emosi orang lain dan karakter manusia. Kemampuan untuk mengenali emosi yang dirasakan orang lain akan membuat diri menjadi lebih peka sehingga menjadi cepat tanggap terhadap situasi yang ada. Mengenali emosi dapat dilihat berdasarkan bahasa tubuh, seperti gerak tangan, intonasi, suara, sorot mata, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh lainnya. Dasar dalam hubungan interpersonal adalah kemampuan mengenali emosi yang dirasakan orang yang lain.

#### 7. Mengelola Emosi Orang lain

Karena manusia adalah makhluk emosional, semua hubungan yang dibangun antarpribadi merupakan hubungan berdasarkan emosi. Hal ini berkaitan dengan kemampuan kita mengelola emosi orang lain. Artinya, Kita juga harus dapat mengetahui apa yang akan dirasakan seseorang dalam situasi tertentu, dan juga mengambil tindakan berdasarkan hal tersebut.

#### 8. Membuka Pikiran

Salah satu jalan untuk mencapai kecerdasan emosi adalah jika anda dapat berpikiran terbuka terhadap berbagai kritik dan saran yang datang. Orang yang menolak pendapat orang lain dan hanya mau memegang pendapatnya sendiri adalah orang yang mempunyai kecerdasan emosi rendah karena tidak mau memperbaiki kekurangan dirinya. Padahal, menerima kritik ataupun saran dari orang lain sangat berguna untuk mengembangkan diri sendiri.

#### 9. Introspeksi

Pikiran terbuka akan mempermudah anda melakukan introspeksi terhadap diri sendiri. Ketika mengetahui pendapat orang lain tentang diri sendiri, kita juga dapat mengevaluasi diri apakah hal tersebut memang benar atau tidak. Itulah titik awal untuk mulai memperbaiki kekurangan diri sendiri. Dari situ anda akan mampu mengubah diri menjadi lebih baik dan menghilangkan kebiasaan buruk.

#### 10. Menulis Jurnal

Menulis buah pikiran sendiri pada sebuah jurnal merupakan salah satu cara untuk mengenali emosi diri. Anda dapat mencatat segala yang dialami, serta apa yang dirasakan sehari-hari, kemudian membacanya ulang ketika dibutuhkan. Melalui jurnal tersebut, anda akan belajar untuk mengenali diri sendiri dan juga mengingat interaksi anda dengan orang lain. Hal ini sangat baik sebagai latihan untuk melihat perasaan orang lain, sebab akibat, dan cara untuk menghadapi orang lain.



### 11. Mengasah Empati

Tingkat empati yang tinggi adalah bekal untuk mencoba memahami orang lain dengan baik. Karena itulah, anda perlu mengasah empati dengan benar dan melatih diri agar memiliki empati yang akan menuntun anda kepada kecerdasan emosional yang tinggi.

### 12. Memahami Tubuh anda

Seringkali gejala emosional yang dirasakan oleh diri sendiri ditunjukkan pula lewat apa yang dirasakan oleh tubuh. Misalnya, Ketika sedang gugup, kita akan merasa mual atau berkeringat dingin. Amarah akan membuat kita gemetar. Stress akan membuat kita sulit tidur atau kehilangan selera makan. Kemampuan mengenali reaksi tubuh sendiri, akan mempermudah kita menyadari apa yang dirasakan pada situasi tertentu.

### 13. Belajar Berhubungan dengan Orang lain

Kemampuan menjalin hubungan atau berinteraksi dengan orang lain juga berhubungan dengan kecerdasan emosional. Orang pendiam akan menjadi menarik apabila ia memiliki kecerdasan emosional. Anda dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain jika mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki orang tersebut. Sebaliknya, jika anda tidak dapat menyesuaikan diri dengan berbagai sifat orang lain, tentunya anda akan kesulitan dalam proses pergaulan sosial.

### 14. Belajar Membuat Keputusan

Manusia memang tidak bisa mengontrol semua keputusan yang dibuatnya, namun beberapa keputusan merupakan hal besar dan memerlukan pertimbangan yang matang. Saat mengambil suatu keputusan besar, anda perlu menimbang secara teliti dan cermat, serta mengetahui keuntungan dan kerugian dari setiap pilihan. Kendalikan keinginan untuk bersikap impulsif agar tidak menyesal kemudian dengan mengatur emosi dan berpikir dengan kepala jernih.

### 15. Memotivasi Orang lain

Satu bagian dari kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memimpin orang lain. Hal ini dapat dilakukan apabila anda mampu mengenali dan memahami emosi orang lain dengan baik, yaitu melalui rasa empati yang tinggi. Dengan demikian, anda akan mampu memberi motivasi kepada orang lain dan memimpin mereka dengan pemberian pengaruh yang baik. Anda juga akan mampu membangun kerjasama tim dan mengarahkan orang lain untuk bekerja dengan benar sesuai potensinya masing-masing.



#### 16. Terus Berlatih

Satu-satunya cara untuk tetap mempertahankan kecerdasan emosional adalah dengan terus melatih diri dan mengasah kemampuan untuk mengendalikan emosi diri. Anda harus tetap menajamkan intuisi dan pikiran untuk tetap menjadi orang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, juga sanggup mencari cara mengendalikan emosi wanita atau emosi pria di lingkungan anda, dan juga emosi diri sendiri. Jika anda melupakan salah satu saja aspek yang diperlukan tersebut, bisa jadi anda akan mendapati kecerdasan emosi menurun.

Kecerdasan emosional yang tinggi dapat membuat anda menjadi manusia berkualitas. Jika saat ini anda merasa bahwa diri anda belum mencapai kualitas yang diinginkan, Tidak ada kata terlambat untuk memulai proses untuk mendapatkan kecerdasan emosional yang baik. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan serta lingkungan. Ia juga mudah mencapai kesuksesan serta menjadi pribadi yang menyenangkan.<sup>12</sup>

#### Ajaran Islam Tentang Ibadah Puasa

Allah Swt. Memerintahkan hambanya untuk beribadah kepada-Nya. Kewajiban menjalankan ibadah puasa sesungguhnya telah diwajibkan juga pada umat-umat terdahulu yaitu sejak Nabi Adam a.s hal ini sejalan dengan firman Allah berikut ini; surah al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ (١٨٣)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa”. (Q.S. al- Baqarah: [2]: 183)

Umat Islam diwajibkan berpuasa atas perintah Allah Swt. Melalui ayat tersebut. Puasa secara etimologi dalam bahasa arab adalah ash-shoum atau ash-shiyam yang artinya menahan. Secara terminologi, puasa adalah menahan dari hal-hal yang membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar (akhir waktu sahur) hingga terbenamnya matahari (waktu berbuka).<sup>13</sup>

Allah Swt. mewajibkan puasa kepada kita umat Islam, sebagaimana ia wajibkan kepada umat sebelum kita. Hal itu karena puasa merupakan “sarana penyucian jiwa paling ampuh dan ibadah paling kuat (efektif) untuk

<sup>12</sup> Widada & Edhy Aruman, *Sukses Bekerja Pensiun Bahagia*, h. 62-63.

<sup>13</sup> Yusuf Qardhawi, *Fiqih Puasa (Fiqhush-Shiam)*, (Surakarta: Era Intermedia, 1998), h. 20-30.



mengendalikan hawa nafsu”. Oleh karena itu “puasa di syariatkan dalam semua ajaran agama hingga dalam agama paganism (penyembah berhala) sekalipun”. Al-Ghazali menjelaskan bahwa tingginya nilai puasa di mata Allah Swt dan Rasulullah Saw, terdapat pada dua hal Pertama, puasa itu mengandung ajaran pencegahan diri yang merupakan amal yang sangat rahasia, yang hanya diketahui oleh Allah Swt. Tidak seperti shalat, zakat dan lain-lain. Kedua, puasa merupakan upaya efektif untuk menundukkan setan sebagai musuh Allah. Salah satu pintu efektif yang sering diterobos setan untuk menggoda manusia adalah melalui pintu syahwat dan nafsu. Rasa lapar sangat efektif untuk mematahkan seluruh syahwat dan nafsu yang menjadi perangkat setan (Taufik Mukmin, 2017: 49).<sup>14</sup>

Puasa adalah ibadah lahir dan batin, puasa termasuk ibadah lahir karena melibatkan anggota badan terutama mulut untuk tidak makan dan minum untuk waktu tertentu. Selain itu, badan juga harus ditahan untuk tidak melakukan perbuatan sia-sia apalagi perbuatan yang membatalkan puasa. Puasa termasuk ibadah batin karena melibatkan hadirnya usaha-usaha hati dan pikiran untuk tidak merusak pahala puasa. Adapun perkara-perkara yang merusak pahala puasa, yaitu; berdusta, berghibah, mengadu domba, bersumpah palsu dan memandang dengan syahwat. Oleh karena itu, supaya puasa kita sah dan pahala puasa diterima, maka usaha secara lahir dan batin mutlak harus dilakukan.<sup>15</sup>

Kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya, untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan setiap kelompok, sehingga andai kata bukan Allah Swt yang mewajibkan, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri. Puasa memperkokoh dan mendidik rasa kasih antar sesama, manusia tidak akan sampai pada kebahagiaan kecuali di bawah naungan undang-undang Allah Swt. Manusia tidak akan menggapai cita-cita mereka dari ketentraman kecuali ridha atas kehendak Allah Swt dan berserah diri pada takdir-Nya.

Dengan berpuasa, kita berlatih menahan keinginan-keinginan yang bertentangan dengan aturan-aturan puasa. Saat puasa adalah saat yang tepat untuk mendidik hawa nafsu kita agar taat pada aturan Allah Swt. Ummu Asma menandakan lagi bahwa “bila kita telah membiasakan puasa dengan niat yang lurus semata karena Allah, mengikuti sunah Rasulullah bukan dengan niat lain, seperti melangsingkan badan atau niat lainnya, perlahan kebiasaan puasa akan mewarnai perilaku keseharian”. Menjadikan kita mudah menahan amarah, mampu

---

<sup>14</sup> Taufik Mukmin, “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa”, dalam Jurnal Staibsllg, (Vol. 12, No. 1, 2017), h. 49.

<sup>15</sup> Muhammad Miqdam Musawwa, *Hikmah Puasa Ramadhan dari berbagai Aspek*, (Yogyakarta: universitas Indonesia, 2022), hlm. 12-13.



menahan diri dari berdusta, atau membicarakan kejelekan orang lain. Terutama, mampu menundukkan nafsu untuk selalu taat pada aturan Allah Swt.<sup>16</sup>

Ketentuan mengerjakan puasa bagi umat Nabi Muhammad saw mulai diwajibkan Allah Swt. Pada tahun ke II Hijriyah, sesudah turunnya perintah shalat dan zakat. Hukumnya adalah fardhu'ayn (wajib perorangan) atas setiap muslim yang sudah dewasa. Kewajiban puasa Ramadhan telah dinyatakan oleh Allah Swt. Dalam alqur'an surat al-Baqarah: 185.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن  
شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ  
بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ  
تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

Artinya: Bulan Ramadhan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu ada di bulan itu, maka pernikahlah. Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak memutuskan), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya, pada hari-hari yang lain. Allah memudahkan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Hendaklah mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan, agar kamu bersyukur. (Q.S. al- Baqarah: 185)<sup>17</sup>

Ibadah ada yang bentuknya wajib, ada juga yang sunnah. Sehubungan dengan ibadah puasa, selain disyariatkan untuk menjalankan ibadah puasa wajib berupa puasa Ramadhan, kita juga disyariatkan untuk melakukan ibadah puasa yang sifatnya sunnah. Sebab, dengan melakukan ibadah sunnah, Maka insyaAllah akan mampu menutupi serta menambal kekurangan serta keretakan dari ibadah ibadah wajib yang kita jalani, yang masih belum sempurna. Selain itu, dengan melakukan ibadah sunnah, maka hal ini akan lebih Mempererat hubungan kita sebagai hamba Allah kepada Allah sang Khaliq. Tak hanya itu, ibadah sunnah ini diharapkan kelak juga dapat diturut memperberat timbangan amal kita di akhirat. Salah satu bentuk ibadah sunnah yang bisa kita jalankan adalah ibadah puasa sunnah.<sup>18</sup>

Perbedaan puasa wajib dan puasa sunnah yakni, ibadah puasa Memiliki hukum-hukum yang terdapat persamaan seperti menjalankan ibadah lain yang mempunyai kriteria hukum wajib dan sunnah. Misalnya saja seperti menjalankan

<sup>16</sup> Taufik Mukmin, *Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa*, h. 44-47.

<sup>17</sup> Q.S Al-Baqarah/2:185.

<sup>18</sup> Abdul Wahid, *rahasia dan keutamaan puasa sunnah*, (Anak hebat Indonesia, 2019), h.



ibadah Salat. Dimana ada yang namanya shalat wajib dan juga salat sunnah. Ibadah puasa pun juga terbagi menjadi 2 Kriteria, yaitu berupa puasa yang hukumnya Wajib untuk dilakukan dan puasa yang hukumnya Sunnah atau dianjurkan untuk dilakukan. Semua hukum ini diperuntukkan umat Islam yang mana telah memenuhi syarat-syaratnya.

Secara hukum, tentu saja antara yang wajib dan sunnah itu sudah mengalami perbedaan yang mendasar. Puasa wajib adalah yang memang wajib dikerjakan bagi seluruh umat Islam yang telah memenuhi syarat untuk berpuasa. Seperti ibadah puasa Ramadhan yang mana umat Islam wajib menjalankannya selama 1 bulan pada setiap tahunnya. Penjelasan seperti ini bisa kita lihat dalam keterangan yang sering disebutkan, dan juga telah disampaikan pada pembahasan sebelumnya, yakni pada Quran surah Al-baqarah:183.

Kejatuhan manusia di dunia disebabkan terumbarnya nafsu, khususnya nafsu perut/ makan dan nafsu biologis. Nafsu perut yang diumbar membawa nafsu keserakahan harta yang telah dibahas sebelumnya, juga membawa penyimpangan kebutuhan tubuh atas makanan yang diperlukan, juga membawa penyimpangan kebutuhan ruh atas tujuan dari makan, sehingga bisa membawa pada penyakit badan, jiwa dan ruh. Nafsu biologis memberi kegairahan untuk berkeluarga dan memperoleh keturunan, tetapi jika diumbar akan menjatuhkan harkat dan martabat, merusak organ biologis yang berdampak sakit yang biasa melahirkan keturunan yang sakit baik jasmani maupun mental. Oleh sebab itu nafsu perlu dikendalikan sehingga menjadi lambang kasih sayang Allah sebab nafsu memiliki kecenderungan mengajak keburukan, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-qur'an: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (QS. Yusuf (12): 53).<sup>19</sup>

Guna mencapai hakikat puasa, menurut Al-Ghazali, tidak cukup hanya memenuhi syarat lahiriah sebagaimana dirumuskan dalam fikih, tetapi harus disertai dengan memenuhi syarat batin. Syarat batin tersebut antara lain meliputi; tidak melihat apa yang dibenci Allah, menjaga ucapan, menjaga pendengaran, menjaga sikap perilaku, menghindari makan berlebihan, dan menuju kepada Allah dengan rasa takut dan pengharapan. Kapan pun manusia dikuasai oleh hawa nafsunya, maka ia akan terjatuh dalam tingkatan yang terendah, sehingga tidak ada tempat lagi selain bersama hewan. Kapan pun dirinya mampu mengatasinya, maka akan terangkat ke tingkatan para malaikat. Dengan segala ibadah akan

---

<sup>19</sup> Nurjannah, "Lima Pilar Rukun Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim", dalam Jurnal hisbah, (Vol. 11 No, 1, 2014), h. 48.



menjadikan diri semakin dekat dengan Allah dalam arti kedekatan sifat (Nurjannah, 2014).<sup>20</sup>

Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah berkata, bahwa ketika tujuan dari puasa adalah memelihara jiwa setiap umat islam dari hawa nafsu, menyapihnya hal-hal yang biasa dikerjakan (setiap hari) dan menstabilkan kekuatan hawa nafsu, maka sejatinya ia sedang bersiap-siap untuk mencari sebuah puncak kebahagiaan dan kesenangan dalam kehidupan abadinya. Puasa memang memiliki manfaat dan hikmah yang sangat besar bagi jiwa manusia. Ia mampu memelihara hati dari sifat-sifat dengki dan perilaku-perilaku negatif yang sering kali menghampiri kehidupan manusia. Bahkan, ia merupakan salah satu faktor utama yang mampu mengarahkan manusia kepada perilaku-perilaku positif serta membantunya senantiasa berada dalam keimanan dan ketaqwaan. Hanya saja, terkadang kita kurang bahkan tidak menyadari dan memahami manfaat dan hikmah tersebut. Kita seolah-olah berpuasa hanya sekedar melaksanakan kewajiban sebagai umat islam, tanpa mengetahui esensi, hikmah, pengaruh dan manfaat dibalik kewajiban puasa tersebut.<sup>21</sup>

Menurut Daradjat dalam (Lisa Istianah, 2021) mengatakan bahwa manusia akan memperoleh hikmah dan manfaat dari berpuasa, diantaranya meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, menjaga kesehatan mental, mempertinggi budi pekerti, dan mempererat hubungan keluarga. Selain itu, terdapat nilai-nilai pendidikan yang diperoleh dari berpuasa, di antaranya melatih manusia dalam mengendalikan hawa nafsu, melatih kesabaran, membentuk pribadi yang amanah dan takwa serta menumbuhkan sikap persatuan dan kesatuan sesama muslim.<sup>22</sup>

Puasa tidak hanya sebatas menggugurkan kewajiban dalam beribadah saja. Melainkan, dari puasa tersebut berdampak positif bagi kehidupan sosial seseorang, seperti menumbuhkan sikap saling tolong-menolong, bersedekah, kasih sayang, dan persaudaraan antar sesama manusia yang semakin erat. karena puasa memberikan pengalaman langsung tentang keadaan dan penderitaan yang dialami oleh kaum fakir miskin. Sehingga puasa dapat menumbuhkan kesadaran bahwa kita semua adalah sama-sama makhluk yang diciptakan oleh Allah Swt, di mana yang membedakannya hanyalah ketaqwaan kepada-Nya. Oleh karena itu maka akan tumbuh sifat untuk saling menghargai kepada sesama makhluk-Nya.

Puasa dapat menciptakan solidaritas dan ukhuwah yang tinggi karena berdasarkan iman di antara mereka. Sebab puasa dapat mendidik individu bahwa kehidupan di dunia itu tidak selamanya sejahtera. Oleh karena itu individu yang selalu berpuasa akan melatih dirinya supaya merasakan hidup sebagai seorang

<sup>20</sup> Nurjannah, *Lima Pilar Rukun Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim*, h. 49.

<sup>21</sup> Muhammad Muhsin Muiz, *Ramadhan Rembulan yang Dirindu*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2015), h. 116.

<sup>22</sup> Lisa Istianah, "Penentuan Awal Puasa Ramadhan dalam Perspektif Hadis", dalam *Jurnal Riset agama*, (Vol. 1 No. 1, 2021), h. 171.



fakir dan miskin yang dalam kehidupannya kadangkala makan, dan kadangkala tidak sama sekali sehingga menumbuhkan rasa empati, mampu, mengerti, memahami, menghayati, dan merasakan, apa yang dialami oleh orang lain, menempatkan diri ke posisi orang lain. Maka individu yang menghadapi kehidupan di hari itu, ia akan merasakan psikologis yang lebih lapang, bersikap lebih toleran dan tolong-menolong, lebih mampu beradaptasi dengan alam sekitarnya, serta lebih mampu menahan berbagai interaksi dan pembicaraan sesama manusia.<sup>23</sup>

Dengan adanya hikmah puasa merupakan momen yang tepat memperbanyak ibadah sekaligus untuk menyehatkan tubuh dan jiwa manusia. Mukmin sejati adalah ketika mampu mengendalikan diri dan melihat kelemahan, dan segera memperbaikinya. Karena puasa hanya dapat dilakukan oleh orang memiliki iman dan jiwa yang taqwa, dan hanya dirinya dan Allah yang mengetahui bahwa dirinya berpuasa atau tidak. Puasa dapat dijadikan sebagai terapi bagi orang yang menderita sakit atau terapi bagi orang yang tengah menghadapi permasalahan hidupnya. Puasa membuat manusia sehat dan kuat, serta optimis menghadapi setiap masalah yang datang, karena dirinya merasa yakin Allah pasti akan menjadi penolongnya.<sup>24</sup>

### **Hadis Rasulullah Tentang Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional**

Konsep kecerdasan emosional dalam Islam sangat berkaitan dengan sikap-sikap terpuji yang sumbernya berasal dari kalbu, yakni sikap bersahabat, kasih sayang, penuh perhatian, takut berbuat salah, bekerjasama, keimanan, dorongan moral, beradaptasi, berkomunikasi, dan peduli terhadap orang lain serta lingkungannya. Kecerdasan emosi ini sangat berhubungan dan bersentuhan langsung dengan manusia dalam kehidupan sehari-hari, disamping itu kecerdasan emosi juga merupakan salah satu aspek yang penting untuk diungkap dan perlu dimiliki oleh manusia supaya kehidupan berjalan dengan baik.<sup>25</sup>

Untuk mempelajari kecerdasan emosi memerlukan pendekatan multidimensi, misalnya melalui informasi profetik dalam hadis. Karena bagi manusia, informasi profetik dalam hadis dianggap sebagai sumber kedua absolut setelah al-Qur'an yang diyakini sebagai buku manual umat Islam.

---

<sup>23</sup> Siti Habibah, Maemunah Sa'diyah, "Urgensi Ilmu Psikologi Dalam Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Terhadap Motivasi Ibadah Siswa", (Vol. IX, No 2, Juli – Desember, 2020), h. 300.

<sup>24</sup> Meisil Wulur, Psikoterapi Islam, (Yogyakarta: CV Budi Utama, Cetakan 1, September 2015), h. 51.

<sup>25</sup> Titin Nurhidayati, "Urgensi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam meningkatkan Prestasi Belajar PAI Siswa", Vol. 6, No. 2, 2014, h. 214.





Untuk mempelajari kecerdasan emosi memerlukan pendekatan multidimensi, misalnya melalui informasi profetik dalam hadis. Karena bagi manusia, informasi profetik dalam hadis dianggap sebagai sumber kedua absolut setelah al-Qur'an yang diyakini sebagai buku manualumat Islam.

Al-Qur'an sebagai kitab yang tidak lapuk oleh zaman dan kandungannya pun senantiasa sesuai dengan realitas zaman. Teori mengenai kecerdasan dengan aspek-aspek psikologi yang telah ditemukan oleh para pakar pada dasarnya telah dikandung oleh al-Qur'an. Setelah al-Qur'an kalamullah paling utama dalam kajian Islam, sumber islam yang kedua seperti yang dijelaskan diatas ialah Hadis.

Rasulullah SAW., membagi tingkat kecerdasan manusia menjadi tiga bagian:

- 1) Ada orang yang tingkat kecerdasannya seperti tanah subur. Ia mampu menyerap ilmu, menghafal, mengamalkan dan mengajarkannya kepada orang lain. Sehingga ilmu itu bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.
- 2) Ada orang yang tingkat kecerdasannya seperti tanah gersang yang masih dapat menyimpan cadangan air. Ia mampu memahami ilmu dan dapat mengajarkannya kepada orang lain. Hanya saja ilmu tersebut tidak bermanfaat bagi dirinya sendiri.
- 3) Ada orang yang tingkat kecerdasannya seperti tanah tandus yang sama sekali tidak dapat menyerap air. Ia tidak dapat memahami ilmu dan juga tidak dapat mengajarkannya kepada orang lain.

Rasulullah saw membagi manusia berdasarkan gejala emosinya menjadi tiga golongan:

- 1) Orang yang tidak mudah marah, jarang sekali marah. Jika ia marah, ia segera meredam kemarahannya dan kembali menenangkan diri. Kelompok pertama ini adalah golongan orang yang paling utama.
- 2) Orang yang cepat marah hanya gara-gara urusan remeh, tetapi juga bisa cepat meredam amarahnya.
- 3) Orang yang cepat marah dan tidak mudah menghentikan kemarahannya. Ia akan mampu meredam amarahnya jika sudah cukup lama berlalu. Kelompok ketiga inilah yang tergolong kelompok paling buruk.

Emosi merupakan pengorganisasian yang hebat antara pikiran dan perbuatan. Kecerdasan emosi sangat penting dimiliki oleh seseorang karena riset membuktikan bahwa kecerdasan emosi menentukan kesuksesan seseorang. Potensi individu dalam aspek-aspek emosi lainnya merupakan juga faktor yang penting dalam menentukan kesuksesan seseorang. Segala macam emosi dan ekspresinya diciptakan oleh Allah Swt. untuk membentuk manusia yang sempurna, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran surah An-Najm:43-44;



وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ﴿٤٣﴾ وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا ﴿٤٤﴾

Artinya: Dan sesungguhnya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis, dan sesungguhnya Dialah yang mematikan dan menghidupkan.<sup>26</sup>

Hadis merupakan sumber pedoman umat muslim kedua setelah Alquran. Dalam hal pengambilan dalil dalam melaksanakan amalan khususnya puasa banyak ditemukan di dalam Hadis-hadis Rasulullah Saw. Hal ini dapat dipahami bahwa Rasulullah Saw. Merupakan salah satu pelaku puasa. Dalam tulisan ini akan dicantumkan beberapa Hadis-Hadis tentang puasa yang berkaitan dengan kecerdasan emosional di antaranya sebagai berikut:

### Hadis Tentang Menjaga Lisan Bagi Orang Puasa

Dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَبْرُكُ طَعَامُهُ وَشَرَابُهُ وَشَهْوَتُهُ مِنْ أَجْلِي الصِّيَامُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Maslamah dari Malik dari Abu Az-Zanad dari Al-A'raj dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu, bahwa Rasulullah Saw bersabda, "Puasa itu banteng, maka (orang yang melaksanakannya) janganlah berbuat kotor (rafats) dan jangan pula berbuat bodoh. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghinanya maka katakanlah aku sedang puasa (ia mengulang ucapannya dua kali). Dan demi dzat yang jiwaku berada di tangan-nya, sungguh bau mulut orang yang sedang puasa lebih harum di sisi Allah Ta'ala daripada harumnya minyak misik, karena dia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena aku. Puasa itu untuk aku dan aku sendiri yang akan membalasnya dan setiap satu kebaikan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang serupa". (HR. Al- Bukhari , (30) kitab Ash-Shaum, (2) Bab: Keutamaan Puasa).<sup>27</sup>

Maksudnya: Puasa sangat melindungi pelakunya dari api Neraka. Di samping juga melindungi pelakunya dari kemaksiatan dan segala kemungkaran di dunia. Karena inti segala kemungkaran adalah Setan. Sementara, orang yang berpuasa, aliran darahnya menyempit. Sehingga Setan tidak bisa leluasa berjalan melalui aliran darah itu, Orang yang berpuasa tidak boleh mengucapkan kata-kata

<sup>26</sup> Q.S An- Najm/27: 43-44.

<sup>27</sup> Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Juz 3, Bab Keutamaan Puasa, h. 24.



yang kasar dan jorok. Termasuk kata-kata yang berhubungan dengan seks, kecantikan dan kemolekan wanita. dan lain sebagainya, Jika seseorang hendak menyerang, menyakiti, atau mencacinya hendaknya ia mengatakan: “Saya sedang berpuasa.” Jadi orang yang berpuasa, tidak membalas perbuatan buruk orang tersebut dengan keburukan. Tapi cukup mengatakan: “ Saya sedang berpuasa.”

### **Hadis Tentang Keutamaan Puasa di jalan Allah bagi yang mampu tanpa memberatkan maupun melalaikan hak**

Dari Abu Said radiallahu'anhu dia berkata: Saya mendengar Nabi Saw bersabda:

وَحَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ بَشِيرٍ الْعَبْدِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ قَالَ أَخْبَرَنِي يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَسُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ أَنَّهُمَا سَمِعَا النُّعْمَانَ بْنَ أَبِي عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا بَاعَدَ اللَّهُ بِذَلِكَ الْيَوْمَ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا

Artinya: “Telah menceritakan kepadaku Ishaq bin Manshur dan Abdurrahman bin Bisyr Al'Abdi keduanya berkata, telah menceritakan kepada kami 'Abdur Rozzaq telah mengabarkan kepada kami Ibnu Juraij berkata telah menceritakan kepadaku Yahya Sa'id dan Suhail bin Abi Shalih bahwa keduanya mendengar an- Nu'man bin Abi 'Ayyasy dari Abu Sa'id Al-Khudriy radihiallahu'anhu berkata; Barangsiapa berpuasa satu hari di jalan Allah, kecuali Allah akan menjauhkan wajahnya dari api neraka sejauh tujuh puluh musim.” (HR. Al-Bukhari, (56) Kitab Al Jihad wa As-Sair, (36) BAB: Keutamaan Berpuasa di jalan Allah)<sup>28</sup>

Hadits diatas menunjukkan tentang keutamaan puasa sunnah. Sesungguhnya puasa sunnah memiliki pahala yang sangat besar, yaitu Allah Swt menghindarkan seseorang dari neraka selama tujuh puluh tahun.

Syaratnya: Jika dengan berpuasa, seseorang tidak melalaikan hak orang lain maupun kewajiban dirinya.

Jika dengan berpuasa, hamba malah menjadi beban orang lain, juga tidak bisa mengerjakan kewajiban-kewajibannya maka puasa di sini sangat dilarang.

Kualitas puasa berdasarkan pendapat Al-Ghazali dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu puasa khusus, puasa umum dan puasa paling khusus. Ketiga

<sup>28</sup> Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Juz.4, Bab Keutamaan Puasa di jalan Allah, h. 26.



tingkatan tersebut merupakan konsep hierarki, sehingga untuk menempati posisi teratas maka seseorang harus dapat melewati tingkatan yang ada dibawahnya. Pada setiap fase terdapat kriteria-kriteria yang menjadi indikator tingkatan puasa yang dilihat melalui perilaku subjek, dimana kriteria tersebut merupakan indikasi-indikasi kualitas puasa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa puasa pada tingkatan tertinggi mampu menjadikan orang-orang mempunyai ruh yang sedemikian rupa sehingga tetap bertahan dengan rasa lapar dan haus, tetap berinteraksi baik dengan masyarakat, dapat menahan kemarahan, serta meningkatkan spiritualitas.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan efek dari puasa terhadap kecerdasan emosional diantaranya:

- 1) Puasa meningkatkan regulasi kemarahan
- 2) Puasa berkorelasi dengan kemampuan pengendalian diri
- 3) Puasa berkorelasi dengan religiusitas, kesehatan dan kebahagiaan
- 4) Puasa menimbulkan kebahagiaan dan relaksasi mental
- 5) Puasa menimbulkan efek positif pada aspek mental dan sosial, berupa kemampuan untuk berinteraksi dengan baik dan kemampuan mengendalikan kemarahan
- 6) Puasa menurunkan depresi, stress dan cemas

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, ditemukan berbagai efek positif dari puasa yang berpotensi menimbulkan emosi yang berhubungan dengan timbulnya kebahagiaan bagi individu yang melaksanakannya. Menurut Martin Seligman, menyatakan bahwa kehidupan yang baik sebagai "menggunakan kekuatan diri sendiri pada setiap waktu untuk menghasilkan kebahagiaan yang otentik dan berlimpah". Kebahagiaan merupakan konsep psikologis yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu-individu tersebut.<sup>29</sup>

### **Kesimpulan**

Berdasarkan rangkaian pembahasan maka penulis dapat membuat kesimpulan, yaitu: Fungsi puasa dalam kaitannya dengan pembinaan kecerdasan emosional yang telah penulis teliti diantaranya; meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, menjaga kesehatan mental, mempertinggi budi pekerti, dan mempererat hubungan keluarga. Selain itu, terdapat nilai-nilai pendidikan yang diperoleh dari berpuasa, di antaranya melatih manusia dalam mengendalikan hawa nafsu, melatih kesabaran, membentuk pribadi yang amanah dan takwa serta menumbuhkan sikap persatuan dan kesatuan sesama muslim.

---

<sup>29</sup> Pipih Muhopilah, "Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan", dalam Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, (Vol.1 No.1, April, 2018), h. 54-56.



### Daftar Pustaka

- Ahmad, Zubair, Ramadhan Bulan Ukhuwwah, Jakarta: Masjid Al Falah Taman Bona Indah, 2009.
- Ai, C.A., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2015). Model Bimbingan Belajar Berbasis Hadits Nabi Sallallahu'alaihi wa salam Untuk Meningkatkan ecerdasan Emosional. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2).
- Al-Asy'ats, Abu Dawud bin Sulaiman, Sunan Abu Dawud, Juz. 3 Beirut: Al-maktabah al-'Ashriyah, 275 H.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, Shahih al-Bukhari, Juz. 4 Beirut: Dar Tauq al-Najah, 1422 H.
- Alemdar, Saief, Dalam Dekapan Ramadhan, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013.
- Al-Hasan, Muslim bin al-Hajaj Abu, Shahih Muslim, Juz. 2 Beirut: Dar Tauq al-Najah, 261 H.
- Ammar, Wafi Marzuqi, Syarah Al- Lu'Lu'wa Al-Marjan Jilid 7, Jatim: Wafi Marzuqi Ammar Press, Maret 2022.
- Amru, A. M. K., & Maryam, A. (2018). Memantaskan Diri Menyambut Bulan Ramadhan. Jakarta: Kautsar Amru Publishing.
- Anis Sumaji, Muhammad, 125 Masalah Puasa, Solo: Tiga Serangkai, 2008.
- Arifin, Zainul, puasa wajib dan sunnah yang paling dianjurkan, Yogyakarta: PT. Agromedia Pustaka Utama, 2013.
- Aruman Edhy, Widada, Sukses Bekerja Pensiun Bahagia, Bogor: PT. Ipb Press, 2020.
- Awaluddin, A., & Ali, M. R. (2014). Meningkatkan kecerdasan emosional melalui self regulated learning dalam membentuk karakter bangsa yang kuat. *Jurnal PENA: Penelitian dan Penalaran*, 1(1), 1-10.
- Charis M. Abdullah, Aqil bin Ali Akbar, 5 Amalan Penyuci Hati, Jakarta Selatan: Qultum Media, Januari 2016.
- D, Goleman, Kecerdasan Emosional Alih Bahasa: Hermaya T, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Goleman, Daniel, Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Habibah, S., & Sa'diyah, M. (2020). Urgensi Ilmu Psikologi Dalam Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Terhadap Motivasi Ibadah Siswa. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 9 (2), 289-305.
- Hamdan, S. R. (2017). Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an. *Schema: Journal of Psychological Research*, 35-45.
- Harras, Kholid A, Catatan Ramadhan kumpulan esai, Jakarta Selatan: Kreasi Cendekia Pustaka, 2020.



- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- Hilda, L. (2014). Puasa dalam kajian islam dan kesehatan. *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 8 (1), 53-62.
- Idris, Fakhrizal, *Panduan Puasa*, Jakarta: PT. Basaer Asia Publishing, 2019.
- Iskandar Muhaimin, *Inspiring Ramadhan*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, Cetakan I, Juli 2010.
- Istianah, L. (2021). Penentuan Awal Puasa Ramadhan dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 167-176.
- Kastolani, K. (2016). Ibadah Ritual Dalam Menanamkan Akhlak Remaja. *Inject (Jurnal Komunikasi Interdisipliner)*, 1 (2), 127-144.
- Kinanthi, Maryam, *Dahsyatnya 7 puasa wajib, sunnah dan thibbun nabawi*, Yogyakarta: Ide segar media, 2017.
- Majah, Ibnu, *Sunan Ibnu Majah, Juz. 3*, Beirut: Dar ar-Risalah al-‘alamiyah, 1430 H.
- Maria, *Perilaku dan budaya organisasi*, Lombok Barat: Seval Literindo Kreasi, 2022.
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri pondok pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1 (1), 53-66.
- Muiz Muhammad Muhsin, *Ramadhan Rembulan yang Dirindu*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2015.
- Mukmin, T. (2017). Nilai-nilai Pendidikan dalam Ibadah Puasa (Studi Analisis terhadap Surat Al-baqarah Ayat 183-187). *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 12 (1), 42-67.
- Munib, A. (2019). Efektifitas Puasa dalam Meningkatkan Disiplin Beribadah bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep. *Al-Ulum Jurnal Pemikiran dan Penelitian ke Islaman*, 6(1), 19-29.
- Musawwa, Muhammad Miqdam, *Hikmah Puasa Ramadhan dari berbagai Aspek*, Yogyakarta: universitas Indonesia, 2022.
- Nielda, M, “Tuntunan Ibadah Ramadhan dan Hari Raya”, Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management, 2022.
- Nurjannah, N. (2014). Lima Pilar Rukun Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 11(1), 37-52.
- Nurkholis, N. (2009). Meningkatkan kecerdasan emosi dan kecerdasan siswa melalui peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 16 (2), 107902.