



**KORELASI ANTARA PUASA SUNNAH SENIN KAMIS
DENGAN STABILITAS EMOSI MAHASANTRI INTENSIF
PUTRI INSTITUT DIROSAT ISLAMIYAH AL-AMIEN
PRENDUAN**

***CORRELATION BETWEEN SUNNAH FASTING OF MONDAY AND
THURSDAY BY EMOTIONAL STABILITY INTENSIVE
MAHASANTRI OF INSTITUTE DIROSAT ISLAMIYAH AL-AMIEN
PRENDUAN***

Sitti Khotijah^{1*}, Via Naila Arica²

¹ Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IDIA Prenduan

² Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IDIA Prenduan

*E-mail: sitikhotijah1789@gmail.com.

Abstract

Sunnah fasting of monday and thursday is one method or way of Muslims to control lust. Because as in the adab of fasting, all actions and speech will be far from all forms of noise, lies and cunning. This study is to determine the relationship between sunnah fasting of Monday and thursday by emotional stability of female mahasantri, especially the intensive program Institute of Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan. The research method used in this study uses quantitative research methods, with data collection techniques using questionnaire methods and observation methods. To analyze the data, researchers used statistical techniques by product moment correlation formula. With a sample using 92 respondents. Based on the calculation results of the product moment correlation formula, that the relationship between Sunnah fasting of monday and thursday by emotional stability mahasantri amounted to 74.4%, while for the rest is not discussed in this study. It can be concluded that there is a correlation between Sunnah fasting of monday and thursday by emotional stability of intensive female mahasantri Institute of Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan.

Keywords: *Sunnah fasting of monday and thursday, Emotional Stability.*

Abstrak

Puasa sunnah senin kamis merupakan salah satu metode atau cara umat Islam untuk mengendalikan hawa nafsu. Karena sebagaimana dalam adab berpuasa, maka segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kegaduhan,

kebohongan dan kelicikan. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara puasa sunnah senin kamis dengan stabilitas emosi mahasantri putri khususnya program intensif Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode angket dan metode observasi. Untuk menganalisa data, peneliti menggunakan teknik statistik dengan rumus korelasi product moment. Dengan sampel menggunakan 92 orang responden. Berdasarkan hasil perhitungan dari rumus korelasi product moment, bahwa hubungan antara puasa sunnah senin kamis dengan stabilitas emosi mahasantri sebesar 74.4%, sedangkan untuk sisanya tidak dibahas dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara puasa sunnah senin kamis dengan stabilitas emosi mahasantri intensif putri institut dirosat islamiyah al-Amien prenduan.

Kata Kunci: Puasa Senin Kamis, Stabilitas Emosi

Pendahuluan

Setiap orang pasti memiliki emosi. Setiap individu akan mengalami bermacam pengalaman yang menimbulkan berbagai emosi pada keseharian mereka. Dalam melakukan suatu tindakan, perbuatan, dan perilaku lainnya, pastilah setiap orang tidak akan lepas dari emosi. Karena dasar dari emosi yang dimiliki oleh manusia itu sendiri meliputi perasaan marah, sedih, kecewa, rasa takut, jijik, merasa nyaman, malu, jatuh cinta, dan terkejut. Manusia sebagai makhluk yang senantiasa bergerak, tumbuh, dan berkembang mengikuti zamannya senantiasa dituntut oleh lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya (Irawan Hidayat at.al., 2022). Setiap individu akan mengekspresikan perasaan-perasaan tersebut melalui sikap dan tingkah lakunya misalnya yaitu terbuka, apatis, tidak percaya, antusias, ramah, tidak percaya, bersahabat, bermusuhan dan perilaku yang lain. Apabila dapat mengeskpresikan perilaku tersebut orang akan merasa bahagia dan hidup dengan tenang (Sri Rahayu, et.al, 2020).

Emosi merupakan perasaan manusia yang mendalam dan kompleks, yang mempunyai sifat fisik, psikis, pribadi dan sosial, yang terbentuk melalui perkembangan dan dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan (R. Hendro, et. Al, 2015). Menurut William James, emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya.

Crow & Crow (1962) mengartikan bahwa emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu (Alex Sobur, 2013). Lebih singkatnya, emosi adalah perasaan individu yang ditimbulkan oleh situasi tertentu disertai dengan kecenderungan bertindak (Ratna Wulandari, 2016).

Watson menyatakan bahwa manusia pada dasarnya mempunyai tiga emosi dasar, yakni: Pertama: *fear*, yang nantinya bisa berkembang menjadi *anxiety* (cemas), Kedua: *rage*, yang akan berkembang antara lain menjadi *anger* (marah), Ketiga: *love*, yang akan berkembang menjadi simpati.

Selanjutnya, Descartes juga mengemukakan emosi-emosi dasar sebanyak enam macam, yakni: *desire* (keinginan), *hate* (benci), *wonder* (kagum), *sorrow* (kesedihan), *love* (cinta), *joy* (kegembiraan).

Stabilitas emosi merupakan suatu kondisi seorang yang dapat mengontrol diri atas luapan ekspresi emosi agar emosi yang ditampilkan tepat, sehingga dapat menyikapi stimulus yang berupa tekanan dengan baik. Stabilitas emosi membuat seorang dapat mengendalikan kondisi jiwa agar tidak berubah secara drastis dari kondisi sebelumnya sehingga terlihat lebih tenang dalam menyikapi berbagai masalah atau persoalan. Schneider menjelaskan bahwa stabilitas emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi (R. Hendro, 2015).

Hurlock menyatakan bahwa pengendalian emosi merupakan usaha menghadapi situasi dengan sikap rasional, merespon situasi tanpa berusaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul. Pengendalian emosi merupakan tindakan mengendalikan ekspresi yang meliputi ekspresi verbal dan motoris. Hal tersebut dilakukan agar tidak menimbulkan kerusakan psikis dan fisik serta diterima oleh lingkungan social (Wulandari, 2016).

Stabilitas emosi mengandung tiga aspek, yaitu: Pertama; Adekuasi emosi, aspek ini berhubungan dengan respon emosi, mempunyai sifat baik dan sehat, oleh karena itu untuk memperoleh kesehatan emosi tidak dengan cara menahan atau menghilangkan reaksi emosi yang timbul. Kedua; Kematangan emosi, merupakan

kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan pribadi. Ketiga; Kontrol emosi, yaitu dengan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mampu memberikan respon dan mengartikan situasi secara tepat dan tidak berlebihan.

Menurut Wijokongko (2002), pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negative maupun emosi positif, karena keduanya diperlukan. Dimana yang satu tidak akan menghilang atau menguasai yang lain, tetapi justru sebaliknya saling mengisi dan melengkapi (Fenty Zahra, 2017). Mengontrol atau mengendalikan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengkomunikasikan diri kepada orang lain. Chaplin mengungkapkan pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosi. Emosi merupakan suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan mengakibatkan perubahan perilaku. Goleman menyatakan bahwa pengendalian emosi sebagai usaha untuk menahan diri, mengendalikan diri, dan mengekspresikan emosi dalam bentuk yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat. Karena pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

Mahasantri di Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan dituntut untuk menjalankan dua peran, yakni sebagai mahasiswa dan juga santri. Mahasantri merupakan seseorang yang sedang memperdalam agama dan akidah di suatu yayasan pondok pesantren dan juga sedang menempuh sekolah diperguruan tinggi (Rizky, et.all, 2021). Menjadi seorang mahasantri mereka harus mampu membagi waktu antara kegiatan kampus maupun kegiatan pondok.

Menurut dari hasil observasi sementara, dapat dilihat bahwa saat ini dengan banyaknya kegiatan dari pondok maupun fakultas, banyak dari mahasantri yang mengeluh dikarenakan banyak pekerjaan mereka yang tertunda. Banyak tugas-tugas dari pondok maupun fakultas yang tertunda karena kegiatan yang kadang terkesan mendadak, sehingga para mahasantri belum bisa mengatur jadwal mereka dengan benar. Dari hal inilah banyak mahasantri yang susah dalam mengontrol emosinya dengan baik. Karena mereka memiliki dua peran sekaligus yakni sebagai mahasiswa dan santri, mereka dituntut dalam banyak hal, seperti; tuntutan secepat mungkin

untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen sedangkan dari pondok sendiri mereka juga memiliki tugas dari sekolah kepondokan, seperti halnya menghafal, menerjemah dan sebagainya. Bukan hanya itu saja, mahasantri juga memiliki banyak kegiatan, seperti seringnya seminar yang diadakan oleh kampus, yang mewajibkan para mahasantri untuk ikut, sedang dikepondokan sendiri, mereka juga mengadakan kegiatan pondok, seperti muhadhoroh, kajian dari pengurus, dan juga sering diadakannya perlombaan untuk memperingati hari-hari tertentu. Hal ini tentu bisa saja mengganggu stabilitas emosi para mahasantri yang tidak mampu mengatur kegiatan dengan baik. Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan ketidak seimbangan hormonal dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negative (Yahdinil Firda Nadhiroh, 2015). Salah satu cara untuk dapat mengontrol stabilitas emosi untuk para mahasantri menurut ajaran Islam yakni dengan berpuasa.

Secara bahasa puasa berarti menahan. Puasa sendiri adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari. Puasa juga merupakan awal untuk memperbaharui jiwa kita yang telah terjangkiti penyakit, baik fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa bisa menghadirkan kesehatan yang paripurna bagi fisik dan mental, tanpa melalui terapi, obat-obatan, dan proses medis lainnya (Aulia Rahmy, 2015).

Puasa juga dapat menjadi bagian untuk melatih kekuatan jiwa seorang muslim dan muslimah baik secara rohani maupun secara jasmani. Apabila seseorang dapat berpuasa setiap pekan pada hari Senin dan hari Kamis, dia akan terlatih dan terbiasa untuk menghindari dari perbuatan dan perasaan yang dapat berpotensi menjadi dosa atau mengurangi amalnya. Salah satu keistimewaan dari puasa senin kamis ini, seperti terdapat dalam hadits riwayat Abu Daud dan Nasai, Rasulullah Saw. bersabda: “Sesungguhnya amal manusia itu dilaporkan setiap hari senin dan kamis. Dan aku suka saat amalku diperlihatkan, sedang aku dalam keadaan berpuasa.” (HR. Abu Daud dan Nasai). Adapun salah satu keistimewaan selanjutnya yaitu, dari Abu Qatadah al-Anshari RA, Rasulullah Saw pernah ditanya

mengenai puasa pada senin, lantas Beliau menjawab: “Hari tersebut adalah hari aku dilahirkan, hari aku diutus atau diturunkannya wahyu untukku.” (HR. Muslim).

Puasa senin dan kamis merupakan pengendali segala hawa nafsu manusia. Sebagaimana dalam adab berlaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapannya akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh-sungguh untuk mencari ridha Allah SWT. akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor. Demikian juga orang yang berpuasa akan selalu menjaga perbuatan dan tindakannya dari segala bentuk kedzaliman, kecurangan, dan segala tipu muslihat (Ahmad Karomi, 2018)

Jadi dengan melakukan ibadah puasa, selain semakin mendekatkan diri kepada Allah, namun juga bisa menjadi pengendali emosi manusia. Karena puasa juga merupakan salah satu upaya menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Dengan puasa juga, dalam melakukan pekerjaannya dalam keseharian tidak akan melakukan hal yang gegabah, karena akan berfikir dua kali, apakah tindakannya dapat menimbulkan dosa atau tidak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud melakukan penelitian secara lebih mendalam tentang hubungan antara puasa sunnah senin kamis dalam mengontrol emosi para mahasiswa. Penelitian ini akan dipaparkan secara detail dalam skripsi ini yang berjudul “Korelasi Antara Puasa Sunnah Senin-Kamis Dengan Stabilitas Emosi Mahasiswa intensif putri IDIA Preduan”.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode korelasional. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang terstruktur dan menjumlahkan sejumlah data untuk dapat digeneralisasikan (Agung Widhi Kurniawan, 2016). Metode ini menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic (Sugiono, 2019). Dimana peneliti ingin mengukur hubungan antara puasa sunnah senin kamis dengan stabilitas emosi yang menjadi pusat perhatian. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa observasi dan angket. Adapun lokasi dari objek yang diteliti adalah Institut

Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan. Adapun sampel yang diteliti merupakan para mahasantri program intensif putri yang berjumlah 92 orang.

Hasil dan Pembahasan

Tinjauan Teoritis Puasa Senin Kamis.

Puasa menurut bahasa berarti menahan dari segala sesuatu, seperti menahan makan, minum dan nafsu, menahan berbicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Sedang menurut istilah agama Islam yaitu menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.

Terdapat empat macam puasa, yaitu: *Pertama*: Puasa wajib, yakni puasa di bulan Ramadhan, puasa kafarat, dan puasa nadzar. *Kedua*. Puasa sunnah. *Ketiga*. Puasa makruh. *Keempat*. Puasa haram. Yaitu puasa pada hari raya Idul Fitri, hari raya Idul Adha, dan tiga sesudah hari raya idul adha, yaitu tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah (H. Sulaiman Rasjid, 2016:220).

Puasa sunnah Senin kamis termasuk kedalam puasa yang nomor dua, yaitu puasa sunnah. Puasa sunnah sendiri adalah jika dikerjakan akan mendapat pahala dan jika tidak dikerjakan tidak akan mendapat dosa ataupun pahala. Begitupun dengan puasa sunnah senin kamis, jika dikerjakan akan mendapat pahala, sedangkan jika tidak dikerjakan tidak akan mendapat dosa maupun pahala. Dari Aisyah RA, pernah berkata: “Nabi Besar Saw. Memilih waktu puasa hari Senin dan Hari Kamis.” (HR. Tirmidzi). Hari senin juga merupakan hari yang amat penting bagi Rasulullah, dimana Beliau dilahirkan pada hari senin, dipilihnya beliau sebagai Nabi Allah, dan jug diturunkannya al-Qur’an juga pada hari senin. Oleh karena itu Nabi sangat suka puasa di hari senin kamis.

Selain itu, pada hari senin dan kamis pintu-pintu surga akan dibuka, seperti yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bahwasannya Nabi Saw.berpuasa pada hari senin dan kamis. Lalu ada yang bertanya: sesungguhnya engkau senantiasa berpuasa pada hari senin dan kamis? Beliaupun menjawab: “dibuka pintu-pintu surge pada hari senin dan kamis, lalu diampuni (dosa) setiap orang yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali dua orang yang saling bertikai, dikatakan:

biarkan mereka berdua sampai keduanya berbaikan.” (HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Ada beberapa pengaruh Puasa senin kamis, diantaranya yaitu: *Pertama*. Religiusitas, adalah suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama, dan bukan sekedar mengaku mempunyai agama. Religiusitas meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengalaman ritual agama, pengalaman agama, perilaku agama, dan sikap sosial keagamaan (Annisa Fitriani, 2016:33). *Kedua*. Regulasi emosi, adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Regulasi emosi juga dapat mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu (M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, 2004:162). *Ketiga*. Prosocial behavior, adalah kategori yang lebih luas dari altruisme yang mencakup setiap tindakan memberikan bantuan atau dirancang untuk membantu orang lain, terlepas dari motif orang yang memberikan pertolongan (Mohamat hadori, 2014:3).

Ada beberapa manfaat Puasa senin kamis, diantaranya: *Pertama*. Emosi positif, yakni pengalaman emosional yang menyenangkan atau menggembirakan. *Kedua*. Kontrol diri, merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. *Ketiga*, Spiritualitas, merupakan bagian inti dari jati diri kemanusiaan. Spiritualitas berkaitan erat dengan dimensi emosional individu, hal ini dikarenakan dimensi spiritual bersentuhan dengan rasa dan hati manusia yang merupakan bagian dari esensi keberadaan individu. Adapun beberapa manfaat lainnya dari puasa senin kamis yang bisa didapatkan diantaranya: Terapi kesehatan jiwa, mengendalikan stress, puasa merupakan pangkal segala obat, dan ragam penyakit yang sembuh dengan terapi puasa jika puasa dilakukan secara benar (Ana Latifatun Nihayah, 2019: 24).

Tinjauan Teoritis Pengendalian Emosi

Stabilitas emosi merupakan salah satu dari kematangan emosional dengan kondisi emosi yang stabil. Untuk karakteristik emosi yang stabil itu sendiri yakni tidak ada perubahan perasaan secara singkat dan tidak teratur, mempunyai rasa percaya diri, realistis, optimis, serta tidak memikirkan tentang rasa cemas, kesepian dan perasaan bersalah (Lina Arifah Fitriyah, 2020: 49).

Stabilitas emosi merupakan suatu proses dimana individu mampu untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga dapat mencapai tingkat dimana seorang individu mampu menguasai emosinya dengan lebih baik. Dalam hal ini individu dapat berkembang kearah kemandirian, mampu menerima kenyataan, mampu beradaptasi, mampu merespon dengan tepat, mampu berempati dan mampu menguasai amarah (Sas Idiarni, 2018: 73-74).

Dalam upaya mengontrol emosi merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri, menunjukkan sifat dapat dipercaya, menunjukkan sikap bersungguh-sungguh, menunjukkan adaptabilitas dan menunjukkan inovasi sehingga dapat diterima secara sosial. Mengendalikan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengomunikasikan diri kepada orang lain. Karena pada dasarnya, orang-orang disekitar lebih cepat menanggapi emosi daripada kata-kata.

Goleman mengatakan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengatasi emosi pada diri sendiri agar terungkap dengan tepat. Individu dengan tingkat kemampuan emosi yang rendah akan terus menerus bertarung melawan oerasaan murung, sementara individu dengan kemampuan emosi yang cukup baik akan cepat bangkit kembali dari keterpurukan (Desi Sihombing, 2018:17).

Hubungan antara Puasa Sunnah Senin Kamis dan Stabilitas Emosi

Puasa adalah menahan dari segala sesuatu, seperti menahan makan, minum, nafsu, menahan berbicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Salah satu manfaat dari puasa adalah dapat mengendalikan stress, mampu memberikan efek

tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, serta percaya diri dan optimis dalam menghadapi apapun.

Dengan adanya anjuran berpuasa, terutama Puasa Senin Kamis, selain mendapatkan pahala, individu dapat mengontrol stabilitas emosi yang dihadapinya. Karena pada dasarnya dengan berpuasa individu diharuskan untuk bersabar dan dapat mengendalikan emosi.

Menurut Prof. dr. Aslim D Sihotang, puasa akan memberi pengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance), bahkan kepada ruh manusia, apabila rukun dan syaratnya dipenuhi dan dilakukan dengan penuh sabar dan ikhlas. Bila digali lebih dalam akan ditemukan lebih banyak lagi hikmah psikologis dari ibadah puasa (Syahrin Harahap, 2001:251).

Pada penelitian ini, dalam uji validitas data, dinyatakan bahwa 42 soal variabel X dinyatakan valid, sedangkan dalam variabel Y hanya terdapat 1 soal yang tidak valid diantara 42 soal.

Tabel 1. Uji Reliabilitas Angket Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.940	42

Berdasarkan tabel diatas didapat nilai sebesar 0,940 maka dapat disimpulkan bahwa angket variabel X dinyatakan reliabel atau valid sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Angket Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	41

Berdasarkan tabel diatas didapat nilai sebesar 0,923 maka dapat disimpulkan bahwa anget dari variabel Y dinyatakan reliabel atau valid sebagai alat pengumpul data.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		92
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	8,79822448
Most Extreme Differences	Absolute	,051
	Positive	,051
	Negative	-,050
Kolmogorov-Smirnov Z		,493
Asymp. Sig. (2-tailed)		,968

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.

Dalam uji normalitas menggunakan uji Komogrov-Smirnov, didapat nilai sig. $0,968 > 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
stabilitas emosi * puasa senin kamis	Between Groups	(Combined)	6060,620	40	151,515	,797	,771
		Linearity	280,160	1	280,160	1,47	,230
		Deviation from Linearity	5780,459	39	148,217	,779	,790
	Within Groups		9701,250	51	190,221		
	Total		15761,870	91			

Dalam uji linearitas data, didapatkan hasil $0,790 > 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang linear antara kedua variabel.

Tabel 5. Uji Korelasi Correlations

		Puasa senin kamis	Stabilitas emosi
Puasa senin kamis	Pearson Correlation	1	.744**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	92	92
Stabilitas emosi	Pearson Correlation	.744**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kesimpulan

Berdasarkan uji yang dilakukan kepada beberapa mahasantri intensif putri IDIA Prenduan sebanyak 92 sampel, didapatkan hasil bahwa adanya korelasi atau hubungan antara puasa sunnah senin kamis dengan stabilitas emosi mahasantri intensif putri IDIA Prenduan sebanyak 74,4%, sedangkan untuk sisanya tidak dibahas dalam penelitian ini.

Adapun beberapa saran kepada para mahasantri agar selalu meningkatkan kebiasaan berpuasa senin kamis, guna meningkatkan kebiasaan baik, serta dapat mengontrol stabilitas emosi bagi mahasantri itu sendiri. Kepada institusi, sebagai bahan penelitian baru yang dapat berguna bagi penelitian yang akan datang. Kepada peneliti, sebagai temuan baru dan pelajaran baru yang berguna bagi peneliti sendiri. Serta kepada masyarakat, sebagai pelajaran yang dapat diambil kegunaannya.

Daftar Pustaka

- Aulia Rahmi, "Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual," vol.3, no. 1, Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam (2015).
- Ahmad Karomi, "Puasa Senin dan Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadith," vol.1, no. 1, Jurnal Hukum Keluarga Islam (1 Desember 2018).
- Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being," vol.XI, no. 1, Jurnal Study Lintas Agama (2016).

- Alex Sobur, *PSIKOLOGI UMUM: Dalam Lintasan Sejarah* (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 399–400.
- Fenty Zahra, “Pengendalian Emosi Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja di SMA Utama Medan,” vol.1, no. 2, *Kognisi Jurnal* (2017).
- Irawan Hidayat dan Totok Agus Suryanto, “Motivasi Belajar Mahasantri Melalui Pendekatan Behavioral Model Operant Conditioning (Studi Kasus di Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan),” vol.9, no. 3, *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman* (2022).
- Lina Arifah Fitriyah, Andri Wahyu Wijayadi, Nur Hayati, “Efikasi Diri, Stabilitas emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan,” vol.4, no. 1, *Jurnal Riset Pedagogik* (2020).
- M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja,” vol.2, no. 2, *Jurnal Riset Pedagogik* (2004).
- Mohamat Hadori, “Perilaku Prosocial (Prosocial Behaviour) :Telaah Konseptual Tentang Altruisme (Altruism) dalam Perspektif Psikologi,” vol.8, no. 1, *Jurnal Lisan Al-Hal* (2014)
- Ratna Wulandari, “Perbedaan Tingkat Pengendalian Emosi Antara Remaja yang Tinggal di Desa dan Yang Tinggal di Kota” (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, 2016), 7.
- R Hendro Rumpoko Perwito Utomo, Tatik Meiyuntari, “Kebermaknaan Hidup, Stabilitas emosi dan Depresi,” *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol.4, no. 3 (Desember 2015).
- Rizky Faridatul Latifah Navion Febrianti Putri, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasantri,” vol.4, no. 1, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (2021).
- Sri Rahayu, Noviekayati, Dyan Evita Santi, “Hubungan Stabilitas Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Kualitas Hidup Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19” (Universitas 17 Agustus 1945, 2020).
- Sas Idiarni, Said Nurdin, Abu Bakar, “Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga Dengan Stabilitas emosi Remaja: Suatu Penelitian pada Siswa SMA Negeri 6

Banda Aceh,” vol.3, no. 1, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (2018).

Sulaiman Rasjid, *FIQH ISLAM: Hukum Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016).

Syahrin Harahap, *Nasehat Para Ulama Hikmah Puasa; Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Nurani Menuju-Nya* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001).

Yahdinil Firda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi (Kajian Religia-Psikologis tentang Psikologi Manusia),” vol.2, no. 1, *Jurnal Saintifika Islamica* (2015).