

PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SPIRITUAL MELALUI INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS

Oleh
Rokim
Universitas Islam Lamongan
E-mail : rohim_unisla@yahoo.co.id

Abstract: *As human beings God have given them the potential of emotion to do bad or good things. Totally eliminating emotion is also not good. Whereas on account of the emotion ones are eager to eat when they are hungry, they are sad, happy, have a sense of love and so on. So the most important thing is controlling and directing the emotion so that it becomes a guide toward good things.*

Fasting on Mondays and Thursdays as part of refraining from any action contrary to the religious teachings will bring self-control, honesty, social awareness, the meaningfulness of life not do things that deviate from the teachings of Islam. Fasting could have a positive impact on a person's religiosity, but not all fasting could increase spiritual intelligence. Only fasting that is done with pure heart and soul will foster spiritual intelligence. Fasting that is done by involving conscience is the true one for being able to become an important instrument to purify the heart and soul. Fasting on Mondays and Thursdays will be able to improve the emotional and spiritual intelligence.

Keywords: *Intelligence, emotional and Spiritual*

Pendahuluan

Sesungguhnya manusia diberi potensi emosi yang bisa mendorong dirinya kepada perbuatan jelek maupun baik. Menghilangkan sama sekali emosi dalam diri seseorang juga tidak baik. Adapun emosi dalam diri seseorang inilah yang menyebabkan ia bersemangat makan ketika lapar, ia menjadi sedih, senang, punya rasa cinta dan lain sebagainya. Maka yang terbaik adalah mengendalikan dan mengarahkannya agar ia menjadi motivator ke arah hal yang baik. Dalam agama, konsepsi manusia mengenai relitas tidak didasarkan pada pengetahuan tetapi pada keyakinan suatu otoritas¹, Jika seseorang sanggup berbuat yang demikian, maka berarti ia memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Manusia yang memiliki spiritual yang baik akan memiliki hubungan yang kuat dengan Allah, sehingga akan berdampak pula kepada kemampuan dia dalam berinteraksi dengan manusia, karena dibantu oleh Allah yaitu hati manusia.

Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa kondisi emosional dan spiritual seseorang itu berpengaruh terhadap kemudahan dia dalam menjalani kehidupan ini. Jika spiritualnya baik, maka ia menjadi orang yang paling cerdas di dalam hidupnya.

Puasa secara etimologi artinya *al-Imsak* yang berarti menahan,² yakni menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa seperti makan, minum, dan bersenggama sejak

¹ Bassam Tibi, *Islam Kebudayaan dan Perubahan Social*, (Yogyakarta : Tiara Wacana, 1999). 14

² Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 2

terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah dan disertai dengan syarat-syarat.”³ Walaupun pengertian secara bahasa dan istilah demikian, namun puasa yang dimaksud tidak hanya sekedar menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa yang sifatnya dzahir saja, lebih dari itu puasa berarti menahan diri dalam arti yang sangat luas, yakni menjaga seluruh anggota tubuh kita dari hal-hal yang tidak sesuai dengan syari’at-Nya, bahkan bagi orang-orang *ahlul ma’rifah* puasa juga menghindarkan diri dari memikirkan selain-Nya.⁴ Oleh karena itulah wajar jika puasa merupakan tangga takwa bagi orang-orang yang beriman. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. al- Baqarah: 183. Dalam ayat tersebut tujuan dari disyari’atkannya berpuasa adalah agar manusia bertakwa. Karena “dengan takwa, perkara akhlak dan moralitas umat menjadi tertata, sehingga terhindar dari keruntuhan (dekadensi dan degradasi), kerusakan maupun penyimpangan.”⁵

Dengan demikian sudah pasti orang yang berpuasa dengan sungguh-sungguh akan mampu memperoleh derajat takwa, dan memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi. Karena, jika kecerdasan spiritual adalah tentang persoalan makna, maka orang yang bertakwa akan merasa bahwa setiap detik dalam hidupnya itu penuh makna karena untuk mencari ridha-Nya dan menjadikan-Nya sebagai satu-satunya pengawas dan tujuan hidupnya, Namun, tidak semua orang yang berpuasa kemudian mampu memperoleh hikmah puasa yang sangat agung tersebut.

Agar puasa yang dijalankan tidak sia-sia maka ada beberapa hal yang harus ditaati dalam berpuasa. Beberapa aturan yang harus ditaati seseorang dalam berpuasa di antaranya adalah menjaga syarat dan rukun puasa, “menjauhi penyakit-penyakit hati seperti: iri, dengki, sombong, nafsu amarah, berkata bohong, ghibah, menipu, mengadu domba dan lain-lain.”⁶

Mengingat beberapa aturan dalam berpuasa bukanlah perkara yang mudah, maka tidak heran jika banyak yang tidak mampu melewatinya dengan baik. Salah satunya adalah para muslim di Pondok Pesantren Langitan. Pondok Pesantren Langitan merupakan salah satu pondok pesantren yang terletak di kota Tuban. Letak geografis yang berada di jalan raya Babat-Tuban dan lokasi pesantren yang berdekatan dengan pasar Babat, menjadikan pondok pesantren ini memiliki tantangan tersendiri. Hal ini karena arus keramaian kota dan ditambah latar belakang muslimnya yang berasal dari bermacam-macam lapisan masyarakat dari berbagai daerah di Indonesia maupun dari mancanegara..

Sebagai seorang muslim tentu dituntut untuk tidak gaptek dan mengikuti perkembangan zaman, karena mahasiswa merupakan generasi muda yang nantinya dipersiapkan untuk menjadi *khalifatullah fi al-ard*. Oleh karena itu, penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi suatu keharusan yang tidak bisa ditawar lagi. Hadirnya handphone, laptop/notebook, internet, facebook dan segala macamnya memang memberikan kemanfaatan dan kemudahan bagi muslim. Selain untuk mempermudah pengaksesan ilmu dan memperluas pengetahuan agama yang merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi

³ Ibid., 3

⁴ Teungku Hasbi ash-Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: Rizki Putra, 2010), 35

⁵ Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum, terj. Muhammad Jawis*, (Jakarta:Amzah,2007), 113.

⁶ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna* (Jakarta: Gema Insani, 2007), 66.

muslim, juga mempermudah komunikasi. Tapi, jika kehadirannya tidak dikendalikan dengan baik, maka yang terjadi justru sebaliknya. Teknologi menjadi salah satu jalan untuk berbagai macam penyimpangan walaupun tidak dalam arti yang radikal tapi akan memberikan dampak yang negatif bagi muslim.

Sebagai seorang muslim yang hidup dalam arus globalisasi dan modernisasi tentu membutuhkan pengendalian diri dan juga filtrasi. Jika kondisi ini dibiarkan terus-menerus maka akan mengalami berbagai penyimpangan sebagaimana yang dialami oleh masyarakat modern saat ini. Kehidupan yang cenderung konsumtif dan individualis menjadi gaya hidup masyarakat modern. Padahal Islam mengajarkan kesederhanaan, tolong menolong dalam kebaikan, persaudaraan, dan juga kepedulian sosial.

Syahrin Harahap mengutip pendapat Alex Inkeles menggambarkan manusia modern sebagaimana berikut: Manusia modern adalah manusia yang memiliki kecenderungan menerima gagasan-gagasan baru, kesediaan buat menyatakan pendapat, kepekaan pada waktu dan lebih mementingkan waktu kini dan mendatang ketimbang masa yang telah lampau, rasa ketepatan waktu yang lebih baik, keprihatinan yang lebih besar untuk merencanakan organisasi dan efisiensi, kecenderungan memandang dunia adalah sesuatu yang bisa dihitung, menghargai kekuatan ilmu dan teknologi, dan keyakinan pada keadilan yang bisa diratakan.⁷

Masalah yang dihadapi oleh masyarakat modern saat ini adalah persoalan nilai dan makna kehidupan. Banyak masyarakat modern yang hidup serba kecukupan tapi merasa hidupnya hampa dan tidak bermakna. Oleh karena itu pada akhir abad kedua puluh Danah Zohar dan Ian Marshall mencetuskan teori terbarunya yaitu tentang kecerdasan spiritual. Dengan teori ini diharapkan mampu menjawab permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat modern saat ini yaitu tentang nilai dan makna.

Kecerdasan spiritual atau biasa disebut dengan SQ yang dicetuskan oleh Danah Zohar dan Ian Mashall merupakan salah satu cabang dalam psikologi humanistik. Psikologi humanistic muncul pada pertengahan abad kedua puluh sebagai reaksi terhadap behaviorisme dan psikoanalisis. Keduanya dianggap telah mereduksi manusia sebagai mesin atau makhluk yang rendah. Fankl yang merupakan salah satu tokoh aliran psikologi humanistic berpendapat bahwa perilaku manusia tidak hanya akibat dari proses psikologis saja, pemberian makna berada di luar semua proses psikologis.⁸ Persoalan makna inilah yang kemudian dikembangkan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall dalam teorinya Spiritual Quotient (SQ).

Dari fenomena tersebut, shiam (menahan diri) dari segala tindakan yang bertentangan dengan ketentuan agama, akan memunculkan pengendalian diri, melahirkan kejujuran, kepedulian sosial juga kebermaknaan hidup serta kesadaran akan pengawasan dari yang Maha Mengetahui sehingga tidak akan melakukan hal-hal yang menyimpang dari syari'at-Nya. Tapi jika hanya menunggu puasa Ramadhan saja kurangnya sempurna. Oleh karena itu, perlu adanya puasa sunnah yang lain untuk mengiringinya, di antaranya adalah puasa Senin Kamis sebagaimana yang banyak dilakukan oleh muslim dan

⁷ Syahrudin Siregar, dkk, *Hikmah Puasa*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 191.

⁸ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Untuk Berpikir Integralistik dan Holistic untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2002), 211-212

kebanyakan orang Islam. Puasa yang dilaksanakan dua kali dalam sepekan ini diharapkan mampu menjadi filter yang sangat bagus di tengah arus globalisasi dan modernisasi. Tapi jika puasa yang dilaksanakannya benar-benar berkualitas.

Tinjauan Tentang Kecerdasan

Intelligentia Quotient (IQ) pernah menjadi isu besar pada awal abad kedua puluh. Para psikolog menyusun berbagai tes untuk mengukurnya dan tes ini menjadi alat memilah manusia ke dalam berbagai tingkatan kecerdasan yang kemudian lebih dikenal dengan istilah IQ (*Intelligence Quotient*). Menurut teori ini, semakin tinggi IQ seseorang semakin tinggi pula kecerdasannya.

Begitu banyak macam-macam kecerdasan, bahkan Howard Gardner dari Harvard mencetuskan teori *Multiple intelligences*. Dalam teori tersebut Howard Gardner menyatakan bahwa sedikitnya ada tujuh macam kecerdasan, termasuk kecerdasan *musical, spasial, kinestetis, rasional, dan emosional*. Sedangkan Danah Zohar kecerdasan yang mungkin jumlahnya tidak terbatas dapat dihubungkan dengan salah satu dari ketiga system saraf dasar yang terdapat di dalam otak. Bahkan, semua jenis kecerdasan yang disebut Gardner pada hakikatnya adalah varian dari ketiga kecerdasan utama IQ, EQ, dan SQ serta pengaturan saraf ketiganya. Oleh karena itu, dalam pembahasan ini hanya akan dibahas tiga macam kecerdasan yaitu, IQ, EQ, dan SQ⁹

1. *Intelligentia Quotient* (IQ)

Kecerdasan intelektual (IQ) adalah kecerdasan yang digunakan untuk memecahkan masalah secara logika dan strategi berpikir. IQ bekerja menurut jalur syaraf belajar, menurut program yang telah ditetapkan, dan sesuai dengan aturan logika formal. Proses belajar berjalan runtut, tahap demi tahap dan dan tertarik aturan, belajar dengan menghafal berpikir seri atau vertical. Perpaduan panca indra dengan otak kiri menghasilkan persoalan rasional atau tugas-tugas yang sudah jelas. Pemikiran ini berorientasi pada tujuan atau bersifat '*how to*'. Pemikiran ini bersifat logis dan rasional. Berpikir seri atau vertical membutuhkan jaringan dari titik ke titik secara akurat. Berpikir jenis ini sangat mirip pada pemrosesan seri yang dilakuakn computer. Hal in berarti, pemrosesan di computer berjalan seperti pola pemikiran manusia.¹⁰

2. *Emotional Quotient* (EQ)

Kecerdasan emosional (EQ) dipopulerkan oleh Daniel goleman pertengahan tahun 1990-an. Pola pikir ini menggunakan kekuatan panca indra dalam menyerap informasi dan menggunakan otak kanan dalam bertindak. EQ memberikan kesadaran mengenai perasaan diri sendiri dan memahami perasaan orang lain. EQ membuat seseorang memilki rasa empati, cinta, motivasi, dan kemampuan menghadapi kesedihan atau kegembiraan. Pola berpikir seperti ini disebut pola pikir literal atau asosiatif.¹¹

Keunggulan berpikir asosiatif adalah bahwa ia dapat berinteraksi dengan pengalaman dan dapat terus berkembang melalui pengalaman atau eksperimen. Ia dapat

⁹ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Untuk Berpikir Integralistik dan Holistic.....*, 3 – 4

¹⁰ Ibid., 5

¹¹ Amir Teungku Ramly, *Pumping Talent*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2004), 13

mempelajari cara-cara baru melalui pengalaman yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Pemikiran ini dapat digolongkan pada jenis pemikiran yang dapat mengenali nuansa dan ambiguitas.¹²

Sedangkan kelemahan dari pola pikir ini adalah lambat dalam belajar, tidak akurat dan cenderung terikat pada kebiasaan dan pengalaman dengan orang lain. Pemikir asosiatif bersifat ‘diam’, akibatnya sulit untuk berbagi pengalaman dengan orang lain selain itu tidak bias menuliskan suatu rumusan kemudian menyuruh orang lain mengerjakannya.¹³

3. *Spiritual Quotient* (SQ)

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna jika dibandingkan dengan yang lain. SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif.¹⁴

SQ dapat membuat seseorang mampu membedakan suatu hal, baik atau buruk. SQ juga memberikan rasa moral, kemampuan menyesuaikan aturan yang kaku, dan kemampuan memahami cinta sampai pada batasnya. Cara kerja SQ berpusat pada otak. SQ memungkinkan seseorang menyatukan hal yang bersifat intra-personal dan interpersonal serta dapat menjebatani kesenjangan antara diri sendiri dengan orang lain. Pada akhirnya SQ dapat digunakan untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh.¹⁵

Tinjauan tentang Intensitas Puasa Senin Kamis

1. Pengertian Intensitas

Dalam *Kamus Ilmiah Populer*, intensitas adalah “kemampuan, kekuatan, gigit/tidaknya, kehebatan.” Sementara dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, intensitas adalah “keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.” Sedangkan intens sendiri berarti “hebat atau sangat kuat, bermutu tinggi, bergelora, berapi-api, penuh semangat, berkobar-kobar, dan sangat emosional.”

Dari pengertian tersebut maka dapat dipahami bahwa intensitas merupakan tingkatan atau ukuran yang menunjukkan keadaan seperti kuat, tinggi, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (perasaannya) dan sangat emosional yang dimiliki oleh seseorang yang diwujudkan dalam bentuk sikap seperti penghayatan yang tinggi terhadap apa yang dijalankannya.¹⁶

2. Pengertian Puasa

Hanya sedikit orang yang tahu bahwa selain dapat meningkatkan kualitas takwa seseorang, Puasa juga mempunyai banyak faedah, baik bagi kesehatan jasmani maupun

¹² Ibid., 14

¹³ Ibid., 14

¹⁴ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual*, 4

¹⁵ Amir Teungku Ramly, *Pumping Talent*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2004), 14

¹⁶ Tim Penyusun Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005),

keseimbangan emosi. Karena hal inilah sebetulnya puasa tidak hanya dilakukan oleh umat Nabi Muhammad saja, namun seluruh umat. sebelumnya, mulai nabi Adam.

Bahkan Nabi Dawud telah mempunyai kebiasaan satu hari berpuasa dan satu hari setelahnya tidak. Kebiasaan itu dilakukan terus-menerus kecuali pada hari-hari yang diharamkan berpuasa. Dalam perkembangannya, puasa ini dinamakan puasa Dawud.¹⁷ Dan Nabi menganggap puasa ini sebagai puasa yang paling utama.

Dalam *Lisan al-Arab*, kata Puasa (*shaum*: Arab) bisa berarti sedang-sedang dan tengah-tengah, seperti kalimat: hari ini benar-benar puasa, yaitu ketika ia berada di tengah-tengah hari (siang). Matahari berpuasa, artinya ia tepat berada di tengah hari. Kata puasa juga digunakan untuk ketenangan angin. Contoh: angin sedang puasa, artinya ia tenang. Sedangkan kata *shauman* (puasa) dalam surah Maryam ayat 26, artinya adalah membisu, tidak berbicara.¹⁸

Dalam *Mu'jam al-Wasith*, kata puasa diartikan sebagai mencegah diri untuk tidak berbuat atau berkata sesuatu. Sedangkan kata *shama*, *shauman* dan *shiyaman* artinya adalah menahan. Kata *shaum* dan *shiyam* bermakna sama. “Kemudian puasa dalam Islam dibatasi oleh definisi syariat, yaitu: *Menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan, baik berupa makan, minum, bersenggama dan lainnya mulai fajar hingga tenggelamnya matahari.*”¹⁹

Definisi ini tidak begitu jauh dengan apa yang ada dalam kitab I’*anah al Tholibin* yang mengatakan bahwa puasa adalah menjaga diri dari perkara-perkara yang membatalkan, mulai dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari dengan niat yang ditentukan.²⁰

Adapun kewajiban puasa bagi umat Islam tidak langsung saat nabi menerima wahyu tapi diwajibkan pada tahun kedua hijriyah, hal ini sebagaimana yang diterangkan dalam kitab *Khulashoh Nurul Yaqin* karya Syaikh Umar bin Abdul Jabbar.²¹

3. Pengertian puasa senin-kamis

Dari pengertian intensitas dan puasa tersebut maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan intensitas puasa adalah: puasa yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat dan keikhlasan untuk meraih ridha Allah. Sehingga tujuan utama dari berpuasa yakni menjadi tangga takwa bagi orang-orang yang beriman benar-benar terwujud, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah : 183 sebagai berikut:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah; 183)

¹⁷ Syekh Ahmad Bin Ahmad Al Hijazi, *Al Majalasil As Syaniyah*, (Beirut:Darh Kutub Al Arobiyyah,2007), 89

¹⁸ Muhammad Ibn Mukrim Al Mandzur, *Lisanul Arab*, (Beirut:Dar Al Kutub,2006) Vol 5, 115

¹⁹ Ibid, 115

²⁰ Sayyid Al Bakri bin Sayyid Muhammad Syatho, *I’*anah al Tholibin**, (Bairut : Dar Al Fikr,2005), Jilid 2, 214

²¹ Umar bin Abdul Jabbar, *Khulashoh Nurul Yaqin*, (Surabaya:Haromain, 2006), 17

4. Dasar dasar puasa senin kamis

Puasa Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang sering dilaksanakan oleh Nabi Muhammad saw. Sebagaimana yang telah diceritakan dalam beberapa hadits yang membahas tentang puasa Senin Kamis, di antara hadist-hadist tersebut adalah:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْمِينِ ، فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ . (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ)²²

“Bahwa sesungguhnya Rasulullah telah bersabda: Amal-amal diperlihatkan kepadaku pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang ketika diperlihatkan amalku, aku sedang dalam keadaan berpuasa”. (HR. Tirmidzi).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْمِينِ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْمِينِ فَقَالَ إِنَّ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْمِينِ يَغْفِرُ اللَّهُ فِيهِمَا لِكُلِّ مُسْلِمٍ إِلَّا مُهْتَابِرَيْنِ يَقُولُ دَعُهُمَا حَتَّى يَصْطَلِحَا (رَوَاهُ ابْنُ مَاجَةَ)²³

“Diceritakan dari Abi Hurairah: Bahwasannya Nabi Muhammad SAW sedang berpuasa Senin dan Kamis. Abi Hurairah bertanya: Wahai Rasulullah apakah Engkau berpuasa Senin dan Kamis? Maka Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya pada hari Senin dan Kamis Allah mengampuni dosa setiap muslim kecuali dua orang yang bermusuhan. Maka Allah berfirman: “Tangguhkanlah keduanya hingga berdamai.” (HR. Ibnu Majjah).

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ رَجُلٌ : يَا رَسُولَ اللَّهِ صَوْمُ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ ؟ قَالَ : فِيهِ وُلِدْتُ ، وَفِيهِ أُنْزِلَ عَلَيَّ الْقُرْآنُ . أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ²⁴

“Sesungguhnya Rasulullah SAW pernah ditanya tentang puasa Senin, maka beliau menjawab: “Pada hari itu adalah hari di mana aku dilahirkan dan pada hari itu juga aku menerima wahyu”.(HR.Muslim)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْاِثْمِينِ ، فَيَغْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئاً ، إِلَّا رَجُلًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحَاءَةٌ فَيُقَالُ : أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا ! (رواه مسلم)²⁵

Artinya; Dari Abu Hurairah RA, Bahwa sesungguhnya Rasulullah Saw pernah bersabda "Pintu-pintu di surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan.

²² Abu isa Muhammad Ibn Isa Ibn Sauroh, *Jamius Shohih Was Sunan At Tirmidzi*, (Beirut: Dar Al - kutub,2007) Vol. 3, 44.

²³ Abu Abdullah Muhammad ibn Yazid Al Qozwani Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, (Beirut: Dar Al - kutub,2005) Vol. 3, 553.

²⁴ Abu isa Muhammad Ibn Isa Ibn Sauroh, *Jamius Shohih Was Sunan At Tirmidzi*, (Beirut: Dar Al - kutub,2007), Vol. 1, 46.

²⁵ Ibid., 47

Lalu dikatakan: “Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai.” (HR. Muslim).

Dari beberapa dalil di atas maka jelaslah bahwa puasa Senin Kamis adalah ibadah sunnah yang sering dilaksanakan oleh Nabi. Yang mempunyai banyak fadhilah dan Tidak ada dalil yang melarang dan bertentangan dengan kesunnahan puasa Senin Kamis.

Sementara beberapa hadits yang menunjukkan bahwa puasa itu berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual adalah :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الصَّيَامُ جُنَّةٌ (رواه مسلم)²⁶

Artinya; Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: Puasa itu perisai. (HR. Muslim).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الصَّيَامُ جُنَّةٌ. فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلَا يَرُفُثْ وَلَا يَجْهَلْ، فَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ». رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya; Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: Puasa itu perisai. Dan ketika salah satu dari kamu sedang berpuasa maka jangan berkata jelek, atau membuat keributan, jika ada salah seorang mengajak berkelahi atau mencaci maki hendaklah ia mengatakan: saya sedang berpuasa (HR. Bukhori).²⁷

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ. (رواه البيهقي)

Artinya; Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: sesungguhnya semua amal Bani Adam dia bisa menghitung pahalanya kecuali puasa, karena puasa itu untukku dan aku yang akan membalasnya, (HR. Baihaqi)²⁸

Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Intensitas Puasa Senin Kamis

1. Puasa dengan Kecerdasan Emosi

Emosi adalah gerakan kalbu yang terjadi akibat tersentuhnya spiritual seseorang begitu pula ketika suatu hati, kasih sayang di dalam hati tersentuh, maka ia dengan serta merta akan merasa terharu. Ketika gerakan-gerakan hati bersinggungan dengan sifat-sifat keadilan, maka signal pada otak pun mengalami getaran yang sama. Kemungkinan terbesar, sikap-sikap yang muncul adalah sikap-sikap kemarahan (apabila melihat ”si lemah” di injak-injak haknya) sikap sedih (ketika melihat bencana alam yang menimpa rakyat) sikap ingin menolong (pada waktu keadilan tidak berpihak kepada rakyat miskin yang kelaparan). Maka kesimpulannya, ketika suara hati tersentuh, maka situasi yang sama berlaku pula pada emosi yaitu getaran emosi. Namun biasanya, banyak orang keliru dan tertukar antara keduanya, karena tidak mampu membedakan yang mana suara hati dan yang mana dinamakan emosi.

²⁶ Ibid., 45

²⁷ Muhammad Ibn Ismail abi Abdillah, *Jamius Shohih lil Bukhori*, (Beirut: Dar ibnu katsir,2005), Vol. 1, 467

²⁸ Ahmad ibn Husain bin Ali, *As Sunan Al Kubro*, (Beirut: Dar As -Shodir,2004), Vol. 4, 269

Sebuah fenomena besar tentang kehidupan spiritual manusia adalah kecenderungan manusia hubungan senantiasa menuju sifat-sifat ilahiah. Manusia lebih merasa terharubahagia apabila titik spiritualnya tersentuh, dan manusia cenderung ingin mengikuti sifat-sifat Allah.

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ. إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
(العنكبوت : ٢٠)

“Katakanlah, berjalanlah di muka bumi, maka perhatikanlah bagaimana Allah menciptakan (manusia) dari permulaannya, kemudian Allah menjadikannya sekali lagi, sesungguhnya Allah maha kuasa atas segala sesuatu”

Karena manusia di karuniai tiga kecerdasan secara lengkap yaitu intelektualitas, emosiolitas, dan spiritualitas, maka manusia di perintahkan untuk membaca tanda-tanda yang ada di dalam diri dan lingkungannya serta kewajiban untuk mengetahui siapa Tuhannya²⁹.

Kecerdasan dan emosi spiritual bersumber dari suara-suara hati sedangkan suara-suara hati itu ternyata cocok dengan nama serta sifat-sifat ilahiah yang “terekam” dalam jiwa setiap manusia. Sifat-sifat tersebut adalah dorongan ingin mulia, dorongan ingin belajar, dorongan ingin bijaksana, dan dorongan lainnya yang bersumber dari asmaul husna. Puasa artinya *al-Imsak* yang berarti menahan,” yakni menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa seperti makan, minum, dan bersenggama sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah dan disertai dengan syarat-syarat.” Walaupun pengertian secara bahasa dan istilah demikian, namun puasa yang dimaksud tidak hanya sekedar menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa yang sifatnya dzahir saja, lebih dari itu puasa berarti menahan diri dalam arti yang sangat luas, yakni menjaga seluruh anggota tubuh kita dari hal-hal yang tidak sesuai dengan syari’at-Nya, bahkan bagi orang-orang *ahlul ma’rifah* puasa juga menghindarkan diri dari memikirkan selain-Nya.

Di samping sebagai tempat untuk menyeimbangkan dan menyalurkan hati, pikiran dan pelaksanaan, puasa yang merupakan mekanisme yang bisa menambah energi baru, yang terakumulasi kumpulan dorongan dahsyat untuk segera berkarya (beribadah) dan mengaplikasikan pemikirannya kedalam alam realita.

Disinilah letak keseimbangan hidup yang sesungguhnya, keseimbangan antara hati dan pikiran, keseimbangan antara pikiran dan tindakan. Keseimbangan ini tidak bersifat statis seperti garis yang mendatar, tapi seperti garis yang condong mengarah keatas, kegiatan puasa itu sendiri akan meningkatkan dorongn dan energi dari waktu ke waktu.

Pelaksanaan puasa secara rutin akan menciptakan sebuah kebiasaan yang akan tertanam di dalam jiwa kita, kita akan bisa menjaga sikap, ucapan perbuatan, pikiran emosi dan spiritual kita. Maka dari sinilah kita dapat mengetahui bahwa antara eksistensi puasa dengan proses pengembangan kecerdasan emosional dan Kecerdasan

²⁹ Ibid., 100

Spiritual selalu terjadi saling berkesinambungan dalam mewujudkan generasi cerdas dan kreatif serta tangguh dalam keimanan dan ketakwaan.

2. Religiusitas dan Kecerdasan Spiritual

Menurut Danah Zohar dalam bukunya *Spiritual Quotient*, menyatakan bahwa kecerdasan spiritual tidak mesti berhubungan dengan agama. Menurutnya bagi sebagian orang SQ mungkin menemukan cara pengungkapan melalui agama formal, tetapi agama tidak menjamin SQ tinggi. Banyak orang yang humanis dan atheis memiliki SQ yang tinggi, sebaliknya banyak orang yang aktif beragama memiliki SQ yang sangat rendah. Beberapa penelitian oleh psikolog Gordon Allport, menunjukkan bahwa orang memiliki pengalaman keagamaan lebih banyak di luar batas-batas arus utama lembaga keagamaan daripada di dalamnya.³⁰

Agama formal adalah seperangkat aturan dan kepercayaan yang dibebankan secara eksternal. Ia bersifat *top-down*, diwarisi dari pendeta, nabi, dan kitab suci atau ditanamkan melalui keluarga dan tradisi. SQ, adalah kemampuan *internal* bawaan otak dan jiwa manusia, yang sumber terdalamnya adalah inti alam semesta sendiri. SQ adalah fasilitas yang berkembang selama jutaan tahun, yang memungkinkan otak untuk menemukan dan menggunakan makna dalam memecahkan persoalan. Perubahan-perubahan pesat di dunia barat selama tiga abad ini mengakibatkan agama konvensional harus berjuang untuk menjadi bermakna. Kini, SQ harus dimanfaatkan untuk menemukan jalan-jalan baru dan menemukan beberapa ekspresi makna yang segar, yaitu sesuatu yang *menyentuh* dan membimbing kita dari dalam.³¹

SQ adalah kecerdasan yang berbeda di bagian diri yang dalam, berhubungan dengan kearifan di luar ego atau pikiran sadar. SQ adalah kesadaran yang dengannya kita tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada, tetapi kita juga secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. SQ tidak bergantung pada budaya maupun nilai. Ia tidak mengikuti nilai-nilai yang ada, tetapi menciptakan kemungkinan untuk memiliki nilai-nilai itu sendiri. Sepanjang sejarah manusia, setiap udaya yang dikenal memiliki seperangkat nilai meskipun nilai-nilai yang spesifik berbeda dari satu budaya dengan budaya yang lain. Dengan demikian, SQ mendahului seluruh nilai-nilai spesifik agama manapun yang pernah ada. SQ membuat agama menjadi mungkin (bahkan mungkin perlu), tetapi SQ tidak bergantung pada agama.³²

3. Puasa dan Spiritualitas

Dalam kamus ilmiah populer, spiritualitas berarti kerohanian, kejiwaan, dan kehidupan rohani.³³ Puasa merupakan bentuk ibadah kepada Allah. Segala ibadah yang disandarkan kepada Allah maka akan memberi pengaruh terhadap spiritualitas seseorang, termasuk di dalamnya adalah puasa. Dalam buku *Spiritualitas Islam: Dalam Menumbuh kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* dipaparkan sebagai berikut:

³⁰ Amir Teungku Ramly, *Pumping Talent*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2004), 16

³¹ Ibid., 17

³² Ibid., 17

³³ Pius A Partanto, M. Dahlan Al Bary, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 2003), 721

Puasa merupakan amalan batin yang disandarkan khusus kepada Allah dan bersifat rahasia. Dalam berpuasa orang dengan sadar, yakin, dan sabar melatih dirinya dalam menahan lapar dan haus, serta menahan keinginan hawa nafsu dalam jangka waktu tertentu. Puasa yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keimanan, dan ketakwaan kepada Allah merupakan benteng yang kukuh bagi pertahanan diri dari godaan hawa nafsu. Sifat puasa yang demikian, orang yang berpuasa memperoleh keikhlasan, kejujuran, kebenaran, ketenangan, dan pengendalian diri (dari hawa nafsu), serta peningkatan kualitas iman dan peningkatan derajat ketakwaan dalam hidupnya.³⁴

Dari pemaparan mengenai hikmah puasa Senin Kamis tersebut, maka puasa sangatlah berhubungan dengan spiritualitas seseorang, beberapa hubungan antara puasa dengan Spiritualitas seseorang tersebut adalah:

a. Puasa Mampu Mendapatkan Derajat Takwa.

Takwa memiliki banyak pengertian, di antaranya takut, (yang berarti takut melanggar ketentuan Allah), menjaga atau membentengi diri dari berbagai dorongan yang tercela dan perbuatan mungkar, menjaga diri dari tingkah laku liar dan buas rimbawi. Dengan mengucapkan kata bahwa ia berpuasa, berarti ia ingat bahwa ia adalah manusia yang baik dan sopan, tidak pantas bertengkar dan berkelahi. Ini berarti bahwa manusia membentengi dirinya dari kejahatan yang mungkin timbul dari dirinya, pada saat ada rangsangan dari luar yang mengungkitnya.

Dalam melaksanakan ibadah puasa manusia bebas, tidak ada pengawasan dari luar, kecuali dari Allah semata. Tidak seorang pun mengetahui, apakah seseorang itu puasa atau tidak. Jika ia tidak berpuasa, tidak ada yang tahu, hanya takwanya kepada Allah yang mendorongnya untuk benar-benar dan sungguh-sungguh berpuasa. Dia sendirilah yang mengetahui rahasia dirinya, apakah ia benar berpuasa atau tidak. Ini berarti bahwa dengan berpuasa seseorang melatih diri untuk jujur dalam pelaksanaan ibadah dan imannya kepada Allah. Dengan berulang kalinya latihan tersebut, maka akan tumbuh dan berkembanglah rasa takwanya kepada Allah, dia takut dan malu melanggar larangan-Nya. Selanjutnya dengan ikhlas ia akan meninggalkan kenikmatan lahiriyah yang bertentangan dengan agama. Lebih jauh perasaan diamati, dan diawasi oleh Allah akan mendorongnya untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan mungkar, keji, dan tercela. Ia tidak akan menipu, tidak akan berbuat curang, menyimpang atau menggelapkan hak orang lain, dan ia tidak akan mencelakakan atau menganiaya orang lain.³⁵

b. Puasa Meningkatkan Keimanan.

Dalam berpuasa seseorang dilarang melakukan beberapa hal yang biasanya dilakukan di hari-hari yang lain. Orang yang sudah terbiasa melakukan sesuatu maka tidak mudah untuk meninggalkan kebiasaannya tersebut. Maka jika orang

³⁴ Yahya Jaya. *Spiritualitas Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdyakarya, 2004), 24

³⁵ Zakiah Darajat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Ruhama, 2009), 14-15.

yang berpuasa tersebut tidak diiringi dengan keimanan kepada Allah yang kuat bisa saja melanggar larangan puasa tersebut. Dengan demikian puasa juga melatih untuk peningkatan keimanan seseorang.³⁶

c. Puasa Dapat Melatih Keikhlasan Seseorang.

Puasa merupakan ibadah yang sifatnya rahasia, sifat rahasia puasa inilah yang menjadikan orang yang berpuasa hanya mengharapkan pahala dari Allah semata. Ketika seseorang hanya menyandarkan balasan dari Allah semata inilah yang akan menjadikan keikhlasan di hatinya.³⁷

d. Puasa Dapat Memberikan Ketenangan Jiwa.

Puasa merupakan ibadah yang sifatnya rahasia, sifat rahasia puasa inilah yang menjadikan orang yang berpuasa hanya mengharapkan pahala dari Allah semata. Ketika seseorang hanya menyandarkan balasan dari Allah semata inilah yang akan menjadikan keikhlasan di hatinya.

Puasa memiliki bentuk ruh (jiwa) dan bentuk. Bentuk dari puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh dari mulai terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat. Sedangkan ruh dari puasa adalah menahan diri dari melakukan perbuatan dosa dan perbuatan haram, serta mengerjakan amaliah wajib dan sunnah.³⁸

Dengan demikian orang yang berpuasa tidak hanya menjalani bentuk puasa, tetapi harus memiliki ruh dari puasa yang dilakukannya. Karenanya, puasa yang dilakukannya akan diterima oleh Allah dan menjadikannya termasuk orang-orang yang suci. Sebab orang-orang yang seperti itulah yang dapat mengontrol jiwa dan perilakunya.

Dengan kemampuan ini, secara otomatis orang yang terbiasa berpuasa akan mampu mengendalikan diri dan jiwanya. Ia akan merasakan kedamaian dan ketenangan hidup di dunia dan akan mendapatkan pahala surga yang terbaik di akhirat.³⁹

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang terbebas dari dosa dan maksiat. Sebaliknya, orang-orang yang terbiasa melakukan dosa dan maksiat akan terganggu jiwanya. Sebab, jiwa setiap manusia tidak menghendaki jasadnya melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah.

Kekuatan jiwa untuk menilai baik buruk suatu perkara, sangat mudah dimengerti jika kita menyadari bahwa asal jiwa atau ruh manusia adalah dari Allah. Oleh karena itulah, jiwa manusia tidak akan menerima perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan syariat Allah. Apabila jasad melakukan perbuatan dosa, jiwanya akan bergejolak dan tidak tenang karena takut perbuatan yang dilakukannya akan diketahui orang lain.

Oleh sebab itu, jiwa manusia akan merasa tenang dengan berpuasa. Puasa akan memberikan banyak pengaruh positif yang bisa dirasakan langsung oleh orang

³⁶ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 180.

³⁷ Ibid., 180

³⁸ Ibid., 181

³⁹ Ibid., 182

yang melaksanakannya.⁴⁰

- e. Puasa dapat melatih untuk senantiasa merasakan kehadiran Allah.

Dari hikmah puasa di atas, maka dapat diketahui bahwa orang yang berpuasa akan terlatih untuk menyadari bahwa ia senantiasa dalam pengawasan-Nya. Karena dalam berpuasa yang mengetahui adalah orang yang berpuasa itu sendiri dan juga Allah. Walaupun ia berpuasa-pura puasa tetap saja Allah sajalah yang menjadi pengawasnya apakah ia benar berpuasa atautidak. Dengan demikian akan senantiasa terlatih untuk meraskakan kehadiran Allah setiap saat.⁴¹

- f. Puasa melatih kesabaran

Puasa Senin Kamis sangat berperan penting dalam menumbuhkan dan melatih kesabaran seseorang. Orang yang membiasakan puasa Senin Kamis dengan ikhlas karena Allah akan sangat memahami dan menyadari hakikat puasa.

Ketika berpuasa harus selalu bersabar untuk mempertahankan kesempurnaan ibadah puasanya. Apabila godaan dan tantangan datang mengujinya, ia harus menyakinkan dirinya bahwa ia sedang berpuasa. Ia harus bersabar dalam menghadapi ujian itu sehingga tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan yang mengurangi nilai puasanya atau hal-hal yang membatalkannya.⁴²

- g. Puasa mendidik untuk berjiwa besar.

Orang yang cerdas ruhaniahnya mampu mema'afkan dan melupakan kesalahan orang lain betapapun pedihnya kesalahan yang pernah diperbuat padanya, Orang yang berpuasa dilatih untuk senantiasa bersabar dalam menghadapi hal-hal yang mampu memancing amarahnya. Maka ketika ada orang yang menyakitinya dan meminta maaf dengan tulus, maka dengan kesabaran dalam hatinya dia mapu memaafkan kesalahan orang lain dengan ikhlas.⁴³

- h. Puasa melatih kejujuran

Puasa Senin Kamis adalah sarana paling tepat untuk mendidik orang muslim. Secara otomatis orang-orang yang membiasakan puasa Senin Kamis karena Allah akan terlatih bersikap jujur di manapun ia berada. Sebab, tidak ada paksaan dari siapapun untuk menjalankan puasa tersebut. Orang yang ikhlas melaksanakan puasa Senin Kamis akan menyadari bahwa dirinya selalu dalam pengawasan Allah. Allah Maha melihat dan selalu mengawasi gerak langkahnya.⁴⁴

5. Puasa dan Kecerdasan Spiritual

Sebagaimana sudah dipaparkan tentang kecerdasan spiritual di atas. Maka kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau

⁴⁰Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 180.

⁴¹ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 68.

⁴² Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), 36.

⁴³ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, 182

⁴⁴ Ibid, 183.

jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.⁴⁵

Puasa memang memberi dampak yang positif terhadap religiusitas seseorang, namun tidak semua puasa dapat meningkatkan kecerdasan spiritual. Hanya puasa yang dilakukan dengan kesucian hati dan kebersihan jiwalah yang dapat menumbuhkan kecerdasan spiritual. Atau puasa yang dilakukan dengan melibatkan hati nurani. Puasa hati nurani inilah puasa yang sejati yang dapat menjadi instrumen penting untuk menyucikan hati.

Penutup

Pelaksanaan puasa secara rutin akan menciptakan sebuah kebiasaan yang akan tertanam di dalam jiwa kita, kita akan bisa menjaga sikap, ucapan perbuatan, pikiran emosi dan spiritual kita. Maka dari sinilah kita dapat mengetahui bahwa antara eksistensi puasa dengan proses pengembangan kecerdasan emosional dan Kecerdasan Spiritual selalu terjadi saling berkesinambungan dalam mewujudkan generasi cerdas dan kreatif serta tangguh dalam keimanan dan ketakwaan.

Puasa bisa memberi dampak yang positif terhadap religiusitas seseorang, namun tidak semua puasa dapat meningkatkan kecerdasan spiritual. Hanya puasa yang dilakukan dengan kesucian hati dan kebersihan jiwalah yang dapat menumbuhkan kecerdasan spiritual. Puasa yang dilakukan dengan melibatkan hati nurani merupakan puasa yang sejati yang dapat menjadi instrumen penting untuk menyucikan hati. Dengan puasa senin kamis maka akan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual bagi yang melaksanakan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas hanya karena Allah SWT.

Daftar Rujukan

- Nggermanto, Agus *Quantum Quantien (Kecerdasan Quantum)*, Bandung : Yayasan Nuansa Cendekia. Year, : 2002
- Ramly, Amir Teungku *Pumping Talent*, Jakarta: Kawan Pustaka, 2004
- Tibi, Bassam *Islam Kebudayaan dan Perubahan Social*, Yogyakarta : Tiara Wacana, 1999
- Coleman dan Hammen, *Emotional Intellegence*, Jakarta: Gramedia, 1974
- Zohar, Danah dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Untuk Berpikir Integralistik dan Holistic untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung: Mizan, 2002
- Goleman, Daniel *Emotional Intellegence*, New York: Bantam, 1995
- Departemen RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Bandung: Syaamil Al-Qur'an, 2005
- Rakhmat, Jalaludin *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya. Year, 2005
- John Liptak, *Tes IQ*. Jakarta: Akademia, 2008
- Abdullah, Mas Udik *IESQ Dengan Langkah Taqwa dan Tawakkal*, Jakarta: Zikrul Hakim, 2005
- Faridl, Miftah *Puasa Ibadah Kaya Makna*, Jakarta: Gema Insani, 2007
- Salim, Muhammad Ibrahim *The Miracle of Shaum, terj. Muhammad Jawis*, Jakarta: Amzah, 2007
- Siregar, Syahrudin dkk, *Hikmah Puasa*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001

⁴⁵ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual*, 4.

ash-Shiddieqy, Teungku Hasbi *Pedoman Puasa*, Semarang: Rizki Putra, 2010

El-Hamdy, Ubaidurrahman, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, Jakarta: Wahyu Media, 2010