

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SUNNAH
TERHADAP KECERDASAN SPIRITUAL SISWI MAS
HIDAYATUL QOMARIYAH KOTA BENGKULU**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Pada
Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Disusun Oleh :

Tasya Regina Fitria
NIM : 2111320055

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2025 M/ 1447 H**

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SUNNAH
TERHADAP KECERDASAN SPIRITUAL SISWI MAS
HIDAYATUL QOMARIYAH KOTA BENGKULU**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Pada
Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Disusun Oleh :

Tasya Regina Fitria
NIM : 2111320055

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2025 M/ 1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Tasya Regina Fitria, NIM: 2111320055** yang berjudul **"Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Sisiwi MAS Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu"** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : **Senin**

Tanggal : **30 Juni 2025**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 17 Juli 2025

An. Dekan Fuad

Dr. Aan Supian, M. Ag

NIP.196906151997031003

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Jonsi Hunandar, M. Ag

NIP.197204091998031001

Meki Johendra, M. Ag

NIP.199206032020121009

Penguji I

Penguji II

Dr. Japarudin, M. Si

NIP.198001232005011008

Diana Zumratus Sa'adah, M. Psi

NIP.199411152022032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Tasya Regina Firia**, NIM: **2111320055**, yang berjudul
**"Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual
Sisiwi MAS Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu"** Program Studi

Bimbingan Konseling Islam (BKI), Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin,

Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan
saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi
persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasyah
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sukarno-Bengkulu.

Bengkulu, 23 Mei 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Rahmad Ramdhani, M.Sos.I

Meki Johendra, M.Ag

NIP.198306122009121006

NIP.199206032020121009

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Wira Hadikusuma, M.S.I

NIP.198601012011011012

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis, skripsi dengan judul **“Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswi MAS Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni hasil gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa ada bantuan dari pihak manapun, kecuali pengarahan dari Dosen Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis atau skripsi saya ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang dipublikasikan pihak lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam hasil karya tulis atau skripsi saya dengan menyebautkan identitas pengarangnya di dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya siap dan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, 21 Mei 2025

Peneliti,


Tasya Regina Fitria
NIM. 2111320055

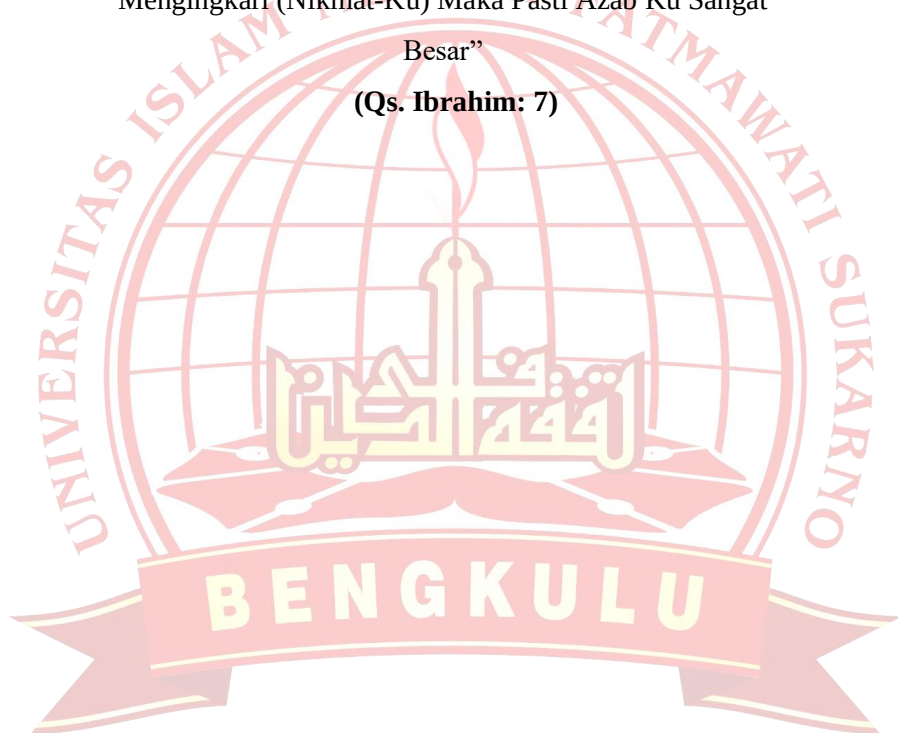


MOTTO

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (Ingatlah) Ketika Tuhanmu Memaklumkan,
Sesungguhnya Jika Kamu Bersyukur, Niscaya Aku Akan
Menambah (Nikmat) Kepadamu, Tetapi Jika Kamu
Mengingkari (Nikmat-Ku) Maka Pasti Azab Ku Sangat
Besar”

(Qs. Ibrahim: 7)



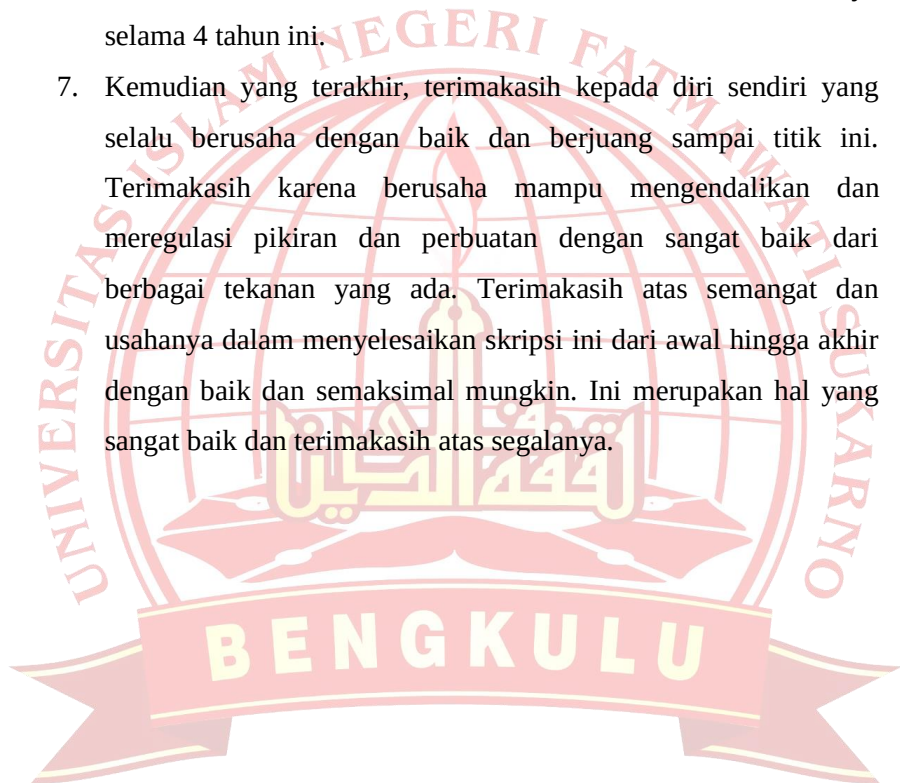
HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala puji syukur kepada tuhan yang Maha pengasih dan penyayang. Sholawat serta salam tidak lupa pula senantiasa tucurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. dengan segala kebahagiaan dan kerendahan hati, Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kepada ayah Kristian Hadinata. Terimakasih sebesar- besarnya atas semua usaha dan kerja kerasnya untuk selalu menjadi motivator dan pendukung terdepan atas semua yang peneliti lakukan. Terimakasih atas semua doa, dukungan dan semangat yang telah diberikan.
2. Kepada ibunda Zarkasih. Terimakasih sebesar-besarnya atas semua nasehat dan semangat yang diberikan kepada peneliti. Terimakasih sudah menjadi motivator terbaik peneliti disaat kesulitan dan kebingungan menjalani semuanya. Ibu selalu menjadi tempat pengingat dan penguat terhebat yang pernah ada.
3. Kepada saudari-saudarai kandung tersayang. Terimakasih untuk kak Jeni Kristia Anggraini atas segala respon dan dukungan positif yang diberikan kepada peneliti. Kepada adik-adik, Hanna Tria Hafizah dan Cika Indah Meilita terimakasih untuk semua hal baik, dukungan dan motivasi yang diberikan.
4. Kepada Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I. selaku pembimbing I dan Pak Meki Johendra, M.Ag. selaku pembimbing II. Terimakasih atas waktunya dalam memberikan bimbingan, masukan yang diberikan, arahan dan motivasi yang membangun, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Kepada teman seperjuangan dari Riau, Puput Ariani. Terimakasih

atas segala dukungannya selama berada di Bengkulu. Terimakasih atas waktu dan semangatnya. Semoga kita bahagia dan sukses dimana pun kita berada.

6. Kepada teman-teman BKI kelas B angkatan 2021, terimakasih atas kebersamaannya selama peneliti kuliah di Bengkulu. Terutama untuk kelas B, terimakasih untuk kebersamaannya selama 4 tahun ini.
7. Kemudian yang terakhir, terimakasih kepada diri sendiri yang selalu berusaha dengan baik dan berjuang sampai titik ini. Terimakasih karena berusaha mampu mengendalikan dan meregulasi pikiran dan perbuatan dengan sangat baik dari berbagai tekanan yang ada. Terimakasih atas semangat dan usahanya dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir dengan baik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan hal yang sangat baik dan terimakasih atas segalanya.



ABSTRAK

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Terhadap
Kecerdasan Spiritual Siswi MAS Hidayatul
Qomariyah Kota Bengkulu
Penulis : Tasya Regina Fitria
NIM : 2111320055

Manusia yang memiliki kecerdasan spiritual rendah secara umum merasa kesulitan dalam mengelola perilaku, pikiran, emosi dan sulit memahami tujuan hidupnya dengan lebih bermakna. Dengan begitu pentingnya menumbuhkan nilai kecerdasan spiritual pada anak seperti menanamkan dan membiasakan pola pikir yang positif disetiap keadaan sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa sunnah Senin Kamis terhadap kecerdasan spiritual siswi MAS Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu. Responden ini ialah siswi MAS Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu dengan sampel 101 siswi. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden di sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional, menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan Spss 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) intensitas puasa sunnah Senin Kamis berpengaruh positif terhadap kecerdasan spiritual. 2) rata-rata siswi MAS Hidayatul Qomariyah sering melaksanakan dan membiasakan puasa sunnah Senin Kamis dengan nilai sebesar 66% dengan tingkat kecerdasan spiritual yang sedang, sebesar 68%. 3) nilai koefisien korelasi sebesar 0,526 dan berada dalam kategori sedang, sehingga hubungan antar variabel cukup kuat dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya H_a diterima dan H_o ditolak. 4) hasil koefisiensi determinasi sebesar 27,66%, sedangkan 73,34% lagi dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh intensitas puasa sunnah terhadap kecerdasan spiritual. Artinya semakin tinggi intensitas puasa sunnah maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan spiritual.

**Kata Kunci : Pengaruh, Puasa Sunnah, Kecerdasan Spiritual,
Siswi**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada tuhan yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswi MAS Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu”. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat bantuan serta bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

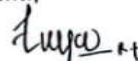
1. Prof. Dr. KH. Zulkarnain Dali, M.pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
2. Dr. Aan Supian, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UINFAS Bengkulu
3. Dr. Wira HadiKusuma, M,S.I. ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dan Pak Pebri Prandika Putra, M. Hum. Sekretaris Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UINFAS Bengkulu.

4. Dilla Astarini, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
5. Lailatul Badriah, M.A. selaku Pembimbing Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu membantu dan membimbing.
6. Dr. Rahmad Ramdhani, M.Sos.I. selaku pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan arahan dan motivasi yang membangun.
7. Meki Johendra, M.Ag. selaku pembimbing II yang menginspirasi serta membimbing dengan penuh ketelitian dan kesabaran.
8. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Dakwah UINFAS Bengkulu yang telah mengajar dan memberikan berbagai ilmunya dengan penuh keikhlasan.
9. Kedua orang tua peneliti, Ayah Kristian Hadinata dan Ibu Zarkasih yang selalu mengusahakan dan berjuang keras.
10. Teman seperjuangan BKI angkatan 2021 yang sudah menemani perjalanan.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari akan banyak kelemahan dan kekurangan dari berbagai sisi. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian selanjutnya.

Bengkulu, 23 Mei 2025

Peneliti,



Tasya Regina Fitria
NIM. 2111320055

DAFTAR ISI

MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	9
G. Sistematika Penulisan Skripsi	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Intensitas Puasa Sunnah	15
1. Intensitas.....	15
2. Puasa Sunnah.....	17
a. Pengertian Puasa Sunnah	17
b. Macam-Macam Puasa Sunnah	18
c. Syarat Wajib dan Sah Puasa.....	21
d. Rukun Puasa.....	22
e. Hal-Hal yang Membatalkan Puasa	22
f. Sunnah-Sunnah dalam Puasa.....	23
g. Hikmah Puasa Sunnah.....	24

B. Kecerdasan Spiritual	25
1. Pengertian Kecerdasan Spiritual	25
2. Ciri-Ciri Kecerdasan Spiritual	26
3. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual	28
4. Fungsi Kecerdasan Spiritual	30
5. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual	30
C. Kerangka Berfikir	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	33
B. Identifikasi Variable	33
C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Waktu dan Lokasi Penelitian	35
E. Sumber Data Penelitian	36
F. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	36
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Instrumen Penelitian	39
I. Validitas dan Realibilitas Data	41
J. Teknik Analisis Data	42
K. Hipotesis Penelitian	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan	78
D. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	10
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Intrumentasi Intensitas	
Puasa Sunnah Senin Kamis.....	40
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Intrumentasi Kecerdasan Spiritual	40
Tabel 3.3 Rumus Kategorisasi	42
Tabel 4.1 Keadaan Guru MAS Hidayatul Qomariyah.....	50
Tabel 4.2 Keadaan Siswi MAS Hidayatul Qomariyah.....	53
Tabel 4.3 Keadaan Sarana dan Prasarana	
MAS Hidayatul Qomariyah	53
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Intrumentasi Intensitas Puasa Sunnah	
Senin Kamis (Setelah Uji Coba).....	56
Tabel 4.5 Kisi-Kisi Intrumentasi Kecerdasan Spiritual	
(Setelah Uji Coba).....	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X.....	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y.....	59
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	63
Tabel 4.11 Hasil Uji T (Parsial)	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....	66
Tabel 4.13 Nilai dan Makna Korelasi	67
Tabel 4.14 Koefesiensi Determinasi	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 4. 1 Stuktur Organisasi MAS Hidayatul Qomariyah	52
Gambar 4. 2 Diagram Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis.....	60
Gambar 4. 3 Diagram Kecerdasan Spiritual.....	60



LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	82
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Penelitian.....	84
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	85
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	89
Lampiran 6. Daftar Nama Responden Penelitian	95
Lampiran 7. Tabel Uji Validitas Variabel X	98
Lampiran 8. Tabel Uji Validitas Variabel Y	98
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Variabel X	99
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y	99
Lampiran 11. Tabulasi Data Variabel X	100
Lampiran 12. Tabulasi Data Variabel Y	104
Lampiran 13. Ket. Petunjuk Skor Penilaian Angket.....	110
Lampiran 14. Hasil-Hasil Perhitungan Statistik Penelitian	110
Lampiran 15. Dokumentasi Penyerahan Surat Izin Penelitian	111
Lampiran 16. Dokumentasi Gambar Sekolah Dari Depan	113
Lampiran 17. Dokumentasi Penyebaran Angket Penelitian	114
Lampiran 18. Keterangan Cek Turnitin	116
Biodata Penulis	117