

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Intensitas Puasa Sunnah

1. Intensitas

a. Pengertian Intensitas

Intensitas merupakan kata serapan dari baha inggris *intensity* (kekuatan). Menurut KBBI. kata intensitas memiliki arti “keadaan tingkatan atau ukuran intensnya”. Kemudian kata intens bearti “keras, hebat atau kuatnya sesuatu seperti perasaan atau aktivitas”.¹ Intensitas juga merujuk pada bentuk kemampuan, kekuatan, ukuran ataupun kehebatan.² Intensitas mengacu pada tingkat kekuatan, kesungguhan atau ukuran dari suatu aktivitas atau keadaan tertentu.³ Intensitas juga dikatakan sebagai ukuran keseringan seseorang dalam melaksanakan suatu aktivitas tertentu yang didasari dengan motivasi yang baik untuk melakukannya sehingga mampu untuk mendorong dalam melakukan aktivitas secara terus menerus.⁴

Diperkuat dengan pendapat Lianis Istifarin mengatakan bahwa intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang berdasarkan rasa senang terhadap kegiatan

¹ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2000), Hal. 438

² Pius Partanto & Dahlan AL-Bary, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arloka, 2024), Hal. 265

³ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), Hal. 438

⁴ Fishbein & Ajzen, *Intention And Behavior: An Introduction To Theory And Research, Reading*, (Amherst: Ma, Addison-Wesley, 1975), Hal. 283

yang sedang dilakukannya.⁵ Sedangkan menurut Nailul muna intensitas merupakan kekuatan atau motivasi dan semangat emosional, kesungguhan dalam melakukan sesuatu yang dimiliki seseorang sebagai wujud dukungan terhadap sikap yang dapat terlihat dalam perbuatan dan tingkah laku.⁶ Jadi dari beberapa pengertian di atas disimpulkan bahwasannya intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam mengerjakan rutinitas atau kegiatan. Diiringi dengan rasa sungguh-sungguh dan semangat dalam mengerjakannya. Perasaan senang yang dirasakan inilah yang dapat mendorong seseorang untuk selalu istiqomah dalam melaksanakannya.

b. Unsur Intensitas

Berpijak pada uraian di atas, maka peneliti merumuskan indikator terkait intensitas menggunakan teori Nailul Muna yaitu:

1) Frekuensi

Frekuensi memiliki makna berupa keseringan atau kekerapan seseorang dalam melakukan sesuatu. Maksud frekuensi disini ialah tingkat keseringan seseorang dalam melaksanakan kegiatan yang dilakukan dalam suatu waktu tertentu.

⁵ Lianis Istifarin, *Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Emosi (Studi Kasus Pada Santri di Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo Kediri Kota)*, (Skripsi, Ushuluddin dan Ilmu Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri, 2021), Hal. 19

⁶ Nailul Muna, Skripsi: “*Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Akhlak Sabar Santri Darul Falah Be-Songo Semarang*”, (Ilmu Tarbiah dan Keguruan, UIN Walisongo Semarang, Semarang), Hal 12-13

2) Kesungguhan

Kesungguhan terlihat dari tekad seseorang untuk konsisten dalam selalu berusaha melaksanakan kegiatan, bahkan di tengah tantangan fisik atau godaan sehari-hari dalam kehidupannya.

3) Motivasi

Motivasi menjadi pendorong utama seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan dalam kehidupannya.⁷ Niat yang tulus dan motivasi yang murni sangat menentukan kualitas. Seseorang mungkin termotivasi oleh berbagai hal, seperti ingin memiliki badan yang sehat dengan selalu berolahraga ataupun hal lainnya.⁸

2. Puasa Sunnah

a. Pengertian Puasa Sunnah

Puasa menjadi salah satu amalan yang secara umum mayoritas umat Islam laksanakan baik secara rutin ataupun diwaktu-waktu yang telah ditetapkan. Puasa dimulai dari melaksanakan sahur sebelum munculnya fajar sampai tenggelamnya matahari. ketentuan puasa sunnah ialah apabila dilaksanakan dengan baik maka mendapat pahala dan jika tidak dilakukan maka tidak akan berdosa.⁹

Melaksanakan puasa sunnah tentunya tidak jauh berbeda

⁷ Fishbein, & Ajzen, *Intention And Behavior: An Introduction To Theory And Research, Reading*, (Amherst: Ma: Addison-Wesley, 1975), Hal. 284

⁸ Nailul Muna, Skripsi: “*Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Akhlak Sabar Santri Darul Falah Be-Songo Semarang*”, (Ilmu Tarbiah dan Keguruan, UIN Walisongo Semarang, Semarang), Hal 13

⁹ Umi Hani, *Pengantar Fiqh*, (1 ed.), (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al- Banjary Banjarmasin, Banjarmasin, 2019), Hal. 26-27

dengan melaksanakan puasa wajib, puasa sunnah sudah terbagi kedalam pola dan pada waktu-waktu yang sudah ditentukan yaitu dalam putaran tahun, bulan, bahkan putaran minggu.¹⁰

Puasa merupakan salah satu amalan yang masuk dalam rukun Islam yang ketiga dari lima rukun Islam. Setiap umat dianjurkan untuk puasa sunnah guna menyempurnakan puasa wajib. Puasa sunnah tidak diwajibkan, hanya sekedar anjuran bagi setiap umat Islam. Secara umum tujuan melaksanakan puasa ialah menambahkan ketaqwaan, keimanan dan menyempurnakan ibadah lainnya. Puasa juga bisa mencegah manusia melakukan segala perbuatan dan perkataan negatif serta menjadi sarana dalam menahan emosi dalam diri.¹¹

b. Macam-Macam Puasa Sunnah

1) Puasa Senin dan Kamis

Puasa ini termasuk puasa populer yang dilaksanakan karena keutamaan dalam mengerjakannya, dengan berpuasa selama dua hari yaitu Senin dan Kamis.¹² Puasa Senin dan Kamis juga menjadi salah satu puasa yang dianjurkan dalam pelaksanaannya karna itu disebut juga dengan puasa sunnah *muakkad*. Nabi Muhammad Saw. Juga sering melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis, serta juga

¹⁰ Imam Ghazali, *Puasa dalam Dimensi Fikih-Sufistik*, (Surabaya: Harian Bangsa Diantama, 2018), Hal. 196

¹¹ Cholil Nafis, *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan*, (1 Ed.), (Jakarta Selatan: Mitra Abadi Press, 2015), Hal. 132

¹² Imam Ghazali, *Puasa dalam Dimensi Fikih-Sufistik*, (Surabaya: Harian Bangsa Diantama, 2018), Hal. 200

tidak ada dalil yang menentang ataupun melarang terkait kesunnahan puasa Senin Kamis. Terkait waktu, adab, tata cara dalam puasa sunnah Senin Kamis sama saja dengan puasa bulan Ramadhan. Semuanya sama perbedaannya hanya terletak dalam niat pelaksanaannya.¹³

2) Puasa Sunnah Sepuluh Hari Pertama Bulan Dzulhijjah

Salah satu puasa sunnah yang dimuliakan dan memiliki keutamaan dalam pelaksanaannya ialah puasa sunnah pada 10 hari pertama bulan Dzulhijjah. Puasa sunnah yang sangat dianjurkan dalam hal pelaksanaannya terutama pada sembilan hari pertama. Puasa ini dilakukan mulai dari tanggal 1 hingga tanggal 10 Dzulhijjah. Puasa ini dianjurkan karena sepuluh hari pertama Dzulhijjah dianggap sebagai hari paling utama dalam setahun, dimana amal ibadah yang dilaksanakan pada sepuluh hari ini memiliki keutamaan besar.¹⁴

3) Puasa Sunnah Enam Hari di Bulan Syawal

Puasa Syawal merupakan puasa 6 hari dibulan syawal, dalam pelaksanaannya tidak ada ketentuan harus dilaksanakan diawal, diakhir ataupun berurutan karena itu puasa ini dapat dilaksanakan kapanpun selama masih dibulan syawal baik berurutan ataupun tidak. Namun dalam hal ini mazhab Syafii memutuskan untuk melaksanakan puasa syawal 6 hari secara

¹³ Umi Hani, *Pengantar Fiqh*, (1ed.), (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al- Banjary Banjarmasin, Banjarmasin, 2019), Hal. 29

¹⁴ Imam Ghazali, *Puasa dalam Dimensi Fikih- Sufistik*, (Surabaya: Harian Bangsa Diantama, 2018), Hal. 199

berturut-turut (tanpa) jeda.¹⁵ Nabi Muhammad Saw. Bersabda dalam hadis riwayat Muslim sebagai berikut :

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ سِتًّا تَبِعَهُ مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Artinya: “Dari Abu Ayyub Al-Anshari R.A. Bahwa ia telah menceritakan kepadanya bahwa Rasulullah Saw. bersabda: "Siapa yang berpuasa Ramadhan kemudian diiringinya dengan puasa enam hari di bulan Syawal, maka seakan-akan dia berpuasa selama setahun.” (HR. Muslim).¹⁶

4) Puasa Hari Arafah dan ‘Asyuro

Seiringan dengan pelaksanaan wukuf di padang arafah bagi mereka yang melaksanakan haji, Puasa Arafah dilaksanakan bertepatan pada tanggal 9 Dzulhijjah. Sedangkan puasa Asyuro dilaksanakan pada tanggal 10 Muharram dan merupakan salah satu puasa sunnah yang sangat ditekankan oleh Rasulullah Saw. Karena memiliki keutamaan besar, yakni penghapusan dosa setahun yang lalu.¹⁷ Keutamaan berpuasa Asyuro dan ‘Arafah sebagaimana dalam hadits Imam Muslim yang berbunyi:

صِيَامُ يَوْمِ عَرَفَةَ أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ وَالسَّنَةَ الَّتِي بَعْدَهُ وَصِيَامُ يَوْمِ عَاشُورَاءَ أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ

¹⁵ Sultan Abdillah, *Risalah Puasa*, (Kebumen: Guepedia, 2021), Hal. 26

¹⁶ Imam Abu Husein Muslim Bin Hajjaj Al Qusyairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1993), Hal. 406

¹⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam (Hukum Fiqh Lengkap)*, (3 Ed.), (Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo Bandung, 2014), Hal. 241

Artinya: "*Puasa 'Arafah dapat menghapuskan dosa setahun yang lalu dan setahun akan datang. Puasa Asyuro akan menghapuskan dosa setahun yang lalu.*" (HR Muslim).¹⁸

c. Syarat Wajib dan Sah Puasa

Syarat wajib berpuasa meliputi :

- 1) Berakal, dengan kata lain orang gila tidak wajib puasa.
- 2) *Baligh* (15 tahun ke atas) atau ada tanda yang lain seperti pubertas.
- 3) Kuat atau sanggup berpuasa, dikarenakan orang tua atau orang yang sedang sakit dan merasa tidak memiliki kekuatan untuk melaksanakan puasa tidak diwajibkan untuk melaksanakannya, tetapi diwajibkan baginya untuk *Qada* puasa tersebut di lain hari.

Sedangkan syarat yang dapat membuat puasa seseorang menjadi sah dalam melaksanakan puasa ialah :

- 1) Islam, orang lain dengan agama selain Islam tidak sah puasanya.
- 2) *Mumayiz* (memiliki kemampuan dalam membedakan hal baik dan buruk).
- 3) Suci dari haid ataupun nifas (darah sehabis melahirkan).
- 4) Selama berpuasa mengerjakannya di waktu yang diperbolehkan untuk puasa.¹⁹

¹⁸ Imam Abu Husein Muslim Bin Hajjaj Al Qusyairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1993), Hal. 408

¹⁹ Abdul Aziz Mabruk Al- Ahmadi Dkk. *Fiqih Muyassar Panduan Praktis Fikih dan Hukum Islam*, (1 Ed.), (Jakarta: Darul Haq, 2021), Hal. 241-242

d. Rukun Puasa

- 1) Niat
- 2) Menahan diri sejak awal terbitnya matahari sampai waktunya untuk berbuka puasa dengan disertai menjauhi segala kegiatan yang dapat membatalkan puasa.²⁰

e. Hal-Hal yang dapat Membatalkan Puasa

Adapun hal yang dapat membatalkan puasa ialah:

- 1) Muntah
- 2) memakan dan minum apapun secara sengaja
- 3) Merasa ragu. Batal puasa seseorang jika merasa ragu akan sesuatu yang sedang dikerjakan karena mengira hal tersebut diperbolehkan. Kemudian diwajibkan baginya untuk meng*Qada* (mengganti). Alasan terjadinya keadaan tersebut ialah :
 - a) Batal puasa seorang muslim ketika melanjutkan sahur dengan mengira belum terbit fajar padahal sudah.
 - b) Batal puasa seorang muslim yang berbuka puasa dengan mengira bahwa sudah waktunya berbuka padahal belum
 - c) Setelah makan karena lupa saat sedang melaksanakan puasa kemudian dengan sengaja melanjutkannya. Dikatakan batal dikarenakan melanjutkan makan dan minumannya secara sengaja

²⁰ Amir Syarifuddin, *Garis-Garis Besar Fiqh*, (3 ed.), (Jakarta: Kencana Prenada Media Grop, 2010), Hal. 55

setelah merasa lupa dalam tindakan sebelumnya.

- 4) Haid dan Nifas.
- 5) Murtad atau keluar agama Islam, maka wajib mengganti puasanya apabila kembali masuk Islam.
- 6) Berubah niat. Ketika melaksanakan puasa sudah seharusnya dilaksanakan dengan konsisten.²¹

f. Sunnah-Sunnah dalam Puasa

- 1) Melaksanakan sahur dan tidak menunda saat berbuka puasa
- 2) Berbuka puasa dengan sesuatu yang manis terutama dengan kurma
- 3) Berdoa saat berbuka serta sahur dan menyelesaikan bersahur sebelum imsak 15 menit sebelumnya
- 4) Bersedekah kepada yang berpuasa, baik untuk sahur atau berbuka.
- 5) Memperbanyak ibadah, sedekah dan infak serta bersungguh-sungguh dalam melaksanakan shalat malam.²²
- 6) Memperbanyak membaca Al-Qur'an, ibadah, berdzikir
- 7) Menahan diri dari makanan *syubhat* (kehalalannya belum jelas).²³

²¹ Umi Hani, *Pengantar Fiqh*, (1 ed.), (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al- Banjary Banjarmasin, 2019), Hal. 29-30

²² Abdul Aziz Mabruk Al- Ahmadi Dkk, *Fiqh Muyassar Panduan Praktis Fikih dan Hukum Islam*, (1 Ed.), (Jakarta: Darul Haq, 2021), Hal. 259-262

²³ Adibussholeh Anwar Dkk, *Fiqh Puasa Dan Zakat Fitrah*, (1 Ed.), (Kediri: Ldm Nu Kota Kediri, 2021), Hal. 33-34

g. Hikmah Puasa

1) Hikmah spiritual

- a) Meningkatkan ketaqwaan
- b) Memberikan pesan untuk bersikap amanah
- c) Menjernihkan hati.²⁴
- d) Melatih kesabaran, Rendah hati dan kejujuran.
- e) Menenangkan jiwa. Seseorang akan merasakan kedamaian dan kebahagiaan internal karena adanya rasa pencapaian secara spiritual dan kedekatannya dengan Allah Swt.²⁵

2) Mencegah dan mengobati penyakit

Puasa membantu proses detoksifikasi tubuh, mengurangi peradangan, serta membantu mengurangi berat badan. Ini dapat meminimalisir terkena risiko dalam penyakit-penyakit menahun seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. dengan berpuasa akan mendatangkan kesehatan bagi tubuh dan jiwa.²⁶

3) Hikmah sosial

Ketika seseorang membiasakan berpuasa maka ia akan mengerti bagaimana rasanya menahan rasa lapar dan haus kemudian menumbuhkan rasa terkait kesedihan dan kesusahan orang lain dikarenakan

²⁴ Imam Ghazali, *Puasa dalam Dimensi Fikih- Sufistik*, (Surabaya: Harian Bangsa Diantama, 2018), Hal. 205

²⁵ Abdul aziz muhammad azzam & abdul wahhab sayyed hawwas, *Fiqh Ibadah: Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa dan Haji*, (6 ed.), (Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2020), Hal. 440

²⁶ Amir Syarifuddin, *Garis-Garis Besar Fiqh*, (3 ed.), (Jakarta: Kencana Prenada Media Grop, 2010), Hal. 55

ketiadaan atau kurangnya tingkat ekonomi.²⁷ Dengan begitu secara tidak langsung akan menumbuhkan rasa akan empati, belas kasih dan rasa untuk menolong antar sesama.

B. Kecerdasan Spiritual

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan dapat diartikan sebagai kapasitas individu dalam menyelesaikan persoalan, khususnya yang memerlukan kemampuan berpikir, atau juga sebagai kemampuan beradaptasi dengan kondisi baru. Sementara itu, kecerdasan spiritual merujuk pada potensi dalam diri setiap manusia untuk menemukan makna, nilai, serta tujuan hidup, yang mendorong semangat dan motivasi dalam menjalankan berbagai aktivitas. Dengan landasan makna spiritual atau nilai ibadah, seseorang akan lebih termotivasi dan antusias dalam melakukan setiap kegiatan.²⁸

Kecerdasan spiritual merupakan point penting dalam menghadapi persoalan makna dan nilai, berupa untuk menempatkan perilaku dalam kehidupan dengan makna yang tentunya lebih luas dan kaya.²⁹ Sedangkan menurut Marsya Sinetar, kecerdasan spiritual merupakan inti dari kesejahteraan

²⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam (Hukum Fiqh Lengkap)*, (3 Ed.), (Bandung: Sinar Baru Algensindo Bandung, 2014), Hal. 243-244

²⁸ Pakpahan, Dedek Pranto, *Kecerdasan Spiritual (SQ) dan Kecerdasan Intelektual (IQ) dalam Moralitas Remaja Berpacaran Upaya Mewujudkan Manusia yang Seutuhnya*, (1 Ed.), (Malang: Cv Multimedia Edukasi, 2021), Hal. 9

²⁹ Danah Zohar & Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (1 Ed.), (Great Britain: Mizan Media Utama, 2000), Hal. 6

manusia secara keseluruhan.³⁰ Kecerdasan spiritual dapat menjadi sarana manusia dalam menyembuhkan dan membentuk karakter karena manusia memiliki potensi dalam hal itu. Kecerdasan spiritual juga membantu manusia dalam menyadari masalah eksistensial dan membantu dalam mengatasinya atau setidaknya berdamai dengan masalah tersebut.

Kecerdasan spiritual merupakan salah satu hal penting yang harus dikembangkan dengan baik dan tepat agar manusia memiliki kemampuan untuk memaknai hidup, menghadapi persoalan-persoalan eksistensial serta kemampuan untuk memanfaatkan nilai-nilai spiritual sebagai sebuah dasar dalam mengambil keputusan.³¹ Manusia memiliki kecerdasan spiritual yang baik dengan kata lain keimanan yang kuat akan memiliki pondasi dan benteng yang kuat terkait dinamika zaman. Tidak akan tergoyahkan ataupun terperosok kedalam keterpurukan duniawi.

2. Ciri-Ciri Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual melibatkan dimensi spiritual dalam kehidupan manusia dan menjadi dasar bagi kecerdasan emosional dan intelektual. Ciri-ciri kecerdasan spiritual yang berkembang dengan baik menurut Danah Zohar dan Ian Marshall meliputi:

- a. Kesadaran diri yang mendalam, memiliki pemahaman mendalam tentang diri sendiri termasuk tujuan hidup, nilai-

³⁰ Marsha Sinetar, *Spiritual Intelligence*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2001), Hal. 8

³¹ Ahmad Fahrissi, *Kecerdasan Spiritual dan Pendidikan Isla*, (Jakarta: Guepedia, 2020), Hal. 25

nilai dan keyakinan.

- b. Kemampuan menghadapi dan melampaui kesulitan, mampu memaknai penderitaan dan menggunakan pengalaman sulit sebagai sarana untuk pertumbuhan dan pembelajaran.
- c. Kemampuan melihat keterhubungan, memahami keterhubungan semua hal dalam kehidupan baik secara sosial, lingkungan maupun spiritual.
- d. Independen dari pengaruh eksternal, mampu berpikir dan bertindak berdasarkan prinsip dan nilai-nilai pribadi tanpa bergantung pada pengaruh luar.
- e. Kreativitas tinggi, menunjukkan kreativitas dalam memecahkan masalah, menemukan makna dan beradaptasi dengan situasi.
- f. Keberanian untuk mengubah, mampu memandang situasi dari sudut pandang yang berbeda dan melihat peluang di balik kesulitan.
- g. Cinta tanpa syarat, menunjukkan kasih sayang, empati, dan kepedulian yang tulus terhadap orang lain.
- h. Kemampuan memaknai kehidupan, menemukan makna yang mendalam dalam setiap aspek kehidupan
- i. Keseimbangan antara ego dan spiritualitas, tidak terikat oleh ego dan mampu melihat kepentingan yang lebih besar di luar diri sendiri.
- j. Menghormati keragaman, memahami dan menghargai perbedaan dalam keyakinan, budaya dan perspektif.³²

³² Danah Zohar & Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (1 Ed.), (Great Britain: Mizan Media Utama, 2000), Hal. 14

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual

Pendapat Danah Zohar dan Ian Marshall serupa kutipan Akhmad Muhaimin mengemukakan bahwasannya ada beberapa indikator kecerdasan spiritual yaitu:

a. Kemampuan bersikap fleksibel

Ketika seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dapat ditandai melalui bagaimana ia menyikapi kehidupan dengan lebih fleksibel atau luwes ketika menghadapi permasalahan. Fleksibel disini merupakan seberapa luas dan dalam pengetahuannya serta sikapnya dalam menghadapi persoalan dalam kehidupan.

b. Adanya tingkat kesadaran yang tinggi

Memiliki tingkat kesadaran yang tinggi juga dapat dikatakan bahwasannya seseorang itu memiliki pemahaman yang mendalam terkait dirinya sendiri baik itu dalam aspek emosi, kekuatan, motivasi, kelemahan ataupun pola pikir. Dengan begitu maka ia akan mampu mengamati diri sendiri dengan lebih objektif.

c. Kemampuan dalam menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Kemampuan ini bukan hanya sekedar bertahan dalam penderitaan tetapi juga dimana ia mampu menghadapi dan memanfaatkan hal tersebut baik dengan mengambil pelajaran, membentuk karakter ataupun menggunakannya sebagai sebuah motivasi dalam hidupnya.

d. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit dan takut

Kemampuan ini tentunya tidak luput dari rasa ketahanan dan ketangguhan seseorang dalam menghadapi rasa sakit fisik ataupun emosionalnya, sehingga terbentunya jiwa yang bahkan mampu berkembang dan tetap produktif dikala dalam kondisi sulit sekalipun.

e. Kualitas hidup dengan visi dan nilai-nilai.

Menjalani kehidupan dengan visi dan nilai-nilai dapat membantu dalam menyelaraskan dan menyeimbangkan hidup yang berkualitas. Dengan prinsip hidup yang dianggap penting seperti keadilan dan kasih sayang.

f. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu

Kemampuan ini mencerminkan etika yang tinggi dan empati, dimana ia akan selalu bersikap hati-hati kecuali jika keadaan tak terhindari.

g. Kecenderungan untuk berpandangan holistik

Melihat segala hal secara menyeluruh dan tentunya saling terhubung antara satu dengan lainnya, seperti melihat adanya masalah sosial maka tak luput juga mempertimbangkan aspek ekonomi, budaya, ataupun lingkungan secara bersamaan

h. kecenderungan untuk bertanya “mengapa” dan “bagaimana” serta mencari jawaban yang mendasar

Sikap ini menunjukkan rasa ingin tahu yang mendalam serta cenderung berpikir kritis dalam setiap keadaan, sehingga selalu mencari jawaban, makna ataupun alasan dibalik segala sesuatu.

- i. Memiliki kemudahan untuk berkerja melawan konvensi.³³

Sifat ini tentunya terkadang mampu membawa perubahan-perubahan dikarenakan kemampuannya dalam berpikir inovatif.

5. Fungsi Kecerdasan Spiritual

Sedangkan terkait fungsi penggunaan kecerdasan spiritual adalah:

- a. Membantu manusia dalam mengembangkan potensi diri untuk tumbuh menjadi manusia yang kreatif.
- b. Berperan penting ketika dalam situasi kritis, saat dimana manusia merasakan kehilangan arah atau ketidakstabilan batin.
- c. Mendorong peningkatan wawasan dan pemahaman mengenai keberagaman kepercayaan.
- d. Membantu dalam menjembatani antara aspek personal dan interpersonal. Sehingga dapat digunakan dalam menghadapi berbagai pilihan hidup dan realitas dengan lebih bijak.³⁴

6. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

- a. Faktor internal, kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan dalam diri manusia yang berupa jiwa atau ruh. Maka diri manusia itu sendiri mampu mempengaruhi kecerdasan spiritual. Jika dari dalam diri tidak memaknai suatu kehidupan maka akan sulit walaupun faktor dari luar

³³ Akhmad Muhaimin, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, (Jogjakarta: Kata Hati, 2010), Hal 43-46

³⁴ Danah Zohar & Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (1 Ed.), (Great Britain: Mizan Media Utama, 2000), Hal. 11-12

mendukung.³⁵

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan keluarga adalah pendidikan pertama untuk individu bisa berkembang dan membentuk kecerdasan seseorang.
- 2) Lingkungan sekolah merupakan lembaga formal yang mampu mempengaruhi kecerdasan spiritual
- 3) Di samping berada dalam lingkungan keluarga, individu juga berinteraksi dan menjalani kehidupan di tengah masyarakat. Apabila budaya atau kebiasaan masyarakat tersebut bersifat positif, maka besar kemungkinan individu yang tinggal di sekitarnya akan terdorong untuk berperilaku serupa secara positif.³⁶

C. Kerangka Berfikir

Menurut Uma Sekaran sebagaimana kutipan Sugiyono menyebutkan bahwasannya kerangka berfikir adalah sebuah metode konseptual terkait bagaimana teori dapat berhubungan dengan faktor yang telah diidentifikasi sebagai sebuah masalah yang penting.³⁷ Selanjutnya tujuan penelitian ini adalah agar mengetahui terkait adakah pengaruh intensitas puasa sunnah terhadap kecerdasan spiritual pada siswi MAS Hidayatul Qomariyah. Berikut digambarkan sebuah alur dalam kerangka berfikir dalam penelitian ini:

³⁵ Novan Ardy Wiyani, *Metode Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini*, (1 Ed.), (Purwokerto: Pustaka Senja, 2020), Hal. 66

³⁶ Novan Ardy Wiyani, *Metode Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini*, (1 Ed.), Hal. 65-66

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal. 60

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



Keterangan R (xy): Pengaruh intensitas puasa sunnah terhadap kecerdasan spiritual. Kerangka berpikir ini untuk mengkaji hubungan langsung antara variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat.

