



**PENGARUH SHALAT FARDHU TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASANTRIAH MA'HAD
AL JAMI'AH UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD
ADDARY PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

YULIA ANSARI HARAHAHAP

NIM. 19 201 00278

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2023



**PENGARUH SHALAT FARDHU TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASANTRIAH MA'HAD
AL JAMI'AH UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD
ADDARY PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

YULIA ANSARI HARAHAHAP

NIM. 19 201 00278

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2023



**PENGARUH SHALAT FARDHU TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASANTRIAH MA'HAD
AL JAMI'AH UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD
ADDARY PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

YULIA ANSARI HARAHAP
NIM. 19 20100278



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

PEMBIMBING I

Dr. Lis Yulianti Syafrida S, S.Psi., M.A.
NIP. 19801224 200604 2 001

PEMBIMBING II

Dwi Maulida Sari, M. Pd.
NIP. 19930807 201903 2 007

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2023

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
a.n. Yulia Ansari Harahap
Lampiran : 7 (Tujuh) Exemplar

Padangsidempuan, Juli 2023
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan UIN Syekh Ali Hasan
Ahmad Addary Padangsidempuan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan sepenuhnya terhadap skripsi a.n. **Yulia Ansari Harahap** yang berjudul **"Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan"**, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

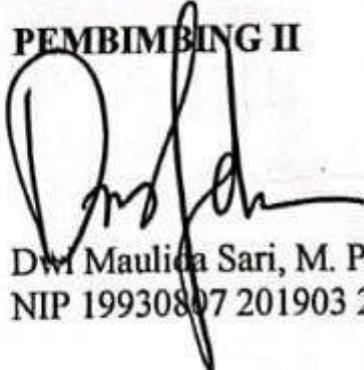
Seiring dengan hal diatas, maka saudara tersebut dapat menjalani sidang munaqosyah untuk mempertanggungjawabkan skripsi ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

PEMBIMBING I


Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi.,M.A.
NIP 19801224 200604 2 001

PEMBIMBING II


Dwi Maulida Sari, M. Pd.
NIP 19930807 201903 2 007

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Engan ini Saya menyatakan bahwa:

Karya tulis Saya, skripsi dengan judul "*Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan maupun diperguruan tinggi lainnya.

Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan Saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.

Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada daftar rujukan.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari mendapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 20 Juli 2023

Pembuat Pernyataan



Yulia Ansari Harahap
NIM 19 201 00278

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulia Ansari Harahap
NIM : 19 201 00278
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah Saya yang berjudul: *Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan* bersama perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini pihak Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

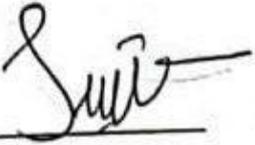
Padangsidempuan, 20 Juli 2023
Pembuat Pernyataan



Yulia Ansari Harahap
NIM 19 201 00278

**DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

NAMA : YULIA ANSARI HARAHAP
NIM : 19 201 00278
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH SHALAT FARDHU TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASANTRIAH MA'HAD AL JAMI'AH UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Abdusima Nasution, M. A.</u> (Ketua/ Penguji Bidang Metodologi)	 _____
2.	<u>Dwi Maulida Sari, M. Pd</u> (Sekretaris/ Penguji Bidang Umum)	 _____
3.	<u>Drs. H. Abdul Sattar Daulay, M. Ag.</u> (Anggota/ Penguji Bidang PAI)	 _____
4.	<u>Latifa Annum Dalimunthe, M. Pd.I</u> (Anggota/ Penguji Bidang Isi dan Bahasa)	 _____

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di

Tanggal

Pukul

Hasil/Nilai

: Padangsidimpuan

: 26 Juli 2023

: 13.30 WIB s/d 16.30 WIB

: 86,75/A



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Nama : Yulia Ansari Harahap
NIM : 19.201 00278
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan/ Pendidikan Agama Islam

Telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Padangsidempuan, Juli 2023
Dekan



Dr. Lehy Dinda, M.Si.
NIP. 19730920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : Yulia Ansari Harahap
NIM : 19 201 00278
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul : **Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan**

Latar belakang masalah penelitian ini adalah shalat fardhu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini disebabkan karena ditemui mahasantriah yang melaksanakan shalat lebih teratur dan khusyu' memiliki keadaan mental yang lebih sehat dibandingkan mahasantriah yang shalat fardhunya tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasantriah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasantriah di Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary yang terdiri dari 1259 dan sampel berjumlah 93. Adapun analisis datanya dengan menggunakan rumus *korelasi product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasantriah di Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary dapat dikatakan baik dengan skor sebesar 76,8% sedangkan keadaan mental mahasantriah dapat dikatakan baik dengan skor 69,5%. Dari hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasantriah, yang ditemukan angka koefisien regresi sebesar $Y = 17,875 + 0,595X$, dan Perhitungan $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($5,615 > 1,66177$) maka H_0 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel shalat fardhu (X) dan kesehatan mental (Y).

Kata kunci : Shalat Fardhu, Kesehatan Mental, Ma'had

ABSTRACT

Name : Yulia Ansari Harahap
NIM : 19 201 00278
Study Program : Islamic Education
Title : **The Influence of Fardhu Prayer on the Mental Health of Ma'had Al Jami'ah UIN Students Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan**

The background of this research problem is that fardhu prayer has a significant influence on mental health. This is because it is found that students who perform prayers more regularly and solemnly 'have a healthier mental state than students who pray irregularly. The purpose of this study was to determine whether there was a significant influence on the implementation of fardhu prayer on the mental health of UIN students of Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Research methods is quantitative research. Quantitative research is research that uses quantitative data. The method used in this study is *ex post facto*. The population in this study is students in Ma'had Al Jami'ah UIN Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary consisting of 1259 and a sample of 93. The data analysis uses the *product moment correlation formula*.

The result of the study indicate that the mental health condition of students in Ma'had Al Jami'ah UIN Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary can be said to be good with a score of 76.8% while the mental state of students can be said to be good with a score of 69.5%. From the results of this study explained that there was a significant influence between fardhu prayer on the mental health of students, which found a regression coefficient of $Y = 17.875 + 0.595X$, and $T_{\text{calculation}} > T_{\text{table}}$ ($5.615 > 1.66177$) then H_a was accepted and H_0 was rejected meaning that there was a significant influence simultaneously between the variables of fardhu prayer (X) and mental health (Y).

Keywords: *Fardhu Prayer, Mental Health, Ma'had*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi dambaan umat, pimpinan sejati bagi seluruh alam.

Alhamdulillah dengan karunia dan hidayah-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma’had Al Jami’ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan**” dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan yang disebabkan keterbatasan referensi yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini dan masih minimnya ilmu pengetahuan yang peneliti miliki. Namun berkat hidayah-Nya serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Lis Yulianti Syafrida S, S.Psi., M.A. sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Dwi Maulida Sari, M.Pd. sebagai dosen pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta arahan kepada saya dalam menyusun skripsi ini.

2. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag. Sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
3. Bapak Dr. Erawadi, M. Ag. selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Anhar, M. A. sebagai Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M. Ag. sebagai Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan kerja sama, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
4. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si. sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
5. Ibu Dr. Hj. Lis Yulianti Siregar, S.Psi, M. A. sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik, Bapak Ali Asrun Lubis, S. Ag. M. Pd. Sebaga Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. H. Hamdan Hasibuan, M. Pd. sebagai Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
6. Bapak Dr. Abdusima Nasution, M. A. sebagai ketua program Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
7. Bapak/ibu Dosen, staf dan pegawai, serta seluruh Civitas Akademika Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan

Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis selama dalam perkuliahan.

8. Bapak Kepala perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, serta staf perpustakaan yang telah memberikan fasilitas bagi penulis untuk mendapatkan buku-buku yang sesuai dengan kebutuhan penulis dalam penelitian ini.
9. Bapak Muhlison, M.Ag. selaku mudir Ma'had UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, beserta stafnya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan telah memberikan banyak informasi terkait penulisan skripsi ini. Para ustadzah dan ustadz Ma'had UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang ikut berpartisipasi dan telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan telah banyak memberikan informasi terkait penulisan skripsi ini.
10. Teristimewa kepada Ayahanda alm. Ansor Harahap dan Ibunda Syarifah Siregar yang tercinta dan sangat saya sayangi atas motivasi yang selalu diberikan, didikan serta dukungan do'a dan material yang tiada henti semua demi kesuksesan dan kebahagiaan penulis. Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada abanghanda tersayang fahrurrozi Harahap, Taufik Mulia Harahap dan Fauzan Royhanuddin Nasution serta adik tersayang Muhammad Zulhamzah Harahap yang tidak pernah bosan memberikan motivasi, do'a dan dukungan untuk kesuksesan penulis.

11. Sahabat dan teman-teman seperjuangan saya yang selalu memberikan semangat, bantuan, dukungan dan do'a, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah peneliti serahkan segalanya, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada penulis sehingga tidak menutup kemungkinan bila skripsi ini masih banyak kekurangan. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan karya ini, semoga bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Padang Sidempuan, 31 Mei 2023
Penulis

Yulia Ansari Harahap
Nim: 1920100278

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BERITA ACARA UJIAN MUNAQOSYAH

HALAMAN PENGESAHAN DEKAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Definisi Operasional Variabel.....	11
E. Rumusan Masalah.....	12
F. Tujuan Penelitian.....	12
G. Kegunaan Penelitian.....	13
H. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Kerangka Teori.....	15
1. Shalat Fardhu.....	15
a. Pengertian Shalat Fardhu.....	15
b. Tujuan Shalat Fardhu.....	17
c. Macam- Macam dan Waktu Shalat Fardhu.....	20
d. Kedudukan Shalat dalam Agama Islam.....	25

2. Kesehatan Mental	27
a. Pengertian Kesehatan Mental.....	27
b. Karakteristik Mental Yang Sehat.....	29
c. faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	34
d. Indikator Kesehatan Mental.....	35
3. Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental.....	38
B. Penelitian Yang Relevan	41
C. Kerangka Berpikir.....	44
D. Hipotesis.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
B. Jenis dan Metode Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel	47
D. Instrumen Penelitian.....	49
E. Pengembangan Instrumen	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	57
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
A. Deskripsi Data.....	65
1. Shalat Fardhu Mahasantriah di Mahad Al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.....	65
2. Kesehatan Mental Mahasantriah di Mahad Al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.....	76
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	87
1. Uji Normalitas.....	87
2. Uji Linearitas.....	88
C. Uji Hipotesis.....	89
D. Pembahasan.....	94
E. Keterbatasan Penelitian.....	97
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN TABEL	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Rincian Data Populasi	47
Tabel 3.2 : Rincian Data sampel.....	49
Tabel 3.3 : Penetapan Skor Alternatif Atas Jawaban Responden	50
Tabel 3.4 : Kisi-Kisi Angket Shalat Fardhu (Variabel X).....	51
Tabel 3.5 : Kisi-Kisi Angket Kesehatan Mental (Variabel Y)	51
Tabel 3.6 : Koefisien Korelasi Nilai r	53
Tabel 3.7 : Uji Validitas Angket Shalat Fardhu	54
Tabel 3.8 : Uji Validitas Angket Kesehatan Mental.....	55
Tabel 3.9 : Kategori Tingkat Pencapaian	59
Tabel 4.1 : Memikirkan masalah lain pada saat shalat.....	66
Tabel 4.2 : Merasa tenang dalam shalat	66
Tabel 4.3 : Meminta pertolongan kepada Allah dalam shalat.....	67
Tabel 4.4 : Curhat dan bermunajat kepada Allah dalam shalat.....	67
Tabel 4.5 : Rutin melaksanakan shalat 5 waktu	68
Tabel 4.6 : Shalat di akhir waktu.....	68
Tabel 4.7 : Meninggalkan shalat ketika sibuk	69
Tabel 4.8 : Melaksanakan shalat meskipun sedang sakit	69
Tabel 4.9 : Membaca bacaan shalat dengan hati- hati.....	70
Tabel 4.10 : Tidak memahami dan meresapi makna bacaan shalat	71
Tabel 4.11 : Membaca bacaan shalat dengan tartil.....	71
Tabel 4.12 : Membaca zikir sesudah shalat.....	72
Tabel 4.13 : Tidak berdoa setelah melaksanakan shalat.....	72
Tabel 4.14 : Pada saat sujud, rukuk, melakukan tuma'nina	73
Tabel 4.15 : Mengerjakan shalat dengan tergesah-gesah	73
Tabel 4.16 : Variabel Shalat fardhu.....	74
Tabel 4.17 : Distribusi Frekuensi Skor Shalat Fardhu	75
Tabel 4.18 : Mempunyai ketakutan yang sangat terhadap sesuatu tanpa mengetahui penyebabnya.....	76

Tabel 4.19 : Suka berkhayal	77
Tabel 4.20 : Saya suka cemburu atau iri terhadap pencapaian orang lain.....	77
Tabel 4.21 : Memiliki perasaan bebas untuk memilih	78
Tabel 4.22 : Saya mudah kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan	79
Tabel 4.23 : Saya suka melamun.....	79
Tabel 4.24 : Saya berfikir positif terhadap orang lain.....	80
Tabel 4.25 : Saya mudah putus asa dan hilang harapan	80
Tabel 4.26 : Saya mudah mengambil keputusan	81
Tabel 4.27 : Saya cinta diri sendiri	82
Tabel 4.28 : Saya menganggap diri tidak berguna	82
Tabel 4.29 : Saya menerima kenyataan hidup saya.....	83
Tabel 4.30 : Saya selalu merasa kurang terhadap apa yang saya dapatkan.....	83
Tabel 4.31 : Saya mampu menjadi diri sendiri.....	84
Tabel 4.32 : Saya memiliki prinsip dalam hidup.....	84
Tabel 4.33 : Kesehatan Mental	85
Tabel 4.34 : Distribusi Frekuensi Skor Variabel kesehatan mental	86
Tabel 4.35 : Hasil uji normalitas	88
Tabel 4.36 : Hasil uji linearitas	89
Tabel 4.37 : Persamaan Regresi Sederhana.....	90
Tabel 4.38 : Tabel ringkasan bilangan koefisien korelasi	91
Tabel 4.39 : Klasifikasi koefisien korelasi.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian
Lampiran 2	: Angket
Lampiran 3	: Tabulasi jawaban angket shalat fardhu
Lampiran 4	: Tabulasi jawaban angket kesehatan mental
Lampiran 5	: Uji validitas dan realibitas shalat fardhu
Lampiran 6	: Uji validitas dan realibitas kesehatan mental
Lampiran 7	: Tabel pembantu menghitung regresi dan linearitas
Lampiran 8	: Tabel distribusi shalat fardhu
Lampiran 9	: Tabel distribusi kesehatan mental
Lampiran 10	: Data responden
Lampiran 11	: Kuesioner
Lampiran 12	: Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan disiplin ilmu yang menjadi bagian dari psikologi Islam yang selalu berkembang dengan pesat. Dimasa modern sekarang ini, banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari aspek ekonomi, politik, pendidikan, tradisi, dan budaya yang semakin maju. Tidak jarang dapat membuat sebgaiian orang yang tidak mampu beradaptasi terhadap kemajuan zaman, mengakibatkan seseorang itu mengalami masalah pada kesehatan mental.

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.¹ Menurut Dzakia Dradjat Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah biasa yang terjadi , dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.² Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental, UPT UNDIP Press Semarang* (Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012), hlm. 45.

² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 36.

keadaan jiwa seseorang yang terhindar dari segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya gangguan jiwa.

Kesehatan mental dalam masyarakat semakin hari semakin bertambah dan mengundang reaksi berbagai kalangan. Hasil survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5)* yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%.³

³ Gloria, 'Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental', 2020 <<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>>, (diakses pada 5 november 2022 pukul 20:10).

Mengenai hasil survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, maka kesehatan mental dari seorang individu menjadi perhatian khusus yang dapat diteliti lebih lanjut. Hal ini dikarenakan kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi hati, pikiran dan perbuatan individu sehingga penting seseorang memiliki kesehatan mental. Kesehatan mental yang dibangun secara positif akan sangat berguna dalam keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.⁴

Pemikiran tersebut sesuai dengan hasil penelitian di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya bahwa perasaan cemas, merasa rendah diri, sedih, pemarah, ragu (bimbang) semua hal tersebut sangat berpengaruh terhadap efektivitas belajar siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ada kaitannya terhadap efektivitas belajar siswa. Semakin banyak permasalahan yang dihadapi siswa maka akan berpengaruh kepada mental siswa tersebut dan secara tidak langsung akan mempengaruhi efektivitas belajar siswa.⁵

Penyebab kesehatan mental terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu pertama, faktor biologis seperti genetika, ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh, menderita penyakit kronis, dan kerusakan sistem saraf. Kedua, faktor psikologis, seperti frustrasi, konflik, terlalu pesimis menghadapi masa depan, kurang mendapat pengakuan dari kelompok, dan

⁴ Sri Mulyani, 'Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam', *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, No. 2, 2020.

⁵ Nur Afni Hawla and others, 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6, No.2, 2022.

tidak mendapat kasih sayang dari orang tua. Ketiga, merebaknya tayangan film di televisi yang bertema kejahatan dan porno-aksi, merebaknya kehidupan premanisme di masyarakat, berkembangnya gaya hidup yang materialistis dan hedonisme di kalangan masyarakat atau orang dewasa, dan kurangnya kontrol sosial dalam masyarakat.⁶

Untuk itu perlu adanya kebiasaan yang dapat meningkatkan kesehatan mental, salah satunya adalah dengan mendekati diri kepada Allah dengan melaksanakan shalat fardhu, karena shalat fardhu dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari. Shalat fardhu ini terdiri dari shalat subuh, zuhur, ashar, magrib, dan isya.

Shalat menurut bahasa ialah do'a, sedangkan secara agama shalat adalah ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan memenuhi syarat yang ditentukan.⁷

Shalat adalah suatu kegiatan fisik-mental spiritual yang memberikan makna bagi hubungan antara seorang muslim dengan Allah swt, dengan sesama manusia maupun diri sendiri. Lebih dari pada itu, dengan shalat Allah swt merealisasikan kasih sayangnya pada manusia agar mereka hidup dalam kebahagiaan. Karena shalat akan menjadi

⁶ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 112–113.

⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), hlm. 53.

sumber kedamaian hati bagi setiap insan yang melaksanakannya dengan khusyu', penuh khidmat dan sematamata karena Allah swt.⁸

Shalat yang sempurna dan dikerjakan dengan khusyu' serta penuh ketundukan kepada Allah dapat membuat hati terang, mendidik jiwa bersih serta mengajarkan kepada manusia tentang bagaimana tatakrama beribadah dan mengerjakan kewajiban terhadap Allah. Shalat juga akan menghiasi dan memperindah seseorang dengan akhlak yang terpuji dan mental yang sehat, seperti sifat jujur, mengemban amanat, memenuhi janji, bersikap adil dan menjauhi diri dari perbuatan keji dan mungkar.⁹ Maka jelaslah kebenaran firman Allah mengenai sholat dalam QS Al-Ankabut [29]: (45).

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Artinya: Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.

Berdasarkan ayat diatas penulis menyimpulkan bahwa dengan melaksanakan sholat dapat menjauhkan diri dari perbuatan keji dan mungkar, jiwa akan merasakan ketenangan. Ketenangan hidup ini merupakan ciri dari kesehatan mental.

Pemikiran tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisa yang mengungkapkan bahwa dengan menjalankan shalat hati kita akan senantiasa merasa tentram dan damai. Selain ibadah yang wajib

⁸ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam* (Malang: UIN Malang Press, 2008), hlm. 331.

⁹ Rif'at Syauqi Nawawi, *Shalat Ilmiah Dan Amaliah* (Jakarta: PT. Fikahati, 2001), hlm.

dilakukan, shalat juga memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Aspek psikologis sendiri adalah perasaan yang timbul dari dalam hati atau jiwa kita. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh salah satunya adalah ketentraman jiwa. Shalat membuat jiwa kita menjadi lebih tentam dan damai. Selain itu dengan shalat juga dapat mengurangi stres yang berlebihan. Shalat menjadikan seorang muslim merasa lebih tenang hatinya, bersih rohnya, dan seimbang jiwanya. Shalat juga dapat digunakan menjadi terapi ruhaniah untuk kesembuhan pasien.¹⁰

Hasil penelitian dari Ronny dan Asti mengungkapkan melaksanakan shalat fardhu secara teratur dapat mengatasi stres sehingga dapat meminimalisir terjadinya tingkat stres yang lebih berat pada saat mempunyai problem dalam hidup. Analisis univariat diperoleh variabel keteraturan melaksanakan shalat fardhu sebagian besar memiliki keteraturan cukup baik (51,8%), variabel tingkat stres hampir sebagian besar mengalami tingkat stres ringan (42,7%). Hasil uji statistik Rank Spearman menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat fardhu dengan tingkat stres (ρ -value sebesar $0,000 < \alpha=0,05$ dan $R = -0,444$).¹¹

¹⁰ Anisa Maya, Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), *spiritualita*, Vol. 4, No. 2, 2020, hlm.1.

¹¹ Ronny Suhada and Asti Dwi Fajrin, 'Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021', *Journal of Public Health Innovation*, Vol 2, No. 1, 2021, hlm. 93.

Dalam shalat terjadi hubungan rohani antara manusia dan Allah Swt. Dalam tazkiyat, shalat di pandang sebagai munajat kepada Allah (berdoa dalam hati dengan khusyu' diikuti kehadiran hati). Seseorang yang sedang shalat dalam melakukan munajat tidak merasa sendiri, tetapi seolah-olah ia merasa berhadapan dengan Allah swt yang mendengar dan memperhatikan munajatnya. Suasana yang demikian dapat mendorong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan, keluhan dan permasalahannya kepada Allah swt. Dengan suasana shalat yang khusyu' manusia memperoleh al-nafs almuthma'innat (ketenangan jiwa) karena merasa diri dekat kepada Allah swt dan memperoleh ampunan-Nya.¹² Sehingga penulis menyimpulkan bahwa shalat memiliki peranan yang penting bagi kesehatan mental.

Pemikiran tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aqidatur Rafiqoh bahwasanya shalat tidak hanya berdimensi spiritual. Akan tetapi, shalat juga bernilai manfaat untuk kesehatan jasmani pelakunya. Manfaat tersebut antara lain diperoleh melalui gerakan- gerakan shalat, diawali dengan Takbirah al-Ihrām, dilanjutkan ruku', i'tidal, sujud dan duduk, kemudian diakhiri salam. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa shalat bukan semata kewajiban, sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt. Lebih dari itu, shalat merupakan

¹² A. F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Alnafs) Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2001), hlm. 101.

kebutuhan. Sehingga, meninggalkan shalat tidak hanya berarti meninggalkan kewajiban, tapi juga berarti tidak memenuhi kebutuhan.¹³

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Ma'had Al Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang mengacu pada pedoman observasi yaitu 1) Observasi terhadap pelaksanaan shalat fardhu dan kesehatan mental mahasantriah, 2) Observasi mengenai apakah terdapat pengaruh shalat fardhu pada kesehatan mental mahasantriah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Peneliti menemukan mahasantriah selalu melaksanakan ibadah shalat fardhu baik secara sendiri maupun berjama'ah. Pada hari senin sampai jumat Mahasantriah melaksanakan shalat berjamaah pada waktu shalat subuh, magrib dan isya sedangkan shalat dzuhur dan shalat ashar dilakukan sendiri di kamar masing-masing. kemudian untuk hari sabtu sampai minggu mereka melaksanakan shalat subuh, dzuhur, ashar, magrib, isya secara berjama'ah. Berdasarkan QS al-Ankabut [29]; (45) orang yang melaksanakan shalat akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar. Artinya orang yang melaksanakan shalat akan terhindar pada perbuatan-perbuatan tercela dan memiliki keadaan mental yang baik. Namun masih ditemukan beberapa mahasantriah memiliki kecemasan pada dirinya, kesedihan yang berkelanjutan, mudah marah-marah dan tidak mampu mengendalikan pikiran dan tingkah laku.¹⁴

¹³ Aqidatur Rofiqoh, 'Shalat Dan Kesehatan Jasmani', *Spiritualita*, Vol. 4, No. 1, 2020.

¹⁴ Observasi, di Ma'had Al Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 05 Desember 2022.

Seharusnya seseorang yang menjaga shalat fardhunya memiliki kesehatan mental yang baik. Namun belum diketahui kebenaran apakah shalat fardhu memiliki pengaruh pada kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ma’had Al Jami’ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu :

1. Belum diketahui kesehatan mental mahasiswa yang terpelihara shalatnya lebih baik dari pada mahasiswa yang shalatnya belum terpelihara.
2. Belum diketahui mahasiswa yang memiliki kebutuhan kuliah cukup lebih sehat mentalnya dari pada mahasiswa yang kebutuhan kuliahnya tidak cukup.
3. Belum diketahui mahasiswa yang selalu membaca dan memahami makna isi al-quran lebih baik mentalnya dari pada mahasiswa yang jarang membaca dan memahami al-quran.

C. Batasan Masalah

Agar skripsi ini terarah dan mencapai sasaran yang hendak dibahas sebagaimana dalam judul tersebut, maka penulis memberikan batasan dan perumusan masalah. Adapun pembatasan dan perumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Sholat fardlu yang dimaksud disini adalah sholat yang wajib dilakukan siswa sehari semalam lima kali yaitu subuh, zuhur, ashar, maghrib, dan isya'.
2. Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terhindarnya dari gangguan dan penyakit kejiwaan, dan mampu menghadapi masalah, serta serasinya fungsi-fungsi jiwa sehingga merasakan kegunaan diri, dan kekuatan.¹⁵ Kesehatan mental yang dimaksud disini adalah pengendalian pikiran dan tingkah laku, perasaan dan emosi yang sehat, ketenangan dan kedamaian pikiran, sikap yang sehat, konsep diri yang sehat, hubungan yang adekuat dengan kenyataan, identitas ego yang adekuat.
3. Mahasantriah yang dimaksud disini adalah mahasantriah jurusan Pendidikan Agama Islam semester 2.

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 1.

D. Definisi Operasional Variabel

Adapun makna atau arti kata-kata yang digunakan dalam judul penelitian ini terdiri dari beberapa variabel yang perlu diberi definisi agar memberikan pengertian yang lebih jelas, adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau yang mempengaruhi atau timbulnya variabel terikat.¹⁶ Disini yang menjadi variabel bebas yaitu shalat fardhu. Shalat menurut bahasa yaitu doa. Sedangkan menurut istilah yaitu suatu ibadah yang mengandung perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam.¹⁷ Sholat fardlu disini adalah sholat yang wajib dilakukan siswa sehari semalam lima kali yaitu subuh, zuhur, ashar, maghrib, dan isya', dengan indikator shalat dengan khusyuk, ketepatan pelaksanaan shalat fardhu, menghayati bacaan shalat, ketepatan dalam pelaksanaan syarat dan rukun shalat.
2. Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi, karena adanya variabel bebas.¹⁸ Disini yang menjadi variabel terikat yaitu kesehatan mental. Kesehatan mental Menurut KBBI, definisi mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia, bukan bersifat badan atau tenaga. Menurut Zakiah Daradjat kesehatan

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), p. 39.

¹⁷ Rahman Ritonga & Zainuddin, *Fiqih Ibadah* (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002), hlm. 87.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), p. 39.

mental adalah terhindarnya dari gangguan dan penyakit kejiwaan, dan mampu menghadapi masalah, serta serasinya fungsi-fungsi jiwa sehingga merasakan kegunaan diri, dan kekuatan.¹⁹ Kesehatan mental disini adalah pengendalian pikiran dan tingkah laku, perasaan dan emosi yang sehat, ketenangan dan kedamaian pikiran, sikap yang sehat, konsep diri yang sehat, hubungan yang adekuat dengan kenyataan, identitas ego yang adekuat.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu Apakah ada pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa di Ma'had Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan ?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan ibadah shalat terhadap kesehatan mental mahasiswa di Ma'had Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

¹⁹ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 1.

G. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini yaitu:

a. Kegunaan Ilmiah

Untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir penulis sekaligus untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

b. Kegunaan Praktis

Selain kegunaan di atas diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat bagi:

- 1) Menambah pengetahuan mahasiswa tentang pelaksanaan ibadah shalat yang dilakukan di Ma'had Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi peneliti lain yang melakukan kajian dalam masalah penelitian lanjut.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika penelitian, pembahasan peneliti ini berisi lima bab yaitu :

Bab pertama yang terdiri dari latar belakang masalah yang berisikan argumen tentang masalah peneliti tersebut. Juga identifikasi masalah, batasan masalah, definisi operasional variabel, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua yang berisikan kajian teori yang terkait dengan masalah penelitian. Dengan memuat bagian pertama yaitu pengertian shalat fardhu, tujuan shalat fardhu, macam-macam dan waktu shalat fardhu, rahasia disyariatkan shalat fardhu, pengertian kesehatan mental, karakteristik mental yang sehat, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan pengaruh shalat fardhu terhadap kesehatan mental. Juga penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis.

Bab ketiga berisikan tentang metodologi penelitian meliputi: lokasi dan waktu peneliti, jenis dan pendekatan peneliti, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data dan daftar pustaka.

Bab empat tepatnya berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi: deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, uji hipotesis, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.

Bab lima penutup yang terdiri kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Shalat Fardhu

a. Pengertian Shalat Fardhu

Menurut Hasan, Bigha Muhammad Bin Qasim Asy-Syafi, dan Rasjid, Shalat secara bahasa Arab berarti doa. Menurut Ash-Shiddieqy bahwa perkataan shalat dalam bahasa arab berarti doa memohon kebaikan dan pujian, sedangkan secara istilah mengandung pengertian “berhadap hati (jiwa) kepada Allah sehingga mendatangkan takut kepadaNya, menumbuhkan rasa keagungan, kebesaranNya, dan kesempurnaan kekuasaanNya. Sedangkan menurut pandangan fiqih, shalat merupakan rangkaian ucapan atau beberapa ungkapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, diakhiri dengan salam.¹

Agama Islam selalu mengajarkan umat muslim untuk selalu mengerjakan shalat, sebagaimana terdapat dalam QS Al-Bayyina [98]: (5).

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

¹ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 59-60.

Artinya : Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.²

Hakikat shalat yaitu tersumbunyi dalam batin dan rohnya. Shalat merupakan tiang Agama, *mi'raj* (perjalanan rohani), penerang wajah kaum muslimin, sebagai suatu sarana bagi orang-orang yang bertakwa dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah, penyempurna keikhlasan orang-orang yang ikhlas, menjauhkan orang yang beriman dari karakteristik orang-orang ateis, sebagai pembeda antara orang-orang mukmin dan orang-orang kafir. Oleh karena itu, jika bentuk lahiriyah saja yang didirikan, maka shalat tidak memberikan semangat kepada pendirinya untuk mendorong kepada yang makruf dan mencegah dari yang mungkar, sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah Saw: “Allah Swt tidak memperhatikan shalat yang dilakukan oleh seseorang tanpa menghadirkan hati dan badannya dalam shalat”.³

Fardhu adalah: sesuatu yang dibalas dengan pahala bila melakukannya dan mendapat siksa (dosa) bila meninggalkannya, khusus untuk hal-hal yang dituntut (diperhatikan) oleh syari' dengan tuntutan wajib, baik ia bagian dari sesuatu atau keseluruhan dari padanya. Misalnya sholat lima waktu, maka melaksanakan

² Munir & Sudarsono, *Dasar-Dasar Agama Islam* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), hlm.

³ Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah Dalam Salat* (Jakarta: Pustaka Zahra, 2004), hlm. 18.

sholat tersebut pada waktu-waktunya adalah fardlu dimana orang yang melakukannya mendapatkan pahala dan yang meninggalkannya mendapatkan siksa.⁴

Dengan memperhatikan definisi-definisi di atas, dapat dikatakan bahwa sholat fardlu adalah suatu kegiatan dalam rangka mengabdikan kepada Allah SWT, yang wajib. Dengan memperhatikan definisi-definisi di atas, dapat dikatakan bahwa sholat fardlu adalah suatu kegiatan dalam rangka mengabdikan kepada Allah SWT, yang wajib.

b. Tujuan Shalat Fardhu

Allah memerintahkan sholat kepada manusia tentulah ada tujuannya. Tujuan tersebut bukanlah untuk kepentingan sang pencipta melainkan untuk kepentingan manusia itu sendiri, agar dalam hidupnya senantiasa mendapatkan derajat, ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia maupun kelak di akhirat. Sebelum melaksanakan sholat hendaknya terlebih dahulu mengetahui apa sebenarnya tujuan sholat itu. Adapun tujuan sholat adalah:

⁴ Ronny Suhada and Asti Dwi Fajrin, 'Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021', *Journal of Public Health Innovation*, Vol 2, No. 1, 2021, hlm 98.

1. Agar manusia menyembah Allah dan memurnikan ketaatan kepadaNya dan menjalankan Agama yang lurus.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

Artinya: Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus. QS Al-Bayyina [98]: (5).

2. Mengajarkan manusia untuk selalu mengingat Allah dengan melakukan shalat.⁵
3. Supaya manusia terhindar dari melakukan perbuatan keji dan mungkar, yang akan mendatangkan kehancuran.

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Artinya: Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. QS Al-Ankabut [29]: (45).⁶

4. Supaya memperoleh Derajat Taqwa.

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ^٢ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ

بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ^٣

⁵ Munir & Sudarsono, *Dasar-Dasar Agama Islam* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), hlm. 47-48.

⁶ Jawadi Amuli, *Rahasia Ibadah* (Bogor: cahaya, 2004), hlm. 28.

Artinya: kitab (Al-Quran) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertaqwa, (yaitu) mereka yang beriman kepada yang gaib, yang mendirikan shalat. QS Al-Baqarah [2]: (2-3).

5. Mampu menyelesaikan berbagai kesulitan duniawi.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى

الْخَاشِعِينَ

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. QS Al-Baqarah [2]: (45).⁷

6. Shalat akan menghapus dosa dan penyelamat manusia dari siksa Allah. Shalat merupakan sebaik-baik sarana dalam membersihkan berbagai kotoran yang ada dalam batin manusia. Pada saat manusia berada di padang *Mashyar* nanti maka shalat akan menjadi penolong dan penyelamat bagi manusia.⁸

Ibrahim MA. Khouly menyimpulkan empat fungsi shalat yang erat kaitannya dengan kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

1. Fungsi rohaniyah, dibuktikan dalam pemenuhan hak-haknya sebagai hamba Allah, dengan berusaha keras untuk semakin dekat denganNya dan tunduk terhadap kekuatan dan keagunganNya serta memohon petunjukNya.

⁷ Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah Dalam Salat* (Jakarta: Pustaka Zahra, 2004), hlm. 117-118.

⁸ Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah*, hlm. 121-122.

2. Fungsi pendidikan, diperlihatkan dalam bacaan-bacaan al-qur'an yang diucapkan ketika shalat, zikir kepada Allah, didalam pemujaan dan kebaktian kepadaNya. Dengan demikian shalat merupakan pelajaran sehari-hari tentang keimanan, etika, halal haram, sistem-sistem yang mengatur hubungan penguasa dengan warganya.
3. Fungsi kejiwaan, shalat merupakan sumber keselamatan utama dikala hamba dalam keadaan takut, sumber kekuatan dalam keadaan lemah, sumber harapan dikala putus asa.
4. Fungsi sosial, semangat sosial dalam Islam menggea dalam shalat dan menyelinap kedalam jiwa seseorang yang mengerjakan shalat.⁹

c. Macam-Macam dan Waktu Shalat Fardhu

Shalat Fardhu dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari, shalat ini terdiri dari shalat Subuh, Zuhur, Ashar, Magrib, dan Isya.

Firman Allah Swt

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. QS An-Nisa [4]: (103)

⁹ Aqidatur Rofiqoh, 'Shalat Dan Kesehatan Jasmani', *Spiritualita*, Vol 4, No. 1, 2020, hlm. 65–76.

Shalat lima waktu merupakan salah satu dari lima Rukun Islam. Allah menurunkan perintah shalat ketika peristiwa Isra' Mi'raj. Kelima shalat lima waktu tersebut yaitu Rasulullah bersabda:

“Dari Abdullah bin Amru bin Al Ash RA, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Waktu Zhuhur adalah apabila matahari telah condong sedikit ke Barat hingga bayangan seseorang menyamai panjangnya, selama waktu Ashar belum tiba. Waktu Ashar adalah selama matahari belum menguning, waktu Maghrib adalah selama mega merah belum menghilang, waktu Isya adalah hingga separuh malam yang tengah, dan waktu Shubuh adalah sejak terbit fajar sampai sebelum matahari terbit. Maka jika matahari telah terbit, janganlah kamu lakukan shalat, karena matahari terbit diantara dua tanduk syetan. (HR. Muslim 2/105)¹⁰

Waktu shalat fardhu yaitu

1. Waktu shalat subuh yaitu mulai terbit *fajar Shadiq* (Fajar kedua) sampai terbitnya matahari. Fajar Shadiq yaitu cahaya putih yang memancar di ufuk timur di waktu subuh dalam keadaan melintang dari kiri ke kanan. Lamannya adalah Fajar Kazib yaitu cahaya putih yang memanjang dari bawah ke atas langit. Shalat subuh ini hanya ada dua Rakaat. Sabda

¹⁰ Komala, 'Shalat Wajib Dan Shalat Sunnah Jurusan Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin Dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten', *Artikel*, 2020.

Rasulullah Saw: “Waktu shalat subuh ialah dari terbit fajar selama belum terbit matahari”.(Riwayat Muslim).¹¹

2. Waktu shalat zuhur yaitu Waktu istiwa' (zawaal) terjadi ketika Matahari berada di titik tertinggi. Istiwa' juga dikenal dengan sebutan "tengah hari". Pada saat istiwa', mengerjakan ibadah salat (baik wajib maupun sunah) adalah haram. Waktu Zuhur tiba sesaat setelah istiwa', yakni ketika Matahari telah condong ke arah barat. Biasanya pada jadwal salat, waktu Zuhur adalah 5 menit setelah istiwa'.¹² Shalat zuhur terdiri dari 4 raka'at. Raka'at kedua di akhiri dengan membaca tasyahud awal dan raka'at ke empat di akhiri dengan tasyahud akhir.
3. Waktu shalat ashar yaitu waktunya di mulai sejak bayangan suatu benda telah sama panjangnya dengan benda itu sendiri, hingga saat matahari terbenam. Shalat ashar ini berjumlah empat raka'at. Sedangkan pelaksanaan sama dengan shalat zuhur. Sabda Rasulullah Saw
 “Ashar waktunya sebelum terbenam matahari”.(Riwayat Muslim)
4. Waktu shalat magrib yaitu waktunya di mulai setelah matahari terbenam dan di akhiri apabila terbenam *syafa* (teja = mega)merah hilang. Sabda Rasulullah Saw

¹¹ Munir & Sudarsono, *Dasar-Dasar Agama Islam* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), Hlm. 51.

¹² Komala, ‘Shalat Wajib Dan Shalat Sunnah Jurusan Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin Dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten’, *Artikel*, 2020.

“Magrib waktunya sebelum hilang *syafaq*”. (Riwayat Muslim).

Syafaq yaitu cahaya matahari yang terpancar ditepi langit, pada saat terbenam terlihat menjadi dua rupa, mula-mula merah, sesudah hilang cahaya merah maka akan datang cahaya putih.¹³

5. Waktu shalat isya yaitu waktunya di mulai setelah teja merah menghilang dan di akhiri dengan terbitnya fajar shadiq. Shalat isya jumlahnya empat raka'at. Pelaksanaan shalat ini sama dengan shalat zuhur, dan ashar. Sabda Rasulullah Saw

“Tidur itu tidak sia-sia, tetapi sesungguhnya yang sia-sia adalah orang yang tidak shalat hingga masuk pula waktu shalat lain”.¹⁴

Khusus pada hari Jumat, Muslim laki-laki wajib melaksanakan Shalat Jumat di masjid secara berjamaah (bersama-sama) sebagai pengganti Salat Zhuhur. Shalat Jumat tidak wajib dilakukan oleh perempuan, atau bagi mereka yang sedang dalam perjalanan (musafir).¹⁵

Shalat lima waktu merupakan latihan bagi pembinaan kesehatan mental pada anak. Ketaatan anak dalam melaksanakan shalat akan menumbuhkan kebiasaan untuk secara teratur dan terus menerus melaksanakan shalat yang telah ditentukan. Orang tua sebagai pendidik anak-anaknya hendaknya mengajarkan dan

¹³ Munir & Sudarsono, *Dasar-Dasar Agama Islam* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), hlm. 50.

¹⁴ Munir & Sudarsono, *Dasar-Dasar ...*, hlm. 51.

¹⁵ Komala, ‘Shalat Wajib Dan Shalat Sunnah Jurusan Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin Dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten’, *Artikel*, 2020.

mencontohkan kepada mereka bagaimana shalat yang baik dan benar yang sesuai dengan syarat dan rukun shalat yang telah ditetapkan. Karena apabila kurang syarat dan rukunnya maka sholatnya itu tidak syah. Adapun yang termasuk dalam syarat wajib sholat yaitu

- a. Islam.
- b. Suci dari haid (kotoran) dan nifas.
- c. Berakal.
- d. *Balig* (dewasa).
- e. Telah sampai dakwah (perintah Rasulullah Saw kepadanya).
- f. Melihat atau Mendengar.
- g. Jaga.¹⁶

Sedangkan rukun shalat yaitu

1. Niat.
2. Berdiri bagi yang mampu.
3. *Takbiratul ihram*.
4. Membaca surat Al-fatihah.
5. Rukuk
6. *I'tidal*
7. Sujud dua kali serta tuma'ninah
8. Duduk diantara dua sujud.
9. Duduk tasyahud akhir.

¹⁶ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), hlm. 65.

10. Membaca tasyahud akhir.
11. Membaca sholawat Nabi pada tasyahud akhir.
12. Membaca salam.
13. Tertib.¹⁷

d. Kedudukan Shalat dalam Agama Islam

1. Shalat adalah kewajiban yang paling utama setelah dua kalimat syahadat dan shalat merupakan tiang agama.
2. Orang yang meninggalkan shalat termasuk ke dalam perbuatan kufur.
3. Perbuatan manusia yang pertama kali dihisab adalah shalat.
4. Shalat merupakan wasiat terakhir yang Rasulullah wasiatkan kepada umatnya sebelum Rasulullah wafat.
5. Shalat adalah penyejuk mata Nabi Muhammad dalam hidupnya.
6. Shalat merupakan ibadah yang tidak akan lepas dari seorang muslim hingga ia wafat.
7. Ibadah shalat memiliki keistimewaan yang tidak ada pada ibadah lain yaitu Allah membebaskan kewajiban shalat kepada Rasulullah pada malam *mi'raj*, ibadah yang paling banyak

¹⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), hlm 75-87.

disebutkan di dalam Al-qur'an, dilaksanakan 5 kali sehari dan berbeda dengan ibadah serta rukun yang lain.¹⁸

Dalam tafsir Imam Ibnu Katsir, pendapat para sahabat dan ulama tabi'in (generasi kedua sepeninggalan rasulullah) terhadap maksud mendirikan shalat yaitu :

- a. Ibnu Abbas mengatakan maksud mendirikan shalat yaitu melaksanakan segala fardhunya atau rukun shalat.
- b. Adh-Dhahak mengutip pendapat Ibnu Abbas mengatakan maksud mendirikan shalat dengan fardhu yaitu menyempurnakan rukuk, bacaan, sujud, khusyuk, dan shalat dengan sempurna.
- c. Qatadah menyebutkan maksud mendirikan shalat yaitu menjaga waktu shalat, rukuk, wudhu dan sujudnya.
- d. Muqatil mengatakan mendirikan shalat dengan memelihara waktunya, menyempurnakan thaharahnya, sujud, rukuk, bacaan Al-qur'an, tasyahud dan shalawat atas nabi muhammad.¹⁹

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa yang menjadi indikator shalat yaitu melaksanakan shalat dengan khusyuk, ketepatan pelaksanaan shalat fardhu, menghayati bacaan shalat dan ketepatan dalam melaksanakan rukun dan syarat shalat.

¹⁸ Syaikh Abu Malik Kamal, *Ensiklopedi Shalat Jawaban Lebih Dari 500 Permasalahan Shalat* (Solo: Cordova Mediatama, 2009), hlm. 41- 43.

¹⁹ Syamsuddin Noor, *Mengungkap Rahasia Shalat Para Nabi*, (Jakarta : PT. Wahyu Media, 2009), hlm. 134.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup berkualitas.²⁰ Menurut Zakiah Daradjat sehat mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, dan mampu menghadapi masalah dan goncangan-goncangan biasa serta serasinya fungsi-fungsi jiwa sehingga merasakan kebahagiaan, kegunaan harga diri dan kekuatan.²¹

Secara etimologi kata “mental” bersal dari kata latin, yaitu “*mens*” artinya roh, sukma, jiwa. Dalam bahasa Yunani, Kesehatan terkandung dalam kata *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (Ilmu kesehatan mental).²² Berikut ini dikemukakan juga beberapa pengertian kesehatan mental diantaranya yaitu

1. *World Federation for Mental Health*, pada tahun 1948 dalam konvensinya di london mengemukakan bahwa sehat mental adalah suatu kondisi yang optimal dari aspek intelektual, yaitu

²⁰ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm 25.

²¹ Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), hlm. 1.

²² Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 1999), hlm. 9.

siap digunakan, dan aspek emosional yang cukup mantap atau stabil, sehingga prilakunya tidak mudah terguncang oleh situasi yang berubah di lingkungannya, tidak sekedar bebas atau tidak adanya gangguan kejiwaan, sepanjang tidak mengganggu lingkungannya.

2. Menurut Karl Menninger seorang psikiater mengemukakan sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal.
3. Menurut HB. English, seorang psikolog menyatakan sehat mental merupakan keadaan yang relatif dimana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, dan berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal.
4. Menurut Killander pada tahun 1957 mengidentikkan orang yang mentalnya sehat yaitu orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kesenangan hidup bersama orang lain, kemampuan menerima realitas, dan memiliki pegangan hidup.²³

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi jiwa atau batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, tentram dan juga terhindar

²³ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 27.

dari berbagai macam penyakit jiwa pada perasaan, pikiran, kelakuan dan juga kesehatan badan sehingga dapat mencapai kehidupan yang penuh makna baik di dunia maupun di akhirat.

b. Karakteristik Mental yang Sehat

Pada prinsipnya manusia memiliki mental yang sehat, namun karena suatu hal ada sebagian orang yang tidak memiliki mental yang sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya mempunyai tekanan-tekanan batin. Dengan kondisi tersebut, ia merasa tidak tenang, tidak nyaman, bahkan kepribadiannya menjadi kacau. Kekacauna mental ini disebabkan karena kurangnya kesadaran, memiliki konflik-konflik emosional, tidak berani menghadapi tantangan kesulitan hidup, apalagi hidup di tengah-tengah masyarakat yang tengah mengalami disorganisasi dan disintegrasi sosial. Penyebab lain adalah krisis-krisis yang terjadi di masyarakat, yang menyebabkan seseorang ingin melarikan diri dari realitas hidup. Tidak bagi orang yang memiliki mental yang sehat, mereka memiliki batin yang aman, tenang dan tentram. Sebagai usaha untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman pada hakikatnya bertujuan untuk mencari ketenangan hidup. Namun, tidak semua orang mampu mencapai keinginan tersebut, karena

adanya rintangan yang membuat seseorang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.²⁴

Prinsip kesehatan mental atau ciri mental yang sehat adalah dasar-dasar yang harus ditegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan. Diantara prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Menurut Zakiyah Daradjat gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*) memiliki perbedaan. Gangguan jiwa masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sedangkan penyakit jiwa tidak. Kemudian gangguan jiwa memiliki kepribadian yang tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya, sedangkan penyakit jiwa kepribadiannya sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.
2. Dapat Menyesuaikan diri. Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memproleh/ memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*) dan mengatasi stress, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu.
3. Mengembangkan potensi semaksimal mungkin. Individu yang sehat mentalnya maka ia mampu mengembangkan segala

²⁴ Tita Aniko Wardani, 'Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam', *Skripsi*, 2021.

potensi yang dimilikinya dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi peningkatan kualitas dirinya.

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.²⁵

Menurut Muhammad Mahmud terdapat 9 karakteristik kesehatan mental diantaranya yaitu

- a) Kemapaman (*al-sakinah*), ketenangan (*al-thuma'ninah*), dan rileks (*al-rahah*) batin dalam menjalankan kewajiban. Kata Sakinah berasal dari bahasa arab yang memiliki arti kemapaman karena memiliki wilayah yang menetap atau tempat tinggal yang tidak berpindah-pindah. Kata *sakinah* juga memiliki arti sebagai *al-wada'ah*, *al-waqarah*, *al-thuma'ninah* yang berarti ketenangan, kemudian *al-rahmah* yang berarti kasih sayang, atau dalam bahasa Inggris berarti *calmness* (ketenangan), *quitness* (keamanan), *peacefulness* (perdamaian), dan *serenity* (ketentraman).

Ketenangan (*al-thuma'ninah*). Kata *al-thuma'ninah* hampir memiliki arti yang sama dengan *sakinah* yaitu ketetapan qalbu pada sesuatu tanpa disertai kekacauan. Kemudian kata rileks merupakan akibat dari *Sakinah* dan *al-thuma'ninah* yaitu keadaan batin yang santai, tenang,

²⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 29-30.

dan tanpa adanya tekanan emosi yang kuat, meskipun melakukan pekerjaan yang amat berat.²⁶

- b) Memadahi (*al-kifayah*) dalam beraktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukan secara baik maka ia akan bisa bekerja dengan baik, dan hal ini merupakan dari kesehatan mental.
- c) Menerima keberadaan dirinya dan orang lain. artinya seseorang mampu menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya dan mampu menerima kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.
- d) Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, seseorang mampu memilah mana perbuatan yang baik untuk dilakukan dan mana perbuatan yang buruk untuk ditinggalkan.
- e) Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab sosial, keluarga maupun agama.
- f) Kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
- g) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

²⁶ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 136-138

- h) Memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik.
- i) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (al-farh atau al-surur) dan kebahagiaan (al-sa'adah) dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.²⁷

Dipihak lain organisasi kesehatan se-Dunia (WHO) memberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- 2) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya
- 3) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima
- 4) Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
- 6) Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pelajaran di kemudian hari.
- 7) Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.²⁸

²⁷ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa ...*, hlm. 140-144

²⁸ Dawam Mahfud, Mahmudah, and Wening Wihartati, 'Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo', Vol. 35, No.1 (2019), 35–51.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Dari beberapa ciri-ciri atau criteria jiwa yang sehat adalah mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Penyesuaian diri atau pribadi adalah, penerimaan individu terhadap dirinya, tidak benci, lari, dongkol atau tidak percaya padanya. Kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas dan tidak puas. Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu:

1. Faktor biologis, seperti genetika, ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh, menderita penyakit kronis, dan kerusakan sistem saraf pusat.
2. Faktor lingkungan, seperti merebaknya tayangan film di televisi yang bertema kejahatan dan porno-aksi, penjualan alat-alat kontrasepsi, merebaknya perdagangan minuman keras dan Naza, berkembangnya gaya hidup yang materealistis dan hedonisme dikalangan masyarakat atau orang dewasa, tidak memberikan keteladanan dalam berakhlak mulia, perceraian orang tua, hubungan yang kurang harmonis di dalam keluarga, orang tua yang kurang memberikan kasih sayang atau bersikap kasar pada anak.

3. Faktor psikologis, seperti frustrasi, konflik, terlalu pesimis menghadapi masa depan, tidak mendapat kasih sayang dari orang tua, kurang mendapat pengakuan dari kelompok.²⁹

d. Indikator Kesehatan Mental

1. Pengendalian Pikiran dan Tingkah Laku.

Pengendalian yang efektif merupakan salah satu tanda yang dari kepribadian yang sehat. Ini berlaku terutama bagi proses-proses mental. Berkhayal secara berlebihan, misalnya, merusak kesehatan mental karena melemahkan hubungan antara pikiran dan kenyataan. Tanpa pengendalian itu, maka obsesi, ide yang melekat (pikiran yang tidak hilang-hilang), fobia, delusi, dan simtom-simtom lainnya mungkin berkembang.

2. Perasaan dan Emosi yang Positif dan Sehat

Perasaan-perasaan tidak aman yang dalam, tidak adekuat, bersalah, rendah diri, bermusuhan, benci, cemburu, dan iri hati adalah tanda-tanda gangguan emosi dan dapat menyebabkan mental tidak sehat. Sebaliknya, perasaan-perasaan diterima, cinta, memiliki, aman, dan harga diri masing-masing memberi sumbangan pada kestabilan mental dan dilihat sebagai tanda kesehatan mental.

²⁹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 112- 113.

3. Ketenangan atau Kedamaian Pikiran

Banyak kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran/mental, yang sering kali disinggung dalam pembicaraan mengenai kesehatan mental. Apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif maka akan muncul ketenangan mental. Kita tidak dapat memiliki yang satu tanpa yang lain-lainnya. Ini berarti kesehatan mental, seperti penyesuaian diri dan tidak diizinkan adanya simtom-simtom yang melumpuhkan.

4. Sikap yang Sehat

Sikap-sikap mempunyai kesamaan dengan perasaan-perasaan dalam hubungannya dengan kesehatan mental. Dalam perjumpaan kita dengan kepribadian-kepribadian yang tidak dapat menyesuaikan diri atau kalut, kita selalu teringat betapa pentingnya mempertahankan pandangan yang sehat terhadap hidup, orang-orang, pekerjaan, atau kenyataan. Tidak mungkin kesehatan mental terjadi dalam konteks kebencian dan prasangka, pesimisme dan sinisme, atau keputusasaan dan kehilangan harapan.

5. Konsep Diri yang Sehat

Apabila kita membaca sejumlah literatur tentang masalah konsep-diri, maka kita yakin bahwa kesehatan mental sangat

tergantung pada kualitas ini. Sama seperti seseorang harus mempertahankan orientasi yang sehat kepada kenyataan objektif, demikian juga ia harus berpikir sehat tentang dirinya sendiri. Perasaan-perasaan diri yang tidak adekuat, tidak berdaya, rendah diri, tidak aman, atau tidak berharga akan mengurangi konsep-diri yang adekuat.

6. Hubungan yang Adekuat dengan Kenyataan

Dalam berbicara tentang kriteria penyesuaian diri, kita mengenal salah satu kriteria, yakni orientasi yang adekuat pada kenyataan. Dalam menilai kesehatan mental, kita menemukan sesuatu yang sangat serupa dengan orientasi, yakni konsep kontak, meskipun kedua istilah tersebut tidak memiliki arti yang persisi sama. Orientasi mengacu secara khusus pada sikap seseorang terhadap kenyataan, sedangkan kontak mengacu pada cara bagaimana atau sejauh mana seseorang menerima kenyataan dan menolaknya atau melarikan diri padanya.

7. Identitas Ego yang Adekuat

Identitas ego adalah diri atau orang dimana ia merasa menjadi dirinya sendiri. Dalam perjuangan yang tak henti-hentinya untuk menanggulangi tuntutan-tuntutan dari diri dan kenyataan dan untuk menangani secara tegas ancaman-ancaman, frustrasi-frustrasi, dan konflik, maka kita harus

berpegang teguh pada identitas kita sendiri. Kita harus mengetahui kita ini siapa dan apa.³⁰

3. Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental

Musuh terbesar bagi manusia bersumber dari dalam dirinya yaitu jiwanya. Tidak pernah ditemukan adanya keburukan yang melebihi buruknya jiwa. Oleh karena itu, kewajiban ibadah diturunkan tak lain untuk menyelamatkan manusia dari segala bentuk penyakit jiwa. Salah satu kewajiban ibadah yang diturunkan yaitu melaksanakan shalat.³¹

Menurut Sentot Haryanto, shalat mengandung aspek psikologis yang mampu mengembangkan mental yang sehat. Aspek –aspek psikologis itu antara lain:

- a. Aspek olah raga, artinya gerakan-gerakan dalam shalat mampu memberikan dampak terhadap kesehatan jasmani dan rohani.
- b. Aspek relaksasi otot, menurut Walker aspek ini mampu mengurangi kecemasan, *insomnia*, dan mengurangi hiperaktivitas pada anak.
- c. Aspek relaksasi kesadaran indra, pada saat shalat seseorang seolah-olah terbang ke atas (*ruh*) menghadap kepada Allah secara langsung tanpa ada perantara. Hal ini dapat dirasakan apabila

³⁰ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 52–55.

³¹ Jawadi Amuli, *Rahasia Ibadah* (Bogor: cahaya, 2004), hlm. 25.

seseorang mampu menghayati dan memahami setiap bacaan dan gerakan dalam shalat.

- d. Aspek meditasi, artinya jika shalat dilakukan dengan khusyuk dan benar maka seseorang akan memiliki efek seperti meditasi.
- e. Aspek autosugesti, yaitu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui bacaan yang berada dalam shalat.
- f. Aspek pengakuan dan penyaluran, shalat merupakan sarana hubungan atau komunikasi manusia dengan Allah secara langsung.
- g. Sarana pembentukan kepribadian, artinya dengan shalat seseorang mampu membentuk kepribadian diri seperti memiliki sifat disiplin, bekerja keras, mencintai kebersihan, kedamaian, dan bertutur baik.³²

Bagi umat islam shalat merupakan salah satu bentuk dzikir. Salah satu fungsi dzikir yaitu menghilangkan stres, memberikan ketenangan, dan tidak cemas. Allah berfirman dalam QS Ar-rad [13]: (28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.³³

³² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 168.

³³ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 176-177.

Jika agama kita diibaratkan semacam kemah yang melindungi kebahagiaan manusia, maka shalat merupakan tiang penyangga itu. Dan jika tidak ada tiang penyangga, pasti kemah tidak akan dapat berdiri. Dengan demikian, selama tidak ada tiang shalat maka tidak ada kemah agama, dan manusia tidak akan mengalami kebahagiaan.³⁴ Maka dari itu, kerjakanlah shalat 5 waktu dan jangan pernah meninggalkannya. Allah berfirman dalam QS Thaha [20]: (14)

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ

“ dan dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku”.

Melalui shalat yang khusyuk, seseorang akan memperoleh ketenangan batin (sehat rohani) dan sehat fisiknya.³⁵ Mahmud Abdullah dosen ulumul Quran Al-Azhar Mesir, mengatakan jika melakukan shalat 5 waktu akan mendapatkan asupan yang bernutrisi bagi jiwa, jika seorang hamba berdoa kepada Tuhannya melalui shalat, ia akan merasakan hatinya semakin terang, dan dadanya pun semakin lapang. Dia berdoa menghadap Allah kapanpun dan dimanapun dia mau tanpa memerlukan penerjemah, dengan demikian, dia cara seperti itu ia akan akan selalu merasa dekat dengan Allah SWT dan dan merasa terlindungi dari apapun tidak sedikit pun merasa

³⁴ Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah Dalam Salat* (Jakarta: Pustaka Zahra, 2004), hlm. 114.

³⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 168.

jauh dari-Nya. Dia juga akan dengan mudahnya memohon pertolongan- Nya.³⁶

B. Penelitian Yang Relevan

1. Kadir Mahmud, “Pengaruh Pemakai Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidimpuan”, tahun 2020.³⁷

Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara game online dengan Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidimpuan di Lingkungan I Kulurahan Sihitang. Penelitian ini membahas tentang bagaimana pengaruh pemakai game online terhadap kesehatan mental IAIN Padangsidimpuan. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan membahas tentang bagaimana pengaruh pelaksanaan salat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa Ma’had Al Jami’ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Persamaan penelitian ini yaitu sama- sama membahas tentang kesehatan mental.

2. Nur Afni, dkk, “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektifitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya”, tahun 2022.³⁸

Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Penelitian ini membahas tentang bagaimana pengaruh kesehatan

³⁶ Anisa Maya Umri Hayati, ‘Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)’, *Spiritualita*, Vol 4, No. 2, 2020, <<https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>>.

³⁷ Kadir Mahmud, ‘Pengaruh Pemakai Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidimpuan.’, *Skripsi*, 2020.

³⁸ Nur Afni, dkk, ‘Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektifitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya’, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6, No. 2, 2022.

mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan membahas tentang bagaimana pengaruh pelaksanaan salat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Persamaan penelitian ini yaitu sama- sama membahas tentang kesehatan mental.

3. Ulva Aryani, "Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah Palembang", tahun 2017.³⁹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan shalat fardhu terhadap kecerdasan emosional pada santri Pondok Pesantren AlLathifiyyah Palembang. Penelitian ini membahas tentang bagaimana Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah Palembang. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan membahas tentang bagaimana pengaruh pelaksanaan salat fardhu terhadap perilaku mahasiswa Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Persamaan penelitian ini yaitu sama- sama membahas tentang shalat fardhu.
4. Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi, "Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka ", tahun 2021.⁴⁰ Hasil

³⁹ Ulva Aryani, "Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Skripsi*, 2017.

⁴⁰ Putri Enda Sundari and Yusrizal Efendi, 'Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka', *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, Vol 3, No. 1, 2021.

penelitian ini adalah secara umum ada tiga pengaruh shalat terhadap kesehatan mental menurut Buya Hakma, yaitu pertama, adanya pengaruh shalat terhadap pikiran. Kedua, shalat dapat menambah kekuatan jiwa dan meringankan beban yang dipikul. Ketiga, terdapat pengaruh shalat terhadap emosi. Penelitian ini membahas tentang bagaimana hubungan Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan membahas tentang bagaimana pengaruh pelaksanaan salat fardhu terhadap perilaku mahasiswa Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Sedangkan persamaan penelitian ini yaitu sama membahas tentang shalat dan kesehatan mental.

5. Bachrul Tias, "Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi", tahun 2022.⁴¹ Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa salat juga memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Aspek psikologis sendiri adalah perasaan yang timbul dari dalam hati atau jiwa kita. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh seperti, ketenangan jiwa, ketenangan emosional, dan manfaat bagi fisik manusia. Penelitian ini membahas tentang bagaimana dampak ketaatan melaksanakan shalat bagi seorang muslim: perspektif psikologi. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan membahas tentang bagaimana pengaruh pelaksanaan salat

⁴¹ Bachrul Tias, 'Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi', *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 9, No. 1, 2022, hlm. 8-14

fardhu terhadap perilaku mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Persamaan penelitian ini yaitu membahas tentang shalat.

C. Kerangka Berpikir

Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup berkualitas.⁴²

Seseorang yang mengalami masalah pada kesehatan mental akan mengakibatkan terganggunya kesehatan jasmani dan rohani sehingga penting seseorang memiliki kesehatan mental. Kesehatan mental yang dibangun secara positif akan sangat berguna dalam keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.

Penyebab kesehatan mental terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan. Untuk itu perlu adanya kebiasaan yang dapat meningkatkan kesehatan mental, salah satunya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan melaksanakan shalat fardhu.

Shalat menurut bahasa ialah do'a, sedangkan secara agama shalat adalah ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang

⁴² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 25.

dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan memenuhi syarat yang ditentukan.⁴³

Shalat yang sempurna dan dikerjakan dengan khusyuk serta penuh ketundukan kepada Allah dapat membuat hati terang, mendidik jiwa bersih serta mengajarkan kepada manusia tentang bagaimana tatakrama beribadah dan mengerjakan kewajiban terhadap Allah. Menurut Syamsu Yusuf Melalui shalat yang khusyuk, seseorang akan memperoleh ketenangan batin (sehat rohani) dan sehat fisiknya.⁴⁴

Berdasarkan uraian di atas penulis berkesimpulan bahwa secara umum anak yang melakukan sholatnya dengan baik dan benar maka jiwa atau mentalnya akan baik, karena jiwa atau mental yang sehat akan mempengaruhi gaya hidup yang normal, berkepribadian yang baik hingga dapat tercipta masyarakat yang baik pula.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dikemukakan.⁴⁵ Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pelaksanaan ibadah shalat terhadap kesehatan mental mahasiswa di Ma'had Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

⁴³ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), hlm. 53.

⁴⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 168.

⁴⁵ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan* (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm. 40.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang beralokasi di asrama putri UIN Syahada Padangsidempuan, JL. T Rizal Nurdin No. KM 4 RW. 5, Sihitang, Padangsidempuan Tenggara, Kota Padangsidempuan, Sumatra Utara 22733. Penelitian ini dimulai pada tanggal 11 April 2023 sampai dengan 30 Mei 2023.

B. Jenis dan Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data kuantitatif (data yang berbentuk angka atau data yang diangkakan).¹

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sesuatu yang telah terjadi dan masa lalu dijadikan rujukan untuk mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya peristiwa tersebut.²

¹ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan* (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm. 16.

² Agung Widhi dan Zarah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta : Pandiva Buku, 2016), hlm. 14.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Maka dengan demikian objek dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang beralokasi di asrama putri UIN Syahada Padangsidempuan.

Tabel 3. 1.

Rincian Data Populasi

No	Asrama	Jumlah
1.	A	101
2.	B	99
3.	C	95
4.	D-1	171
5.	D-2	159
6.	D-3	137
7.	E-1	172
8.	E-2	168
9.	E-3	157
Jumlah		1259

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diselidiki. Umumnya populasi jumlahnya besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Hal ini disebabkan karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Untuk mengatasi keterbatasan ini, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari

populasi itu.³ Oleh karena itu tidak dilakukan penelitian secara keseluruhan melainkan hanya yang menjadi wakil populasi sebagai objek penelitian.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sumpling*. Dikatakan Simpel karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.⁴ Teknik yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel yaitu menggunakan teknik *Slovin*, dengan rumus :

$$n = \frac{N}{N(e)^2 + 1}$$

n : Jumlah sampel yang dicari

N : Jumlah populasi

e : Perkiraan tingkat kesalahan (umumnya digunakan 1% atau 0,01, 5% atau 0,05 dan 10% atau 0,1 yang dapat dipilih oleh peneliti).⁵

Penelitian ini berjudul Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah di UIN Syahada dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 1259 mahasantriah dengan tingkat kesalahan pengambilan sampel sebesar 10% maka di peroleh :

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 81.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, hlm. 82.

⁵ Priyono, 'Metode Penelitian Kuantitatif' (Surabaya: Zifatama Publishing, 2013), hlm.

$$n = \frac{1259}{1259 (0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{1259}{1259 (0,01) + 1}$$

$$n = \frac{1259}{13,59}$$

$$n = 92,64$$

$$n = 93$$

Jadi ukuran sampel pada penelitian ini sebanyak 93 siswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling* Berdasarkan ukuran sampel yang telah ditentukan sebanyak 93 orang maka peneliti memutuskan sampel penelitian dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya dengan menggunakan teknik simple random sampling. Adapun rincian tabel sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. 2

Rincian Data sampel

Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1259	93

D. Instrumen Penelitian

1. Angket

Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau

pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁶ Dimana angket yang peneliti gunakan yaitu angket yang pernyataannya disertai dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan oleh peneliti, yang dapat berbentuk pilihan ganda.

Angket ini menggunakan skala likert yaitu skala yang menggunakan skala selalu (S), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (JR), tidak pernah (TP). Dari masing-masing pertanyaan, untuk mengisi daftar pertanyaan (angket) yang dibuat dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian dan telah disediakan alternatif jawabannya.⁷

Tabel 3. 3

Penetapan Skor Alternatif Atas Jawaban Responden

Alternatif Jawaban	Bobot	
	Favorable	Unfavorable
Selalu (S)	5	1
Sering (S)	4	2
Kadang-kadang (KK)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Jadi dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur shalat fardhu (X) adalah menggunakan angket. Instrumen untuk mengukur kesehatan mental (Y) adalah menggunakan angket. Berikut ini merupakan kisi-kisi angket shalat fardhu dan kesehatan mental.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 142.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 114.

Tabel 3. 4**Kisi-Kisi Angket Shalat Fardhu (Variabel X)**

Sub Indikator	Nomor Soal Favorable	Nomor Soal Unfavorable
• Shalat dengan khusu'	2, 3, 4	1
• Ketepatan pelaksanaan shalat fardhu	5, 8	6, 7
• Menghayati bacaan shalat	9, 11	10
• Ketepatan dalam pelaksanaan syarat dan rukun shalat	12, 14	13, 15

Tabel 3. 5**Kisi-Kisi Angket Kesehatan Mental (Variabel Y)**

Sub Indikator	Nomor Soal Favorable	Nomor Soal Unfavorable
• Pengendalian Pikiran dan Tingkah Laku	-	1, 2
• Perasaan dan Emosi yang Positif dan Sehat	4	3, 5
• Ketenangan atau Kedamaian Pikiran	7	6
• Sikap yang Sehat	9	8
• Konsep Diri yang Sehat	10	11
• Hubungan yang Adekuat dengan Kenyataan	12	13
• Identitas Ego yang Adekuat	14, 15	-

E. Pengembangan Instrumen

1. Uji Validitas

Validasi sering dikatakan dengan kesahihan. Suatu alat ukur disebut memiliki validasi bilamana alat ukur tersebut layak mengukur objek yang seharusnya dilakukan dan sesuai dengan kriteria tertentu

validasi juga diartikan sebagai adanya kesesuaian antara alat ukur dengan fungsi pengukuran dan sasaran pengukuran.⁸

Bedasarkan instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini maka penulis melakukan uji validasi instrumen dengan rumus korelasi *product moment*. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka tes dikatakan valid, begitu juga jika t_{tabel} maka tes tersebut tidak valid, adapun rumusnya:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi *product moment*

N : jumlah responden

$\sum XY$: jumlah perkalian skor X dan Y

$\sum X$: jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: jumlah seluruh skor Y.⁹

Butir tes diketahui valid jika r_{xy} dalam kategori kuat dan sangat kuat sesuai tabel koefisien korelasi.

⁸ S, Nasution, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm.74.

⁹ Ahmad Nizar Rangkuti, *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan* (Medan: Perdana Publishing, 2015), hlm. 100.

Tabel 3.6

Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Setelah dilakukan penghitungan uji validitas instrumen shalat fardhu sebanyak 15 item pernyataan dan instrumen kesehatan mental sebanyak 15 item pertanyaan diperoleh seluruh item pertanyaan valid. Item pernyataan dikatakan valid apabila r_{hitung} berada pada interval 0,60 – 0,799 dengan tingkat hubungan kuat dan r_{hitung} berada pada interval 0,80 – 1,000 dengan tingkat hubungan sangat kuat. Item pernyataan dikatakan tidak valid apabila r_{hitung} berada pada interval 0,40 – 0,599 dengan tingkat hubungan cukup kuat, 0,20 – 0,399 dengan tingkat hubungan rendah, 0,00 – 0,199 dengan tingkat hubungan sangat rendah. Pengelolaan data ini menggunakan bantuan excel dengan menggunakan 15 item pernyataan shalat fardhu dan 15 item pernyataan kesehatan mental yang disesuaikan dengan indikator yang telah ditentukan.

Tabel 3.7

Uji Validitas Angket Shalat Fardhu

No	R Hitung	Koefisien Korelasi Nilai r_{tabel}	Hasil
1.	0,68	Kuat	Valid
2.	0,61	Kuat	Valid
3.	0,61	Kuat	Valid
4.	0,62	Kuat	Valid
5.	0,65	Kuat	Valid
6.	0,69	Kuat	Valid
7.	0,60	Kuat	Valid
8.	0,60	Kuat	Valid
9.	0,60	Kuat	Valid
10.	0,62	Kuat	Valid
11.	0,61	Kuat	Valid
12.	0,64	Kuat	Valid
13.	0,62	Kuat	Valid
14.	0,62	Kuat	Valid
15.	0,61	Kuat	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} dari masing-masing item pertanyaan menunjukkan angka berada di interval koefisien 0,60 – 0,799. Jika di lihat pada tabel 3.6 r_{hitung} berada pada interval kuat, Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan valid. Item pernyataan dikatakan valid apabila tingkat hubungannya kuat yang berada pada interval 0,60 – 0,799 dan sangat kuat berada pada interval 0,80 – 1,000.

Tabel 3. 8

Uji Validitas Angket Kesehatan Mental

No	R Hitung	Koefisien Korelasi Nilai r Tabel	Hasil
1.	0,64	Kuat	Valid
2.	0,68	Kuat	Valid
3.	0,60	Kuat	Valid
4.	0,70	Kuat	Valid
5.	0,65	Kuat	Valid
6.	0,68	Kuat	Valid
7.	0,65	Kuat	Valid
8.	0,69	Kuat	Valid
9.	0,61	Kuat	Valid
10.	0,63	Kuat	Valid
11.	0,65	Kuat	Valid
12.	0,68	Kuat	Valid
13.	0,67	Kuat	Valid
14.	0,73	Kuat	Valid
15.	0,63	Kuat	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} dari masing-masing item pertanyaan menunjukkan angka berada di interval koefisien 0,60 – 0, 799. Jika di lihat pada tabel 3. 6 r_{hitung} berada pada interval kuat, Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan valid. Item pernyataan dikatakan valid apabila tingkat hubungannya kuat yang berada pada interval 0,60 – 0, 799 dan sangat kuat berada pada interval 0,80 – 1,000.

2. Uji Realibitas

Reabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama peroleh hasil yang relatif

sama.¹⁰ Berhubung instrumen yang diberikan adalah angket maka nilainya adalah skor dan skor yang diberikan bukan 1 dan 0. Uji coba dilakukan dengan teknik “sekali tembak” yaitu diberikan satu kali saja kemudian hasilnya dianalisis dengan menggunakan rumus alpha cronbach yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Nilai reabilitas angket

k = Jumlah item

1 = bilangan konstan

$\sum \sigma b^2$ = jumlah varian skor dari tiap-tiap butir item

σt^2 = varian total.¹¹

Hasil perhitungan reliabilitas angket (r_{11}) dikonsultasikan dengan tabel r product moment dengan taraf signifikan 5%. Jika $r_{11} \geq 0,6$ maka item angket yang diujicobakan akan reliabel dan apabila $r_{11} \leq 0,6$ maka item angket yang diuji cobakan tidak reliabel. Hasil angket shalat fardhu $r_{11} = 0,88 > 0,6$ maka butir angket reliabel, dan hasil perhitungan r_{11} pada angket kesehatan mental $r_{11} = 0,9 > 0,6$ maka butir angket reliabel.

¹⁰ Nasution S, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm. 74.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 132.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah angket disebarakan kepada mahasantriah di Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang beralokasi di asrama putri UIN Syahada Padangsidempuan. Kemudian memberikan petunjuk kepada responden untuk menjawab angket yang telah disebarakan tadi. Selanjutnya yang angket dikumpulkan pada hari itu juga untuk kemudian dianalisis.

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data peneliti menggunakan pendekatan analisa kuantitatif. Untuk memberikan gambaran umum tentang shalat fardhu (variabel X) dan kesehatan mental (variabel Y), dilakukan dengan analisis secara deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.¹² Pada statistik deskriptif akan dikemukakan cara-cara penyajian data atau analisis data yaitu sebagai berikut:

1. Mean (rata-rata)

Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rumus yang digunakan yaitu:

¹² Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 29.

$$x = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

x = Mean (rata-rata)

$\sum fx$ = Jumlah dari hasil perkalian antara masing-masing skor dengan frekuensinya

N = Jumlah data.¹³

2. Tabel distribusi frekuensi

Tabel distribusi frekuensi yaitu alat penyajian data statistik yang berbentuk kolom dan jalur, yang di dalamnya dimuat angka yang dapat melukiskan atau menggambarkan pencaran atau pembagian frekuensi dari variabel yang sedang menjadi objek penelitian.¹⁴ Dalam hal ini distribusi yang digunakan yaitu distribusi frekuensi relatif.

Rumus yang digunakan yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

p = Angka persentase

N = Jumlah Frekuensi/ banyaknya individu.

Untuk mengetahui kualitas setiap variabel secara kumulatif dapat digunakan rumus:

¹³ Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 85.

¹⁴ Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan ...*, hlm. 38

$$TP = \frac{\text{Skor perolehan } (\sum skor)}{\text{Skor Maksimal } (\sum respon \times item \text{ soal} \times nilai \text{ tertinggi})} 100\%$$

Setelah diperoleh besarnya tingkat pencapaian variabel tersebut, maka diterapkan pada kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.9

Kategori Tingkat Pencapaian

No	Tingkat pencapaian	Kategori Skor
1.	0%-20%	Sangat kurang
2.	21%- 40%	Kurang
3.	41%- 60%	Cukup
4.	61%- 80%	Baik
5.	81%- 100%	Sangat baik

Selanjutnya data hasil angket di analisis dengan menggunakan rumus statistik yaitu: uji prasyarat dan uji regresi linear sederhana sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat Analisis

Prasyarat analisis data adalah sesuatu yang dikenakan pada sekelompok data hasil observasi atau penelitian untuk mengetahui layak atau tidak layak nya data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik statistik. Apabila prasyarat analisis tidak terpenuhi, maka aplikasi teknik statistik menjadi tidak layak untuk menganalisis data tersebut. Akan tetapi, apabila tetap dipaksakan untuk menganalisis data tersebut dengan teknik statistik maka hasil yang diperoleh menjadi bias dan memberikan kesimpulan yang salah.

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik atau statistik nonparametrik. Melalui uji ini, sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal.¹⁵

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk menguji data shalat fardhu dan data kesehatan mental dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov,

Dasar ketentuan uji normalitas.

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal.
- b) Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Demi kemudahan dalam uji normalitas, peneliti menggunakan bantuan SPS.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji prasyarat analisis untuk mengetahui pola data, apakah data berpola linear atau tidak. Uji ini berkaitan dengan penggunaan regresi linear. Jika akan

¹⁵ Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 277.

menggunakan jenis regresi linear, maka datanya harus menunjukkan pola (diagram) yang berbentuk linear (lurus). Jika akan menggunakan jenis regresi nonlinear, maka datanya tidak perlu menunjukkan pola linear.¹⁶

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas:
Membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05

- 1) Jika nilai deviation from linearity Sig. > 0,05, maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent.
- 2) Jika nilai deviation from linearity Sig. < 0,05, maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent.

Demi kemudahan dalam uji linearitas, peneliti menggunakan bantuan SPS.

b. Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan hubungan matematika dalam bentuk persamaan antara variabel *criterion* atau variabel tidak bebas tunggal dengan variabel *predictor* atau variabel bebas tunggal.

Rumus persamaan umum regresi linear sederhana yaitu:

$$Y = a+bx$$

¹⁶ Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 292.

Keterangan:

Y : Variabel terikat

X : Variabel bebas

a : Intersip

b : Koefisien regresi.

Untuk melihat bentuk korelasi antar variabel dengan persamaan regresi tersebut maka nilai a dan b harus ditentukan terlebih dahulu.

$$a = \frac{\sum Y - b \sum X}{n}$$

$$b = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

a = Koefisien sebagai intersep (*intercept*), jika nilai X=0 maka nilai Y=a. Nilai a ini dapat diartikan sebagai sumbangan factor-faktor lain terhadap variabel Y.

b = Koefisien regresi sebagai slop (kemiringan garis slop). Bila harga b positif, maka variabel Y akan mengalami kenaikan dan jika b negatif maka variabel Y akan mengalami penurunan.¹⁷

Untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel *predictor* X dan *response* Y, dilakukan analisis korelasi yang

¹⁷ Yulingga Nanda Hanief Dan Wasis Himawanto, *Statistik Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), Hlm. 96.

hasilnya dinyatakan oleh suatu bilangan yang dikenal dengan koefisien korelasi.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dalam analisis korelasi terdapat suatu angka yang disebut dengan koefisien determinasi, yang besarnya adalah kuadrat dari korelasi (R^2). Koefisien ini disebut koefisien penentu. Varians yang terjadi pada variabel dependen dapat dijelaskan melalui varians yang terjadi variabel independen.

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Koefisien determinasi ini mengukur persentasi total variasi dependen Y yang dijelaskan oleh variabel dependen didalam garis regresi. Koefisien determinasi (R^2) semakin mendekati 1 maka semakin baik garis regresi dan semakin mendekati nol maka kita mempunyai garis regresi yang kurang baik.¹⁸

Untuk menguji hipotesis apakah terdapat pengaruh di lakukan uji T parsial.

r_{xy} di konvers nilai t:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

¹⁸ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 231.

Langkah-langkah pengujian (uji-t) adalah sebagai berikut:

1. Menentukan Hipotesis

H_0 : Tidak ada pengaruh antara variabel independent dan variabel dependent.

H_a : Terdapat pengaruh antara variabel independent dan variabel dependent.

2. Menentukan tingkat signifikansi dan df

Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Menghitung derajat kebebasan (df) $n-k-1$ dimana n adalah jumlah data dan k adalah jumlah variabel independen.

3. Kriteria penolakan

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak atau jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, maka H_0 ditolak.

4. Pengambilan Keputusan

Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}

5. Penarikan Kesimpulan

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Asrama putri berada di Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan beralokasi di JL. T Rizal Nurdin No. KM 4 RW. 5, Sihitang, Padangsidempuan Tenggara, Kota Padangsidempuan, Sumatra Utara 22733.

Untuk memudahkan pemahaman terhadap hasil penelitian ini, maka data akan dideskripsikan berdasarkan variabel shalat fardhu (X), variabel kesehatan mental (Y), yang di uraikan sebagai berikut:

1. Shalat fardhu mahasantriah di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Untuk melihat shalat fardhu mahasantriah di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental mahasantriah. berikut perhitungan data terkumpul dan terungkap secara empiris mengenai shalat fardhu mahasantriah di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dapat di rangkum dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4.1**Memikirkan masalah lain pada saat shalat**

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
1.	Selalu	13	14%
	Sering	38	41%
	Kadang-kadang	6	6%
	Jarang	30	32%
	Tidak pernah	6	6%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.1 di atas menunjukkan pernyataan tentang memikirkan masalah pada saat sholat sebanyak 14% responden Selalu, 41% sering, 6% Kadang-kadang, 32% responden jarang, 6% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasantriah yang melaksanakan sholat masih sering memikirkan masalah lain pada saat shalat.

Tabel 4.2**Merasa tenang dalam shalat**

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
2.	Selalu	45	48%
	Sering	33	35%
	Kadang-kadang	6	6%
	Jarang	9	10%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.2 di atas menunjukkan pernyataan tentang merasa tenang pada saat sholat sebanyak 48% responden Selalu, 35% sering, 6% Kadang-kadang, 10% responden jarang, 0% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasantriah merasa tenang dalam melaksanakan sholat. Apabila mereka dalam keadaan gelisah, cemas

maka dengan shalat akan membuat keadaan mereka lebih tenang dari pada sebelum melaksanakan shalat.

Tabel 4.3

Meminta pertolongan kepada Allah dalam shalat

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
3.	Selalu	80	86%
	Sering	12	13%
	Kadang-kadang	0	0%
	Jarang	1	1%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.3 di atas menunjukkan pernyataan tentang meminta pertolongan kepada Allah dalam sholat sebanyak 86% responden Selalu, 13% sering, 0% Kadang-kadang, 1% responden jarang, 0% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pada saat melaksanakan sholat meminta pertolongan kepada Allah melalui doa, baik itu dalam urusan kuliah, keluarga, kesehatan. Karena tidak ada tempat pertolongan sebaik Allah.

Tabel 4.4

Curhat dan bermunajat kepada Allah dalam shalat

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
4.	Selalu	54	58%
	Sering	32	34%
	Kadang-kadang	3	3%
	Jarang	4	4%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.4 di atas menunjukkan pernyataan tentang curhat dan bermunajat kepada Allah dalam sholat sebanyak 58% responden Selalu, 34% sering, 3% Kadang-kadang, 4% responden jarang, 0% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa selalu mencurahkan keluh kesah yang dialami kepada Allah.

Tabel 4.5

Rutin melaksanakan shalat 5 waktu

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
5.	Selalu	44	47%
	Sering	38	41%
	Kadang-kadang	4	4%
	Jarang	7	8%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.5 di atas menunjukkan pernyataan tentang rutin melaksanakan shalat 5 waktu sebanyak 47% responden Selalu, 41% sering, 4% Kadang-kadang, 8% responden jarang, 0% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rutin melaksanakan shalat 5 waktu. Melaksanakan shalat 5 waktu merupakan kewajiban bagi seluruh umat muslim dan shalat merupakan tiang agama.

Tabel 4.6

Shalat di akhir waktu

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
6.	Selalu	0	0%
	Sering	21	23%
	Kadang-kadang	5	5%
	Jarang	63	68%
	Tidak pernah	4	4%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.6 di atas menunjukkan pernyataan tentang Shalat di akhir waktu dalam sholat sebanyak 0% responden Selalu, 23% sering, 5% Kadang-kadang, 68% responden jarang, 4% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa shalat diawal waktu dan jarang shalat di akhir waktu.

Tabel 4.7

Meninggalkan shalat ketika sibuk

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
7.	Selalu	0	0%
	Sering	12	13%
	Kadang-kadang	3	3%
	Jarang	49	53%
	Tidak pernah	29	31%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.7 di atas menunjukkan pernyataan tentang meninggalkan shalat ketika sibuk sebanyak 0% responden Selalu, 13% sering, 3% Kadang-kadang, 53% responden jarang, 31% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tetap mengerjakan shalat meskipun dalam keadaan sibuk. Artinya sebagian mahasiswa jarang meninggalkan shalat 5 waktu.

Tabel 4.8

Melaksanakan shalat meskipun sedang sakit

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
8.	Selalu	14	15%
	Sering	40	43%
	Kadang-kadang	13	14%
	Jarang	21	23%
	Tidak pernah	5	5%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.8 di atas menunjukkan pernyataan tentang melaksanakan shalat meskipun sedang sakit sebanyak 15% responden Selalu, 43% sering, 14% Kadang-kadang, 23% responden jarang, 5% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering shalat meskipun sedang sakit. Meskipun badan terasa lemah atau tak berdaya hal itu tidak menjadi alasan untuk meninggalkan shalat.

Tabel 4.9

Membaca bacaan shalat dengan hati- hati

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
9.	Selalu	22	24%
	Sering	51	55%
	Kadang-kadang	7	8%
	Jarang	12	13%
	Tidak pernah	1	1%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.9 di atas menunjukkan pernyataan tentang membaca bacaan shalat dengan hati- hati sebanyak 24% responden Selalu, 55% sering, 8% Kadang-kadang, 13% responden jarang, 1% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa membaca bacaan shalat dengan hati- hati dan sesuai dengan makhroj dan tajwid.

Tabel 4.10**Tidak memahami dan meresapi makna bacaan shalat**

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
10.	Selalu	0	0%
	Sering	20	22%
	Kadang-kadang	25	27%
	Jarang	32	34%
	Tidak pernah	16	17%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.10 di atas menunjukkan pernyataan tentang tidak memahami dan meresapi makna bacaan shalat sebanyak 0% responden Selalu, 22% sering, 27% Kadang-kadang, 34% responden jarang, 17% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pada saat melafadzkan bacaan shalat mereka memahami dan meresapi bacaan yang di baca pada saat shalat.

Tabel 4.11**Membaca bacaan shalat dengan tartil**

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
11.	Selalu	12	13%
	Sering	33	35%
	Kadang-kadang	25	27%
	Jarang	23	25%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.11 di atas menunjukkan pernyataan tentang membaca bacaan shalat dengan tartil sebanyak 13% responden Selalu, 35% sering, 27% Kadang-kadang, 25% responden jarang, 0% tidak pernah.

Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pada saat melafadzkan bacaan shalat sesuai dengan baik, tidak asal- asalan.

Tabel 4.12

Membaca zikir sesudah shalat

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
12.	Selalu	13	14%
	Sering	43	46%
	Kadang-kadang	5	5%
	Jarang	31	33%
	Tidak pernah	1	1%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.12 di atas menunjukkan pernyataan tentang membaca zikir sesudah shalat sebanyak 14% responden Selalu, 46% sering, 5% Kadang-kadang, 33% responden jarang, 1% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pada saat selesai shalat mereka menyempatkan diri untuk berzikir.

Tabel 4.13

Tidak berdoa setelah melaksanakan shalat.

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
13.	Selalu	2	2%
	Sering	2	2%
	Kadang-kadang	0	0%
	Jarang	21	23%
	Tidak pernah	68	73%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.13 di atas menunjukkan pernyataan tentang tidak berdoa setelah melaksanakan shalat sebanyak 2% responden Selalu, 2% sering, 0% Kadang-kadang, 23% responden jarang, 73% tidak pernah.

Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasantriah berdoa setelah melaksanakan shalat karena dengan doa seorang hamba akan lebih dekat dengan Allah.

Tabel 4.14

Pada saat sujud, rukuk, melakukan tuma'nina

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
14.	Selalu	30	32%
	Sering	36	39%
	Kadang-kadang	6	6%
	Jarang	10	11%
	Tidak pernah	11	12%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.14 di atas menunjukkan pernyataan tentang pada saat rukuk dan sujud melakukan tuma'nina sebanyak 32% responden Selalu, 39% sering, 6% Kadang-kadang, 11% responden jarang, 11% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasantriah pada saat rukuk dan sujud melakukan tuma'nina yaitu berhenti sejenak artinya pada saat melaksanakan shalat mahasantriah tidak tergesah- gesah.

Tabel 4.15

Mengerjakan shalat dengan tergesah-gesah

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
15.	Selalu	0	0%
	Sering	13	14%
	Kadang-kadang	8	9%
	Jarang	54	58 %
	Tidak pernah	18	19%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.15 di atas menunjukkan pernyataan tentang mengerjakan shalat dengan tergesah-gesah sebanyak 0% responden Selalu, 14% sering, 9% Kadang-kadang, 58% responden jarang, 19% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pada saat shalat jarang melaksanakan shalat secara tergesah-gesah artinya pada saat shalat mahasiswa meresapi gerakan shalat.

Berdasarkan hasil perhitungan jawaban responden terhadap pertanyaan yang terdapat pada angket mengenai shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, maka diperoleh skor-skor variabel shalat fardhu yang ada pada tabel berikut ini:

Tabel 4.16

Variabel Shalat fardhu

No	Statistik	Variabel X
1.	Skor tertinggi	74
2.	Skor terendah	41
3.	Rata-rata	57,6
4.	Median	58
5.	Modus	62
6.	Standar Deviasi	6,2

Setelah terkumpul, skor yang diperoleh dari jawaban responden untuk variabel shalat fardhu (X) menyebar dari skor tertinggi yaitu 74 sampai skor terendah yaitu 41. nilai rata-rata (mean) sebesar 57,6, nilai pertengahan atau disebut dengan median sebesar 58, untuk skor modus adalah 62, dan standar deviasi diperoleh 6,2.

Untuk mengetahui penyebaran data dilakukan dengan mengelompokkan skor variabel shalat fardhu dengan jumlah kelas 7 serta interval 5.

Tabel 4.17

Distribusi Frekuensi Skor Shalat Fardhu

Kelas Interval	Range	Frekuensi	Persentase
41- 45	43	3	3%
46- 50	48	11	12%
51- 55	53	17	18%
56- 60	58	31	33%
61- 65	63	22	24%
66- 70	68	6	6%
71- 75	73	3	3%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa 3 responden (3%) memberikan skor terhadap shalat fardhu antara 41- 45, sedangkan 11 responden (12%) memberikan skor antara 46- 50, sedangkan skor 17 responden (18%) memberikan skor antara 51- 55, sebanyak 31 responden (33%) memberikan skor antara 56- 60, sebanyak 22 responden (24%) memberikan skor antara 61- 65, sebanyak 6 responden (6%) memberikan skor antara 66- 70, sebanyak 3 responden (3%) memberikan skor antara 71- 75.

Shalat fardhu mahasiswa di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan di ketahui melalui tingkat pencapaian yang di peroleh variabel shalat fardhu adalah sebagai berikut:

$$TP = \frac{\text{Skor perolehan } (\sum skor)}{\text{Skor Maksimal } (\sum respon \times item \text{ soal} \times nilai \text{ tertinggi})} 100\%$$

$$TP = \frac{5359}{93 \times 15 \times 5} \times 100\%$$

$$TP = 0,768 \times 100\% = 76,8\%$$

Berdasarkan perhitungan skor variabel Shalat fardhu di atas, maka dapat ditentukan kriteria penilaian terhadap shalat fardhu tergolong kategori baik yaitu mencapai 76,8%.

2. Kesehatan mental mahasiswa di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Berikut perhitungan data terkumpul dan terungkap secara empiris mengenai kesehatan mental mahasiswa di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan di rangkum dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4.18

Mempunyai ketakutan yang sangat terhadap sesuatu tanpa mengetahui penyebabnya.

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
1.	Selalu	8	9%
	Sering	33	35%
	Kadang-kadang	10	11%
	Jarang	31	33%
	Tidak pernah	11	12%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.18 di atas menunjukkan pernyataan tentang mempunyai ketakutan yang sangat terhadap sesuatu tanpa mengetahui penyebabnya sebanyak 9% responden Selalu, 35% sering, 11%

Kadang-kadang, 33% responden jarang, 12% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki ketakutan akan sesuatu tanpa mengetahui penyebabnya. Hal ini biasanya terjadi karena adanya trauma di masa lalu.

Tabel 4.19

Suka berkhayal

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
2.	Selalu	5	5%
	Sering	12	13%
	Kadang-kadang	16	17%
	Jarang	50	54%
	Tidak pernah	10	11%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.19 di atas menunjukkan pernyataan tentang suka berkhayal sebanyak 5% responden Selalu, 13% sering, 17% Kadang-kadang, 54% responden jarang, 11% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa jarang berkhayal. Aktivitas yang terjadwal menjadikan mahasiswa lebih produktif menjalankan kegiatan sehingga mahasiswa tidak ada waktu untuk berekspektasi terhadap sesuatu.

Tabel 4.20

Saya suka cemburu atau iri terhadap pencapaian orang lain

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
3.	Selalu	8	9%
	Sering	27	29%
	Kadang-kadang	8	9%
	Jarang	26	28%
	Tidak pernah	24	26%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.20 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya suka cemburu atau iri terhadap pencapaian orang lain sebanyak 9% responden Selalu, 29% sering, 9% Kadang-kadang, 28% responden jarang, 26% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering merasa cemburu atau iri terhadap pencapaian orang lain.

Tabel 4.21

Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak.

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
4.	Selalu	13	14%
	Sering	34	37%
	Kadang-kadang	14	15%
	Jarang	25	27%
	Tidak pernah	7	8%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.21 di atas menunjukkan pernyataan tentang memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak sebanyak 14% responden Selalu, 37% sering, 15% Kadang-kadang, 27% responden jarang, 8% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tidak merasa tertekan dan mereka bebas untuk menyampaikan pendapat atau melakukan sesuatu yang mereka sukai.

Tabel 4.22

Saya mudah kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan.

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
5.	Selalu	21	23%
	Sering	40	43%
	Kadang-kadang	6	6%
	Jarang	24	26%
	Tidak pernah	2	2%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.22 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya mudah kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan sebanyak 23% responden Selalu, 43% sering, 6% Kadang-kadang, 26% responden jarang, 2% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan.

Tabel 4.23

Saya suka melamun

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
6.	Selalu	15	16%
	Sering	37	40%
	Kadang-kadang	2	2%
	Jarang	33	35%
	Tidak pernah	6	6%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.23 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya suka melamun sebanyak 16% responden Selalu, 40% sering, 2% Kadang-

kadang, 35% responden jarang, 6% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering melamun.

Tabel 4.24

Saya berfikir positif terhadap orang lain

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
7.	Selalu	15	16%
	Sering	48	52%
	Kadang-kadang	12	13%
	Jarang	18	19%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.24 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya berfikir positif terhadap orang lain sebanyak 16% responden Selalu, 52% sering, 13% Kadang-kadang, 19% responden jarang, 0% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki pikiran yang positif terhadap orang lain dan menepikan segala pikiran buruk terhadap orang lain.

Tabel 4.25

Saya mudah putus asa dan hilang harapan

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
8.	Selalu	6	6%
	Sering	23	25%
	Kadang-kadang	10	11%
	Jarang	30	32%
	Tidak pernah	24	26%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.25 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya mudah putus asa dan hilang harapan sebanyak 6% responden Selalu, 25%

sering, 11% Kadang-kadang, 32% responden jarang, 26% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pada saat mengalami suatu kesulitan atau musibah mereka jarang berputus asa dan hilang harapan.

Tabel 4.26

Saya mudah mengambil keputusan

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
9.	Selalu	7	8%
	Sering	33	35%
	Kadang-kadang	19	20%
	Jarang	32	34%
	Tidak pernah	2	2%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.26 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya mudah mengambil keputusan sebanyak 8% responden Selalu, 35% sering, 20% Kadang-kadang, 34% responden jarang, 2% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering kesulitan dalam mengambil keputusan. Kesulitan dalam mengambil keputusan terjadi karena mahasiswa merasa bimbang atau tidak percaya akan keputusan yang akan diambil.

Tabel 4.27

Saya cinta diri sendiri

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
10.	Selalu	51	55%
	Sering	30	32%
	Kadang-kadang	7	8%
	Jarang	5	5%
	Tidak pernah	0	0%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.27 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya cinta diri sendiri sebanyak 55% responden Selalu, 32% sering, 8% Kadang-kadang, 5% responden jarang, 0% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mencintai diri sendiri dan menampilkan apa adanya.

Tabel 4.28

Saya menganggap diri tidak berguna

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
11.	Selalu	7	8%
	Sering	18	19%
	Kadang-kadang	4	4%
	Jarang	29	31%
	Tidak pernah	35	38%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.28 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya menganggap diri tidak berguna sebanyak 8% responden Selalu, 19% sering, 4% Kadang-kadang, 31% responden jarang, 38% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa bahwa diri mereka berguna bagi nusa dan bangsa.

Tabel 4.29**Saya menerima kenyataan hidup saya.**

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
. 12	Selalu	37	40%
	Sering	37	40%
	Kadang-kadang	9	10%
	Jarang	6	6%
	Tidak pernah	4	4%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.29 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya menerima kenyataan hidup sebanyak 40% responden Selalu, 40% sering, 10% Kadang-kadang, 6% responden jarang, 4% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menerima kenyataan hidup yang telah ditakdirkan kepadanya.

Tabel 4.30**Saya selalu merasa kurang terhadap apa yang saya dapatkan**

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
13.	Selalu	5	5%
	Sering	33	35%
	Kadang-kadang	6	6%
	Jarang	29	31%
	Tidak pernah	20	22%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.30 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya selalu merasa kurang terhadap apa yang saya dapatkan sebanyak 5% responden Selalu, 35% sering, 6% Kadang-kadang, 31% responden jarang, 22% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa sering merasa kurang terhadap apa yang didapatkan.

Tabel 4.31

Saya mampu menjadi diri sendiri

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
14.	Selalu	29	31%
	Sering	32	34%
	Kadang-kadang	17	18%
	Jarang	14	15%
	Tidak pernah	1	1%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.31 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya mampu menjadi diri sendiri sebanyak 31% responden Selalu, 34% sering, 18% Kadang-kadang, 15% responden jarang, 1% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mampu menjadi diri sendiri.

Tabel 4.32

Saya memiliki prinsip dalam hidup

No	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
15.	Selalu	51	55%
	Sering	36	39%
	Kadang-kadang	4	4%
	Jarang	1	1%
	Tidak pernah	1	1%
Jumlah		93	100%

Tabel 4.32 di atas menunjukkan pernyataan tentang saya memiliki prinsip dalam hidup sebanyak 55% responden Selalu, 39% sering, 4% Kadang-kadang, 1% responden jarang, 1% tidak pernah. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki prinsip dalam hidup.

Berdasarkan hasil perhitungan jawaban responden terhadap pertanyaan yang terdapat pada angket mengenai kesehatan mental di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan , maka diperoleh skor yang ada pada tabel berikut ini:

Tabel 4.33

Kesehatan Mental

No	Statistik	Variabel Y
1.	Skor tertinggi	67
2.	Skor terendah	33
3.	Rata- rata	52,1
4.	Median	52
5.	Modus	59
6.	Standar Deviasi	7,3

Setelah terkumpul, skor yang diperoleh dari jawaban responden untuk variabel kesehatan mental (Y) menyebar dari skor tertinggi yaitu 67 sampai skor terendah yaitu 33. nilai rata- rata (mean) sebesar 52,1, nilai pertengahan atau disebut dengan median sebesar 52 , untuk skor modus adalah 59 , dan standar deviasi diperoleh 7,3.

Untuk mengetahui penyebaran data dilakukan dengan mengelompokkan skor variabel shalat fardhu dengan jumlah kelas 7 serta interval 5.

Tabel 4.34**Distribusi Frekuensi Skor Variabel kesehatan mental**

Kelas Interval	Range	Frekuensi	Persentase
33- 37	35	1	1%
38- 42	40	8	9%
43- 47	45	16	17%
48- 52	50	23	25%
53- 57	55	18	19%
58- 62	60	22	24%
63- 67	65	5	5%

Dari tabel 4.34 di atas dapat dijelaskan bahwa 1 responden (1%) memberikan skor terhadap kesehatan mental antara 33- 37, sedangkan 8 responden (9%) memberikan skor antara 38- 42, sedangkan skor 16 responden (17%) memberikan skor antara 43- 47, sebanyak 23 responden (25%) memberikan skor antara 48- 52, sebanyak 18 responden (19%) memberikan skor antara 53- 57, sebanyak 22 responden (24%) memberikan skor antara 58- 62, sebanyak 5 responden (5%) memberikan skor antara 66- 67.

Kesehatan mental mahasiswa di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan diketahui melalui tingkat pencapaian yang di peroleh variabel shalat fardhu adalah sebagai berikut:

$$TP = \frac{\text{Skor perolehan } (\sum skor)}{\text{Skor Maksimal } (\sum respon \times item \text{ soal} \times nilai \text{ tertinggi})} 100\%$$

$$TP = \frac{4852}{93 \times 15 \times 5} \times 100\%$$

$$TP = 0,695 \times 100\% = 69,5\%$$

Berdasarkan perhitungan skor variabel kesehatan mental di atas, maka dapat ditentukan kriteria penilaian terhadap kesehatan mental mahasiswa tergolong kategori baik yaitu mencapai 69,5%.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Metode yang digunakan untuk melakukan uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang sama atau berdistribusi normal. Dasar ketentuan uji normalitas yaitu

- c) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- d) Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dan hasil dari perhitungan uji normalitas menggunakan SPS adalah sebagai berikut

Tabel 4. 35

Hasil uji normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		93
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.37481028
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.035
	Negative	-.043
Kolmogorov-Smirnov Z		.413
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996
a. Test distribution is Normal.		

Dari tabel 4.35 di dapat data berikut: jumlah datanya 93, normal parameter 0,000. Dan nilai aSymtot 0,996. Dari hasil perhitungan uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,996 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linier digunakan untuk mengetahui apakah data itu linier atau tidak. Data yang akan dianalisis dan dihitung dengan menggunakan perhitungan aplikasi statistik SPS 16.0. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yaitu

- 3) Jika nilai deviation from linearity Sig. $> 0,05$, maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent.

- 4) Jika nilai deviation from linearity Sig. < 0,05, maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent.

Dan hasil dari perhitungan uji linearitas menggunakan SPSS adalah

Tabel 4. 36
Hasil uji linearitas

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SHALAT FARDHU * KESEHATAN MENTAL	Between Groups	(Combined)	1945.442	26	74.825	1.599	.065
		Linearity	1295.178	1	1295.178	27.678	.000
		Deviation from Linearity	650.265	25	26.011	.556	.948
	Within Groups		3088.450	66	46.795		
	Total		5033.892	92			

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada tabel 4.36 ANOVA harga F pada deviation from linearity sebesar 0, 556 dengan signifikansi 0,948, maka diperoleh kesimpulan bahwa nilai signifikan 0, 948 > 0,05 artinya kedua data saling berhubungan secara linier. Karena nilai sig lebih besar dari 0, 05.

C. Uji Hipotesis

Seperti yang telah disebutkan pada bab terdahulu, bahwa hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dengan perhitungan pada tabel berikut ini:

Adapun hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi. Untuk mengetahui persamaan regresi sederhana maka dapat dilihat pada tabel dibawah ini yang penyelesaiannya dibantu menggunakan SPS.

Tabel 4. 37

Persamaan Regresi Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95% Confidence Interval for B	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	17.875	6.146		2.908	.005	5.666	30.084
	Shalat fardhu	.595	.106	.507	5.615	.000	.385	.806

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Rumus persamaan umum regresi linear sederhana yaitu

$$Y = a + bx$$

Di ketahui bahwa nilai $a = 17,875$ dan nilai $b = 0,595$ hal ini dapat dilihat pada tabel 4. 39. Persamaan regresi linear sederhana yaitu

$$Y = 17,875 + 0,595X.$$

Dari persamaan regresi linear sederhana dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai konstanta sebesar 17, 875. Jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel shalat fardhu (X), maka nilai kesehatan mental (Y) sebesar 17, 875.
2. Setiap terjadi penambahan satu skor dinilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,595 artinya ada

hubungan yang positif antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel *predictor* X dan *response* Y, maka dilakukan analisis korelasi yang hasilnya dinyatakan oleh suatu bilangan yang dikenal dengan koefisien korelasi.

Tabel 4.38

Tabel ringkasan bilangan koefisien korelasi

	X	Y	X²	Y²	XY
Jumlah	5359	4853	312459	258277	281823

Dari tabel 4. 37 diperoleh nilai masing- masing bilangan yang digunakan untuk melakukan perhitungan product moment, nilai masing- masing simbol dalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{93 \cdot 281823 - (5359)(4853)}{\sqrt{\{93 \cdot 312459 - (5359)^2\} \cdot \{93 \cdot 258277 - (4853)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{202312}{398849,4}$$

$$r_{xy} = 0,507239 = 0,5$$

Setiap terjadi penambahan satu skor dinilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,5 artinya ada hubungan yang positif antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi nilai $r_{xy} = 0,5$ hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel X dan

variabel Y. Hal ini di tentukan dari klasifikasi koefisien korelasi dibawah ini :

Tabel 4.39
klasifikasi koefisien korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
$r = 0$	Tidak ada korelasi antara 2 variabel
$0 < r < 0, 24,9$	Korelasi antara 2 variabel lemah
$0,25 < r < 0,49,9$	Korelasi antara 2 variabel cukup
$0, 50 < r < 0, 74,9$	Korelasi antara 2 variabel kuat
$0, 75 < r < 99, 9$	Korelasi antara 2 variabel sangat kuat
$r = 1$	Korelasi antara 2 variabel kuat sempurna

Untuk mengetahui berapa persen sumbangan variabel X dalam mempengaruhi variabel Y digunakan koefisien determinasi. Hasil koefisien determinasi dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,5^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,25 \times 100\%$$

$$KD = 25\%$$

Dari hasil perhitungan koefisien determinasi tersebut, menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi yang diperoleh adalah sebesar 0,5 atau 25%. Jadi dapat diketahui bahwa 25% kesehatan mental dipengaruhi shalat fardhu. Sedangkan 75% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental maka dilakukan uji T. Berikut ini merupakan langkah- langkah dalam menentukan uji T sebagai berikut :

- a. Menentukan t_{hitung}

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t_{hitung} = \frac{0,5\sqrt{93-2}}{\sqrt{1-(0.5)^2}}$$

$$t_{hitung} = 5,615 \text{ (Dilihat pada tabel 4. 39)}$$

sehingga ditentukan nilai $t_{hitung} = 5,615$

- b. Kemudian mencari T tabel yaitu

$$T_{tabel} = (0,05, n-k)$$

$$T_{tabel} = (0,05, 93-2)$$

$$T_{tabel} = 1,66177$$

- c. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak atau jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, maka H_0 ditolak.
- d. Perhitungan $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($5,615 > 1,66177$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel shalat fardhu (X) dan kesehatan mental (Y).

D. Pembahasan

Hasil penelitian diketahui bahwa shalat fardhu mempunyai pengaruh terhadap Motivasi Belajar kesehatan mental mahasantriah ma'had al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Setelah dilakukan perhitungan untuk memperoleh hasil penelitian, diperoleh bahwa shalat fardhu mahasantriah ma'had al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary memiliki keadaan baik. Hal ini ditunjukkan dari hasil sebaran angket kepada mahasantriah untuk mengetahui shalat fardhu mahasantriah berada pada interpretasi 76, 8% , dengan aspek tertinggi yaitu meminta pertolongan pada Allah dalam shalat dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 450 dan aspek terendah berada pada memikirkan masalah pada shalat dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 257.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulva Aryani. Pelaksanaan shalat fardhu sama-sama baik, berada pada interpretasi 64%.¹ namun perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu perbedaan pada variabel Y. Variabel Y dalam penelitian ini yaitu Kecerdasan Emosional sedangkan variabel Y yang terdapat dalam penelitian penulis yaitu kesehatan mental.

Kemudian perhitungan hasil penelitian kesehatan mental mahasantriah ma'had al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary

¹ Ulva Aryani, "Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Skripsi*, 2017.

dalam keadaan baik. Hal ini dilihat dari hasil sebaran angket kepada mahasiswa berada pada interpretasi 69, 5%, dengan aspek tertinggi yaitu memiliki prinsip dalam hidup dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 414 dan aspek terendah berada pada mudah kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 225.

Pengolahan data kuesioner yang dilakukan oleh Nur Afni, dkk, pada variabel Kesehatan Mental berada pada interpretasi 82,5 %. Artinya keadaan mental siswa sangat baik.² Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan disebabkan karena adanya perbedaan jumlah populasi, perbedaan subjek penelitian, lokasi. Kemudian kesehatan mental pada penelitian ini merupakan variabel X. Penelitian yang dilakukan penulis pada kesehatan mental merupakan variabel Y.

Berdasarkan data yang telah didapatkan ternyata ketika seseorang meminta pertolongan pada Allah dalam shalat akan menumbuhkan prinsip-prinsip yang akan membuat hidup seseorang tersebut lebih terarah. Kemudian shalat yang dilakukan dengan khusyu' dan teratur akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Dimana seseorang itu akan memiliki ketenangan jiwa atau emosional yang baik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisa yang mengungkapkan bahwa dengan menjalankan shalat hati kita akan senantiasa merasa tenang dan damai. Selain ibadah yang wajib dilakukan,

² Nur Afni, dkk, 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektifitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6, No. 2, 2022.

shalat juga memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental, Aspek psikologis sendiri adalah perasaan yang timbul dari dalam hati atau jiwa kita. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh salah satunya adalah ketentraman jiwa. Shalat membuat jiwa kita menjadi lebih tentam dan damai. Selain itu dengan shalat juga dapat mengurangi stres yang berlebihan. Shalat menjadikan seorang muslim merasa lebih tenang hatinya, bersih rohnya, dan seimbang jiwanya.³

Kemudian pernyataan ini di perkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat yang membuktikan bahwa salat memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Aspek psikologis sendiri adalah perasaan yang timbul dari dalam hati atau jiwa kita. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh seperti, ketenangan jiwa, ketenangan emosional, dan manfaat bagi fisik manusia. Penelitian ini membahas tentang bagaimana dampak ketaatan melaksanakan shalat bagi seorang muslim: perspektif psikologi.⁴

Berdasarkan hasil uji ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa ma'had al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary dengan besaran yang didapati yakni 25% kesehatan mental dipengaruhi

³ Anisa Maya, Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), *spiritualita*, Vol. 4, No. 2, 2020, hlm.1.

⁴ Bachrul Tias, 'Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi', *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 9, No. 1, 2022, hlm. 8-14

shalat fardhu. Sedangkan 75% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Hal ini sesuai dengan penelitian Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi yang membuktikan secara umum ada tiga pengaruh shalat terhadap kesehatan mental menurut Buya Hakma, yaitu pertama, adanya pengaruh shalat terhadap pikiran. Kedua, shalat dapat menambah kekuatan jiwa dan meringankan beban yang dipikul. Ketiga, terdapat pengaruh shalat terhadap emosi.⁵

E. Keterbatasan penelitian

Pelaksanaan penelitian ini sudah dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh kehati-hatian. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti mempersiapkan instrument penelitian dan memastikan bahwa instrumen yang dibuat dapat digunakan dalam penelitian, yaitu dengan cara menguji cobakan instrumen. Setelah angket dinyatakan mempunyai validitas dan daya reliabilitas maka peneliti menggunakan angket tersebut dalam penelitian.

Adapun keterbatasan yang peneliti hadapi dalam melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi adalah

1. Sulit mendeskripsikan data yang berupa angka ke dalam sebuah kalimat.
2. Pernyataan butir angket kurang profesional.
3. keterbatasan referensi jurnal.

⁵ Putri Enda Sundari and Yusrizal Efendi, 'Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka', *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, Vol 3, No. 1, 2021.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa shalat fardhu berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa mahad al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Setelah dilakukan perhitungan terhadap penelitian ini, maka diperoleh $r_{xy} = 0,5$, artinya setiap terjadi penambahan satu skor di nilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,5. Dengan jumlah $KD = 25\%$ sehingga dapat diketahui bahwa shalat fardhu memiliki pengaruh sebesar 25% pada kesehatan mental mahasiswa.

Hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan antara shalat fardhu dengan kesehatan mental mahasiswa mahad al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dapat diterima artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel shalat fardhu (X) dan kesehatan mental (Y) dengan persamaan regresi linear sederhana sebesar $Y = 17,875 + 0,595X$, artinya jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel shalat fardhu (X), maka nilai kesehatan mental (Y) sebesar 17, 875 kemudian setiap terjadi penambahan satu skor dinilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,595 artinya ada hubungan yang positif antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa.

B. Saran

Adapun berdasarkan penelitian ini penulis merekomendasikan berdasarkan hasil penelitian untuk Mahad Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan untuk lebih meningkatkan suasana keagamaan siswa yang lebih baik lagi dan lebih mengintensifkan kembali nilai-nilai keagamaan untuk mencapai pribadi yang baik dan islami adapun saran-saran dari penulis sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa, agar lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan cara melaksanakan shalat fardhu tepat waktu. Tujuannya supaya mental mahasiswa dapat terbentuk dengan baik karena pengaruh shalat terhadap mental itu sangat besar salah satunya dapat membuat mahasiswa tenang, damai, dan memiliki emosional yang baik.
2. Untuk orang tua atau ustadzah agar lebih memperhatikan serta mengawasi keseharian mahasiswa terutama dalam program ibadah seperti shalat fardhu, supaya mahasiswa tidak meninggalkan shalat fardhu.
3. Untuk kampus. Terkhusus untuk Ma'had agar dapat membuat program yang mampu menyeimbangkan antara ibadah dan akademik yang ada di kampus.
4. Untuk peneliti selanjutnya yang berminat ingin melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel, rekomen berdasarkan keterbatasan metodologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Malik Kamal, Syaikh Ensiklopedi Shalat Jawaban Lebih Dari 500 Permasalahan Shalat, Solo: Cordova Mediatama, 2009.
- Amuli, Jawadi. *Rahasia Ibadah*, Bogor: cahaya, 2004.
- Ardani, Tristiadi Ardi *Psikiatri Islam*, Malang: UIN Malang Press, 2008.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Aryani, Ulva, “Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah Palembang”, *Skripsi*, 2017.
- Burhanuddin, Yusak. *Kesehatan Mental* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 1999.
- Daradjat, Zakiah *Islam Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001.
- Dawam Mahfud, Mahmudah, and Wening Wihartati, ‘Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo’, Vol. 35, No.1, 2019.
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental, UPT UNDIP Press Semarang*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012.
- Gloria, ‘Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental’, 2020 <<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>>, (diakses pada 5 november 2022 pukul 20:10).
- Hanief, Yulingga Nanda Dan Wasis Himawanto, *Statistik Pendidikan*, Yogyakarta: Deepublish, 2017.
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- Hayati, Anisa Maya Umri. ‘Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)’, *Spiritualita*, Vol 4, No. 2, 2020, <<https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>>.
- Jaelani, A. F. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Alnafs) Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2001.
- Khalili, Musthafa. *Berjumpa Allah Dalam Salat*, Jakarta: Pustaka Zahra, 2004.
- Komala. ‘Shalat Wajib Dan Shalat Sunnah Jurusan Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin Dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten’, *Artikel*, 2020.
- Latifah, Ummi ‘Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa’, *Skripsi*, 2016.
- Mahmud, Kadir. ‘Pengaruh Pemakai Game Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa IAIN Padangsidempuan.’, *Skripsi*, 2020.
- Maya, Anisa. Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), *spiritualita*, Vol. 4, No. 2, 2020.
- Misbahuddin dan Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Mujib, Abdul & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mujiburrahman, ‘Pola Pembinaan Keterampilan Shalat Anak Dalam Islam’, *Jurnal Mudarrisuna*, Vol 6, No.2, 2019.

- Mulyani, Sri. 'Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam', *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, No. 2, 2020.
- Munir & Sudarsono, *Dasar-Dasar Agama Islam*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992.
- Nasution S, *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Nasution, Rahmat. 'Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Beragama Anak Dalam Keluarga Muslim Di Kelurahan Palopat Maria', *Skripsi*, 2013.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. *Shalat Ilmiah Dan Amaliah*, Jakarta: PT. Fikahati, 2001.
- Nur Afni Hawla and others, 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6, No.2, 2022.
- Observasi, di Ma'had Al Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 05 Desember 2022.
- Priyono, 'Metode Penelitian Kuantitatif', Surabaya: Zifatama Publishing, 2013.
- Rahman Ritonga & Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002.
- Rangkuti, Ahmad Nizar. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan*, Bandung: Citapustaka Media, 2016.
- Rangkuti, Ahmad Nizar. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, 2015.
- Rasjid, Sulaiman. *Fiqh Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011.
- Rofiqoh, Aqidatur. 'Shalat Dan Kesehatan Jasmani', *Spiritualita*, Vol. 4, No. 1, 2020.
- Ronny Suhada and Asti Dwi Fajrin, 'Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021', *Journal of Public Health Innovation*, Vol 2, No. 1, 2021.
- Ronny Suhada and Asti Dwi Fajrin, 'Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021', *Journal of Public Health Innovation*, Vol 2, No. 1, 2021.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sundari, Putri Enda and Yusrizal Efendi, 'Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka', *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, Vol 3, No. 1, 2021.
- Tias, Bachrul. 'Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi', *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 9, No. 1, 2022.

- Wardani, Tita Aniko. 'Studi Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam', *Skripsi*, 2021.
- Widhi, Agung dan Zarah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta : Pandiva Buku, 2016.
- Yusuf, Syamsu *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021.

LAMPIRAN 1

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama :

Nim :

Jurusan :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma’had Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan” yang akan dilakukan oleh Yulia Ansari Harahap mahasiswi Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban angket ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Padangsidimpuan, 2023

Yang menyatakan

()

LAMPIRAN 2

ANGKET

Angket ini disusun untuk mempermudah memperoleh data yang dibutuhkan dalam rangka menyusun proposal skripsi yang berjudul : “Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma’had Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”.

A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan teliti dan seksama semua pertanyaan / pernyataan yang tersedia dalam angket ini.
2. Jawablah pertanyaan / pernyataan dengan sejujurnya dengan membubuhkan tanda cekhlis (√) pada salah satu pilhan jawaban (SS= sangat sering, SR= sering, RR= ragu-ragu, JR= jarang dan TP= tidak pernah dan masing-masing pertanyaan.)
3. Angket ini tidak akan berpengaruh bagi anda dan pribadi anda
4. Setelah angket ini diisi , mohon angket ini dikembalikan kepada kami
5. Terima kasih atas kesediaan anda dalam mengisi angket ini

B. Angket tentang Pengamalan Şalat Fardhu

Indikator	Pernyataan	SS	SR	RR	JR	TP
Shalat dengan khusus’	1. Memikirkan masalah pada saat shalat					
	2. Merasa tenang dalam shalat					
	3. Meminta pertolongan kepada Allah dalam shalat					

	4. Curhat dan bermunajat kepada Allah dalam shalat					
Ketepatan pelaksanaan shalat fardhu	5. Rutin melaksanakan shalat 5 waktu					
	6. Shalat di akhir waktu					
	7. Meninggalkan shalat ketika sibuk					
	8. Melaksanakan shalat meskipun sedang sakit					
Menghayati bacaan shalat	9. Membaca bacaan shalat dengan hati- hati					
	10. Tidak memahami dan meresapi makna bacaan shalat					
	11. Membaca bacaan shalat dengan tartil (membaca sesuai dengan tajwid dan makhraj yang jelas dan benar)					
Ketepatan dalam pelaksanaan syarat dan rukun shalat	12. Membaca zikir sesudah shalat					
	13. Tidak berdoa setelah melaksanakan shalat.					
	14. Pada saat sujud, rukuk, melakukan tuma'ninah (berhenti sejenak)					

	15. Mengerjakan shalat dengan tergesah-gesah					
--	--	--	--	--	--	--

C. Angket Tentang Kesehatan Mental

Indikator	Pernyataan	SS	SR	RR	JR	TP
Pengendalian pikiran dan tingkah laku	1. Mempunyai ketakutan yang sangat terhadap sesuatu tanpa mengetahui penyebabnya.					
	2. Suka berkhayal					
Perasaan dan emosi yang positif dan sehat	3. Saya suka cemburu atau iri terhadap pencapaian orang lain					
	4. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak.					
	5. Saya mudah kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan.					
Ketenangan atau kedamaian pikiran	6. Saya suka melamun					
	7. Saya berfikir positif terhadap orang lain					
Sikap yang sehat	8. Saya mudah putus asa dan hilang harapan					
	9. Saya mudah mengambil keputusan					
Konsep diri yang	10. Saya cinta diri sendiri					

sehat	11. Saya menganggap diri tidak berguna					
Hubungan yang adekuat dengan kenyataan	12. Saya menerima kenyataan hidup saya.					
	13. Saya selalu merasa kurang terhadap apa yang saya dapatkan					
Identitas ego yang adekuat	14. Saya mampu menjadi diri sendiri					
	15. Saya memiliki prinsip dalam hidup					

Lampiran 3

Tabulasi Jawaban Angket

Variabel Shalat Fardhu

Responden	Shalat Fardhu															Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	
EN	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	5	4	4	53
IP	2	4	5	5	5	4	5	4	4	4	2	5	5	2	4	60
WR	4	5	5	5	5	4	4	2	4	4	4	2	4	5	4	61
AH	4	5	5	4	5	4	4	4	5	2	5	5	5	4	4	65
D	1	5	5	4	5	2	4	4	4	2	2	4	5	5	4	56
AD	4	5	5	5	4	4	4	2	5	5	4	2	5	1	5	60
MP	1	4	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	5	1	4	48
HH	1	5	5	5	3	3	4	2	2	3	3	2	5	4	2	49
AM	5	4	5	2	5	4	4	4	4	2	2	2	5	1	5	54
RZ	3	3	5	3	5	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	60
R	4	5	5	5	4	4	4	2	4	4	2	4	5	3	5	60
AA	2	5	5	4	4	4	4	1	4	3	2	3	4	3	4	52
FO	2	4	5	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	5	5	66
PB	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	5	5	4	67
SR	1	4	5	5	4	4	5	4	4	4	2	2	5	5	4	58
PA	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	52
NA	4	4	5	5	5	4	5	4	2	4	2	2	5	4	2	57
NM	2	2	5	4	5	2	4	4	2	2	5	2	4	2	4	49
HM	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	69
SA	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	2	4	5	4	4	60
AL	2	4	5	4	5	4	2	2	4	4	3	4	4	5	4	56
NA	4	5	5	5	4	2	5	2	4	3	4	4		4	4	55
FH	3	5	5	5	5	2	4	5	4	4	3	2	5	3	2	57
WA	2	4	4	5	5	4	4	2	4	2	4	4	5	5	4	58
RA	2	4	5	4	3	4	5	5	5	2	3	4	5	5	4	60
ER	1	5	5	5	4	2	2	2	4	2	3	2	5	1	2	45
SL	1	4	5	3	5	2	5	3	4	2	2	2	4	1	2	45
DF	4	2	2	2	5	4	5	5	4	4	2	5	5	4	4	57
AP	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	74
MH	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	67
SH	2	4	5	5	2	2	4	3	3	2	4	4	5	4	4	53
M	4	5	5	5	4	2	2	2	5	5	4	4	5	1	4	57
NS	4	5	5	4	2	4	5	4	2	4	3	2	5	4	4	57
SR	4	3	5	4	5	3	2	2	2	3	4	2	4	4	3	50
IW	2	5	5	4	4	4	5	4	3	5	2	2	5	5	4	59

R	2	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	63
AN	2	5	5	5	3	3	4	3	5	3	3	4	4	5	3	57
NA	3	4	5	5	5	2	3	3	4	4	2	2	2	4	2	50
M	2	4	4	4	4	4	5	4	2	4	2	4	4	3	3	53
IWH	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	4	2	4	51
AP	2	4	4	4	2	5	4	3	4	4	3	2	5	4	4	54
WN	2	5	5	5	4	4	4	2	5	3	2	2	5	2	4	54
SI	1	5	5	4	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4	4	56
IP	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2	5	2	5	61
MR	2	5	5	5	4	2	4	1	2	2	3	2	1	1	2	41
YL	3	4	5	4	5	4	3	3	4	3	4	5	5	5	5	62
AH	2	5	5	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	3	59
AS	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	2	4	5	5	4	65
SA	4	4	5	5	5	4	4	1	5	3	3	4	5	5	4	61
SHT	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	2	5	1	5	59
FR	1	2	5	5	4	2	4	2	2	4	2	4	5	2	2	46
SU	2	5	5	5	4	4	3	3	5	3	3	4	5	4	4	59
DJ	4	5	5	5	5	4	4	2	2	4	4	2	5	2	4	57
WS	2	4	4	5	5	4	5	3	3	3	3	4	4	5	5	59
NZ	2	5	5	5	2	3	4	5	4	3	3	3	5	4	4	57
PA	2	5	5	5	4	4	2	1	4	4	4	1	5	1	4	51
SY	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	1	5	62
RH	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	62
MH	4	5	5	5	5	2	2	2	4	2	5	4	4	5	4	58
M	3	5	5	5	4	4	5	1	5	4	3	4	4	4	4	60
KN	2	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	67
NF	4	2	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	1	5	4	61
DE	2	2	5	4	5	4	4	3	4	4	2	2	5	5	4	55
MP	1	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	2	2	62
SP	2	4	4	4	5	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	49
AF	4	4	5	5	2	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	62
NS	2	3	4	4	4	2	4	2	4	3	3	4	4	2	3	48
SH	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	5	58
SR	1	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	3	5	5	4	50
DM	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	68
SH	2	2	5	2	5	2	4	4	2	4	2	2	5	2	4	47
SS	2	2	5	5	4	4	4	4	1	4	4	5	5	5	4	58
AK	2	4	5	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	1	4	55
SF	2	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	63
AH	1	5	5	5	2	2	4	5	4	4	5	5	5	4	2	58
FS	1	4	5	5	2	4	4	2	4	5	3	4	5	4	4	56
SA	2	5	5	5	5	4	4	2	4	5	4	2	5	4	5	61

KN	4	5	5	5	5	4	4	2	4	3	4	4	5	4	4	62
SH	1	4	5	5	5	4	5	4	5	2	4	4	5	4	4	61
EI	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	72
SA	3	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	5	4	4	62
NH	2	4	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	5	3	62
NS	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	4	62
SB	2	5	5	5	4	3	2	5	4	2	3	4	5	4	2	55
NM	2	2	4	5	4	4	2	4	2	4	4	4	2	5	3	51
M	2	3	5	4	4	2	2	3	4	3	3	2	4	4	3	48
KP	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	2	2	5	2	5	62
SM	2	3	5	5	5	4	5	4	5	3	4	2	5	5	4	61
NT	2	4	5	5	5	2	4	5	4	2	2	4	5	2	4	55
DP	4	4	5	2	4	4	2	2	4	2	2	4	5	4	4	52
IP	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2	5	2	4	60
AP	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	72
DS	2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	61
jumlah	257	393	450	415	398	330	374	316	360	323	313	315	426	333	356	5359

Lampiran 4

Tabulasi Jawaban Angket

Variabel Kesehatan Mental

Responden	Kesehatan Mental															Total
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	
EN	4	4	4	2	4	4	2	5	2	5	4	5	4	5	5	59
IP	4	4	2	4	2	4	4	5	2	5	5	4	4	2	5	56
WR	4	2	5	2	2	2	4	5	2	5	5	4	4	5	5	56
AH	4	4	5	2	4	4	5	4	2	4	5	5	5	4	4	61
D	1	4	1	5	1	1	2	2	4	4	2	5	4	4	5	45
AD	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	2	5	54
MP	1	2	5	2	4	4	4	2	4	5	2	4	2	4	5	50
HH	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3	2	3	4	44
AM	2	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	59
RZ	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	5	43
R	5	5	5	4	4	4	2	4	2	5	5	1	5	5	5	61
AA	3	3	4	2	2	4	3	3	4	5	4	3	2	3	3	48
FO	2	4	1	5	1	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	57
PB	2	5	5	2	2	5	3	5	2	5	5	4	5	5	5	60
SR	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	59
PA	3	3	3	3	2	4	3	5	3	4	5	5	3	3	4	53
NA	2	4	1	2	1	2	4	2	2	4	1	5	5	4	5	44
NM	3	4	4	1	4	2	2	2	5	4	5	5	2	5	5	53
HM	5	3	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	65
SA	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	52
AL	2	4	2	5	2	2	5	5	4	5	5	5	4	5	5	60
NA	4	3	4	5	2	4	4	4	3	5	3	5	5	5	5	61
FH	2	4	5	5	1	2	4	1	3	5	1	5	4	5	4	51
WA	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	53
RA	4	3	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	55
ER	2	1	5	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	44
SL	2	4	2	3	1	1	3	2	4	5	1	5	3	4	5	45
DF	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	40
AP	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	67
MH	4	2	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	60
SH	3	4	4	4	1	4	4	5	4	5	5	5	2	5	5	60
M	4	3	5	5	1	2	5	2	2	5	2	5	4	3	5	53
NS	4	4	3	4	4	4	2	3	4	5	5	4	4	5	5	60
SR	1	3	2	2	2	1	4	1	2	3	2	3	1	3	3	33
IW	2	4	2	2	2	4	4	3	4	5	4	4	2	4	5	51
R	1	3	2	4	1	1	5	1	3	5	1	5	1	3	5	41

AN	2	3	3	3	2	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	47
NA	2	4	1	5	5	4	4	2	3	3	4	1	2	2	2	44
M	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	41
IWH	4	4	2	2	4	2	3	2	3	5	2	5	2	3	4	47
AP	4	4	5	2	2	2	4	4	2	3	2	4	2	4	4	48
WN	4	5	2	4	1	4	4	2	2	5	2	5	4	5	5	54
SI	2	2	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	62
IP	5	4	5	2	4	4	2	5	2	4	5	4	5	2	4	57
MR	2	1	2	1	2	2	4	5	4	4	5	3	2	4	4	45
YL	3	3	4	4	4	2	2	5	2	4	5	1	5	4	4	52
AH	2	3	4	3	1	1	4	2	4	5	5	4	2	4	4	48
AS	2	2	4	4	4	4	4	5	2	5	4	5	5	4	5	59
SA	2	4	2	1	2	5	4	4	2	5	5	5	4	2	5	52
SHT	4	2	4	2	2	2	5	4	3	5	4	5	2	2	5	51
FR	4	4	2	3	1	2	2	5	3	5	4	4	1	3	4	47
SU	2	4	2	4	2	2	4	2	4	5	2	4	2	5	5	49
DJ	4	4	2	2	2	2	4	4	3	5	3	2	4	2	5	48
WS	2	4	4	3	1	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	60
NZ	4	4	2	3	3	2	4	4	2	5	4	5	4	4	4	54
PA	5	2	4	2	5	2	5	4	4	5	5	4	2	5	4	58
SY	5	2	5	3	2	2	4	4	2	4	4	5	5	4	4	55
RH	3	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	50
MH	4	4	1	5	1	2	4	2	5	4	2	2	2	4	4	46
M	2	5	5	1	4	1	5	4	2	5	1	1	4	1	1	42
KN	2	1	4	5	1	1	5	4	5	5	4	5	4	5	5	56
NF	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	5	2	2	5	50
DE	2	4	2	4	1	1	2	2	3	2	4	4	2	2	4	39
MP	4	4	4	4	2	4	5	5	2	5	5	5	2	5	5	61
SP	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	46
AF	4	3	4	2	3	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	51
NS	2	4	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	4	43
SH	4	1	5	1	4	1	2	5	1	5	1	5	5	5	5	50
SR	2	4	2	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4	3	5	55
DM	4	4	5	4	1	1	2	5	4	5	5	5	4	5	5	59
SH	2	4	1	5	2	2	4	4	4	5	4	5	2	2	5	51
SS	5	4	5	4	2	4	2	4	4	5	5	4	4	5	5	62
AK	1	5	2	5	1	1	4	3	4	5	4	4	2	4	4	49
SF	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	68
AH	2	3	4	2	1	1	5	1	5	2	1	5	1	5	5	43
FS	2	5	5	4	2	2	4	4	4	5	5	4	5	4	4	59
SA	1	4	1	2	1	1	4	1	5	4	2	4	2	2	5	39
KN	3	3	2	4	2	4	4	4	1	4	3	4	2	4	5	49

SH	2	4	2	4	2	2	4	4	2	5	4	4	2	4	4	49
EI	5	4	5	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	5	5	65
SA	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	48
NH	1	5	1	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	5	47
NS	5	5	5	4	2	2	2	5	2	5	5	5	5	5	5	62
SB	5	2	2	4	2	2	3	2	4	4	5	4	2	4	5	50
NM	5	4	4	5	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	5	56
M	1	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	38
KP	4	4	5	1	2	2	5	5	2	5	5	4	5	5	4	58
SM	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	54
NT	4	4	2	2	2	2	2	2	4	5	5	4	4	5	5	52
DP	2	5	2	2	1	1	4	2	2	5	2	2	2	3	4	39
IP	4	4	5	1	4	2	4	5	2	4	5	5	4	5	5	59
AP	4	4	4	4	2	2	4	5	4	5	5	5	5	5	5	63
DS	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	54
Jumlah	283	327	310	300	225	257	339	322	290	406	346	376	305	353	414	4853

Lampiran 5

Uji Validitas dan Realibitas Variabel Shalat Fardhu

KESEHATAN MENTAL														
Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15
1	2	1	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3
1	3	1	4	1	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4
3	4	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4
2	4	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4
1	3	1	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4
4	3	1	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3
3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4
3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	2	3	4	4
1	2	1	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3
3	3	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4
2	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3
3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4
3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
1	2	1	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3
1	4	1	1	1	3	3	2	1	4	4	3	3	4	4
1	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3
3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4
1	3	1	1	3	2	1	4	1	3	4	3	3	3	1
3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	4	3	1	3	1
3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
1	1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	3
3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	3	1	4	3	3
1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3
1	1	1	1	2	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3
0,64 6742	0,68 9963	0,60 3564	0,70 2374	0,65 4656	0,68 2403	0,65 5278	0,69 4857	0,61 8517	0,63 163	0,65 3108	0,68 3058	0,67 3685	0,73 089	0,63 7868
0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid
1,04 023	0,97 1264	1,08 5057	1,2	0,99 8851	0,89 1954	0,73 1034	0,92 9885	1,02 9885	0,74 1379	0,40 9195	0,68 5057	0,90 6897	0,37 8161	0,67 1264

Uji realibilitas	0,905135	reliabel
------------------	----------	----------

Lampirann 6

Uji Validitas dan Realibitas Shalat Fardhu

SHALAT FARDHU														
X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15
3	1	3	4	2	3	1	2	3	4	2	4	3	4	4
3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2
1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3
2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
3	1	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3
3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3
2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	2
3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3
4	4	1	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3
2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
1	3	3	2	2	4	1	3	3	4	3	1	4	1	3
4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
1	2	3	1	3	4	1	4	3	3	4	3	4	2	2
1	3	3	1	1	1	3	2	1	2	4	1	3	1	3
2	1	1	2	3	1	3	1	4	1	3	3	1	3	2
2	2	1	1	3	2	1	4	3	3	3	1	1	2	2
1	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3
3	1	3	1	4	1	4	3	3	3	3	1	3	2	3
4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3
1	2	2	4	1	1	1	3	3	2	3	4	1	1	1
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4
1	3	1	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	1
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
1	1	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2
1	2	1	2	1	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2
0,68 6902	0,61 1743	0,61 697	0,62 5839	0,65 3307	0,69 5658	0,60 7502	0,60 956	0,60 5486	0,62 6338	0,61 5229	0,64 3276	0,62 1667	0,62 61	0,61 3736
0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid
1,21 954	1,28 8506	1,28 2759	1,15 4023	0,82 2989	1,09 8851	1,24 7126	0,86 092	0,69 5402	0,73 6782	0,32 6437	1,17 2414	0,86 092	1,01 6092	0,71 7241

uji realibitas	0,888207	reliabel
----------------	----------	----------

LAMPIRAN 7

TABEL PEMBANTU UNTUK MENGHITUNG REGRESI DAN LINEARITAS

**Data Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had
Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan**

NO	X	Y	X ²	Y ²	XY
1.	53	59	2809	3481	3127
2.	60	56	3600	3136	3360
3.	61	56	3721	3136	3416
4.	65	61	4225	3721	3965
5.	56	45	3136	2025	2520
6.	60	54	3600	2916	3240
7.	48	50	2304	2500	2400
8.	49	44	2401	1936	2156
9.	54	59	2916	3481	3186
10.	60	43	3600	1849	2580
11.	60	61	3600	3721	3660
12.	52	48	2704	2304	2496
13.	66	57	4356	3249	3762
14.	67	60	4489	3600	4020
15.	58	59	3364	3481	3422
16.	52	53	2704	2809	2756
17.	57	44	3249	1936	2508
18.	49	53	2401	2809	2597
19.	69	65	4761	4225	4485
20.	60	52	3600	2704	3120

21.	56	60	3136	3600	3360
22.	55	61	3025	3721	3355
23.	57	51	3249	2601	2907
24.	58	53	3364	2809	3074
25.	60	55	3600	3025	3300
26.	45	44	2025	1936	1980
27.	45	45	2025	2025	2025
28.	57	40	3249	1600	2280
29.	74	67	5476	4489	4958
30.	67	60	4489	3600	4020
31.	53	60	2809	3600	3180
32.	57	53	3249	2809	3021
33.	57	60	3249	3600	3420
34.	50	33	2500	1089	1650
35.	59	51	3481	2601	3009
36.	63	41	3969	1681	2583
37.	57	47	3249	2209	2679
38.	50	44	2500	1936	2200
39.	53	41	2809	1681	2173
40.	51	47	2601	2209	2397
41.	54	48	2916	2304	2592
42.	54	54	2916	2916	2916
43.	56	62	3136	3844	3472
44.	61	57	3721	3249	3477
45.	41	45	1681	2025	1845

46.	62	52	3844	2704	3224
47.	59	48	3481	2304	2832
48.	65	59	4225	3481	3835
49.	61	52	3721	2704	3172
50.	59	51	3481	2601	3009
51.	46	47	2116	2209	2162
52.	59	49	3481	2401	2891
53.	57	48	3249	2304	2736
54.	59	60	3481	3600	3540
55.	57	54	3249	2916	3078
56.	51	58	2601	3364	2958
57.	62	55	3844	3025	3410
58.	62	50	3844	2500	3100
59.	58	46	3364	2116	2668
60.	60	42	3600	1764	2520
61.	67	56	4489	3136	3752
62.	61	50	3721	2500	3050
63.	55	39	3025	1521	2145
64.	62	61	3844	3721	3782
65.	49	46	2401	2116	2254
66.	62	51	3844	2601	3162
67.	48	43	2304	1849	2064
68.	58	50	3364	2500	2900
69.	50	55	2500	3025	2750
70.	68	59	4624	3481	4012

71.	47	51	2209	2601	2397
72.	58	62	3364	3844	3596
73.	55	49	3025	2401	2695
74.	63	68	3969	4624	4284
75.	58	43	3364	1849	2494
76.	56	59	3136	3481	3304
77.	61	39	3721	1521	2379
78.	62	49	3844	2401	3038
79.	61	49	3721	2401	2989
80.	72	65	5184	4225	4680
81.	62	48	3844	2304	2976
82.	62	47	3844	2209	2914
83.	62	62	3844	3844	3844
84.	55	50	3025	2500	2750
85.	51	56	2601	3136	2856
86.	48	38	2304	1444	1824
87.	62	58	3844	3364	3596
88.	61	54	3721	2916	3294
89.	55	52	3025	2704	2860
90.	52	39	2704	1521	2028
91.	60	59	3600	3481	3540
92.	72	63	5184	3969	4536
93.	61	54	3721	2916	3294
	5359	4853	312459	258277	281823

LAMPIRAN 8

TABEL DISTRIBUSI SHALAT FARDHU

60	56	53	54	46	67	47	62	60
52	55	57	54	59	61	58	62	72
66	57	57	56	57	55	55	62	61
67	58	50	61	59	62	63	55	
58	60	59	41	57	49	58	51	
52	45	63	62	51	62	56	48	
57	45	57	59	62	48	61	62	
49	57	50	65	62	58	62	61	
69	74	53	61	58	50	61	55	
60	67	51	59	60	68	72	52	

interval	range	frekuensi	persentasi
41	45	3	3%
46	50	11	12%
51	55	17	18%
56	60	31	33%
61	65	22	24%
66	70	6	6%
71	75	3	3%
		93	100%

Jumlah data	93	
nilai tertinggi	74	
Nilai terendah	41	
Jumlah kelas	7,49599	7
interval	4,7	5
modus	62	
Rata-rata	57,6237	
median	58	

LAMPIRAN 9

TABEL DISTRIBUSI KESEHATAN MENTAL

59	61	60	60	48	47	56	51	48	59
56	48	61	53	54	49	50	62	47	63
56	57	51	60	62	48	39	49	62	54
61	60	53	33	57	60	61	67	50	
45	59	55	51	45	54	46	43	56	
54	53	44	41	52	58	51	59	38	
50	44	45	47	48	55	43	39	58	
44	53	40	44	59	50	50	49	54	
59	65	67	41	52	46	55	49	52	
43	52	60	47	51	42	59	65	39	

Kelas Interval	Range	frekuensi	persentase	
33	37	35	1	1%
38	42	40	8	9%
43	47	45	16	17%
48	52	50	23	25%
53	57	55	18	19%
58	62	60	22	24%
63	67	65	5	5%
		93		100%

Statistik	Variabel X			
Skor tertinggi	67			
Skor terendah	33			
Skor mean	52,172043	range		34
Median	52	jumlah kelas	7,495994	
Modus	59	panjang kelas	4,535756	5
Standar Deviasi	7,33473641			

LAMPIRAN 10

DATA RESPONDEN

Responden	Mulai	Selesai	Q1. Nama :	Q2. Nim	Q3. Jurusan
			Respon	Respon	Respon
1	16/04/2023 20:35	16/04/2023 20:39	Nur hamidah	2220500217	PGMI
2	16/04/2023 20:32	16/04/2023 20:36	wahyuni riska khairunnisa siregar	2220300055	Tadris bahasa inggris
3	16/04/2023 20:21	16/04/2023 20:35	Khairani fadillah lubis	2220300004	Tadris bahasa inggris
4	16/04/2023 20:20	16/04/2023 20:31	Absah Hildayani	2220500026	PGMI
5	16/04/2023 20:18	16/04/2023 20:24	NISA AWALIA RAHMADANI	2220500221	PGMI
6	16/04/2023 19:32	16/04/2023 20:17	Dahliannur	2240200059	Ekonomi syariah
7	16/04/2023 20:09	16/04/2023 20:13	Nur Aisyah Siahaan	2220500068	Pgmi
8	16/04/2023 20:10	16/04/2023 20:13	ABDILLAH SIREGAR	2240100029	Perbankan syariah
9	16/04/2023 20:07	16/04/2023 20:13	Anggraini DwiYudha	2220500045	Pgmi
10	16/04/2023 20:06	16/04/2023 20:13	Madinah pebrianti	2220100319	PAI
11	16/04/2023 20:07	16/04/2023 20:12	Hanifah surya	2221000025	Bahasa Indonesia
12	16/04/2023 20:09	16/04/2023 20:12	Siska R. Pratiwi siregar	2220300025	Tadris bahasa inggris
13	16/04/2023 20:03	16/04/2023 20:11	HENNIWAHYUNI HARAHAP	2240500006	MKS
14	16/04/2023 20:04	16/04/2023 20:10	Robiahtul Adawiyah Simamora	2220500041	PGMI
15	16/04/2023 19:27	16/04/2023 20:08	Lisnawati	2221000038	Tadris B.Indo
16	16/04/2023 19:53	16/04/2023 20:08	Adinda Mawaddah	2220500027	PGMI
17	16/04/2023 19:59	16/04/2023 20:02	Rukyah Zahra Rambe	2230100021	Komunikasi penyiaran Islam
18	16/04/2023 19:55	16/04/2023 20:01	Nur hanifah daulay	2220500210	Pgmi
19	16/04/2023 19:55	16/04/2023 19:59	Ravita	22205000999	Pgmi
20	16/04/2023 19:56	16/04/2023 19:59	Nabilah Azzahra Siregar	2220400046	Pendidikan Bahasa Arab

21	16/04/2023 19:54	16/04/2023 19:59	Amalia Agustina	2221000008	Tadris Bahasa Indonesia
22	16/04/2023 19:50	16/04/2023 19:55	Febi oktawita	2210200004	Hukum ekonomi syariah
23	16/04/2023 19:49	16/04/2023 19:54	Putri bunga lestari Harahap	2220500232	PGMI
24	16/04/2023 19:39	16/04/2023 19:47	Diah maytika pratiwi	2220500089	PGMI
25	16/04/2023 19:42	16/04/2023 19:46	Suci Rahmadani Siahaan	2230400013	Manajemen dakwah
26	16/04/2023 19:39	16/04/2023 19:44	PUTRI AYU	2220900002	Tadris Fisika
27	16/04/2023 19:37	16/04/2023 19:44	Nurmaida sitanggang	2220500119	Pgmi
28	16/04/2023 19:36	16/04/2023 19:40	Novi annisa putri	2220100016	Pendidikan agama islam
29	16/04/2023 19:22	16/04/2023 19:36	Nur maulina	2220400040	Pendidikan Bahasa Arab
30	16/04/2023 19:30	16/04/2023 19:35	Hotmardiah matondang	2220100009	Pendidikan agama islam
31	16/04/2023 19:30	16/04/2023 19:34	Siti Aminah Harahap	2220100010	Pao
32	16/04/2023 19:12	16/04/2023 19:32	Afrina lubis	2220500160	Pgmi
33	16/04/2023 19:23	16/04/2023 19:32	Nur Ainy Balqis	2220500060	Pgmi
34	16/04/2023 19:25	16/04/2023 19:31	fauziah hannum lubis	2240200076	ekonomi syariah
35	16/04/2023 19:25	16/04/2023 19:31	Winni Annisah Lubis	2220500031	Pendidikan Guru Madrasah Ibdhithiyah
36	16/04/2023 19:20	16/04/2023 19:31	Rini Agustina Hasibuan	2220500128	PGMI
37	16/04/2023 19:22	16/04/2023 19:30	ERIKA REVIANDINI HARAHAP	2230200037	BKI
38	16/04/2023 19:22	16/04/2023 19:28	Siti lanniari	2220500138	PGMI
39	16/04/2023 19:23	16/04/2023 19:28	Desi fitriani siregar	2220500022	Pgmi
40	16/04/2023 19:15	16/04/2023 19:24	Aisah Putri Nasution	2240100027	Perbankan Syariah
41	16/04/2023 19:19	16/04/2023 19:24	Misri hoiriah	2220400034	Pendidikan Bahasa Arab
42	16/04/2023 19:19	16/04/2023 19:24	Sri haryani	2240600010	Akuntansi syariah
43	16/04/2023	16/04/2023	Muthia	2220500066	Pgmi

	19:15	19:22			
44	16/04/2023 19:15	16/04/2023 19:22	Nurjannah siregar	2210300032	Hukum tatanegara
45	16/04/2023 19:01	16/04/2023 19:19	SIVA RIKHADATUL AIS	2240600039	AKUNTANSI SYARIAH
46	16/04/2023 19:12	16/04/2023 19:18	Ira Wahyuni Situmorang	2220500186	Pgmi
47	16/04/2023 19:13	16/04/2023 19:17	Rasmini	2220700006	Tadris Kimia
48	16/04/2023 19:12	16/04/2023 19:16	Aryani nur arifah siregar	2220500054	PGMI
49	16/04/2023 19:12	16/04/2023 19:15	nada alunanny sitopu	2220500201	Pgmi
50	16/04/2023 19:10	16/04/2023 19:14	Mahirah	2220400037	Pendidikan b.arab
51	16/04/2023 19:07	16/04/2023 19:14	Iska wahyuni hrp	2221000033	Tadris B.indonesia
52	16/04/2023 18:45	16/04/2023 19:13	Aisah pohan	2240600020	Akuntansi syari'ah
53	16/04/2023 19:08	16/04/2023 19:13	Wulandari Nasution	2210300039	Hukum Tata Negara
54	16/04/2023 19:03	16/04/2023 19:08	Sari intan ayu	2210500036	Ilmu Al-Qur'an tafsir
55	16/04/2023 19:02	16/04/2023 19:06	Indah permata Sari Dalimunthe	2240100028	Perbankan
56	16/04/2023 18:59	16/04/2023 19:04	Mentari Rafi vitalloka harahap	2240100034	Perbankan syariah
57	16/04/2023 18:58	16/04/2023 19:04	YUSNIDA LUBIS	2240400068	MENEJEMEN BISNIS SYARIAH
58	16/04/2023 18:54	16/04/2023 19:00	ANDINI HARI SIREGAR	2220100139	PAI
59	16/04/2023 18:52	16/04/2023 18:58	Asni sari daulay	2240600019	Akuntansi
60	16/04/2023 18:50	16/04/2023 18:55	SARIFAH AMINAH HASIBUAN	2210100011	Ahwal al-syakhsiyah
61	16/04/2023 18:47	16/04/2023 18:54	Siti halila Tambunan	2240100085	Perbankan syariah
62	16/04/2023 18:43	16/04/2023 18:49	Fitri Rahmadani Nasution	2240200051	Ekonomi syariah
63	16/04/2023 18:44	16/04/2023 18:47	Sri ummi handayani	2210700011	Hukum pidana islam
64	16/04/2023 18:40	16/04/2023 18:45	Devi juliani Matondang	2230100011	Kpi
65	16/04/2023 16:11	16/04/2023 16:15	Wirawan Sisko Pasaribu	2240200027	Ekonomi Syariah

66	16/04/2023 13:06	16/04/2023 13:13	Nora Zernita Harahap	2240100016	Perbankan syariah
67	16/04/2023 11:25	16/04/2023 11:29	putri amelia	2220100334	Pai
68	16/04/2023 4:53	16/04/2023 5:04	Siska Yanti Nasution	2240200025	Ekonomi syariah
69	15/04/2023 23:34	15/04/2023 23:48	2210300018	Asni Khumaira	Hukum tata negara
70	15/04/2023 22:40	15/04/2023 22:52	Rosmalia hrp	2220100124	Pendidikan agama islam
71	15/04/2023 22:45	15/04/2023 22:50	Marissa hara mari Boto Hutagalung	2240400048	Manajemen bisnis syariah
72	15/04/2023 21:45	15/04/2023 21:49	Masdalipa	2240200111	Ekonomi Syariah
73	15/04/2023 21:44	15/04/2023 21:48	Khoirun nisah	2240200013	Ekonomi syariah
74	15/04/2023 21:34	15/04/2023 21:39	Nova Fitria tanjung	2240200037	Ekonomi syariah
75	15/04/2023 21:22	15/04/2023 21:28	Dinda ermayanti ritonga	2220100068	Pai
76	15/04/2023 19:48	15/04/2023 19:57	Melani putri parapat	2210500034	Ilmu Al Qur'an dan tafsir
77	15/04/2023 19:40	15/04/2023 19:43	SHOHIBA PARDEDE	2220100094	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
78	15/04/2023 19:36	15/04/2023 19:40	Aisyah Febri Yanti	2210500037	IAT
79	15/04/2023 19:25	15/04/2023 19:38	Nalan shopiana	2210300017	Hukum tata negara
80	15/04/2023 19:23	15/04/2023 19:27	Sakinah hsb	2220100261	Pendidikan agama islam
81	15/04/2023 19:15	15/04/2023 19:22	Siti Rahma duyun	2220100212	PAI
82	15/04/2023 19:13	15/04/2023 19:19	DEWI MARYANI	2240200009	Ekonomi syariah
83	15/04/2023 19:08	15/04/2023 19:17	Muhammad Hasan	2220100317	PSI
84	15/04/2023 19:02	15/04/2023 19:09	Sarintan harahap	2220100024	Pendidikan Agama Islam
85	15/04/2023 19:00	15/04/2023 19:04	Shibghah Syari Siregar	2240100091	Perbankan syariah
86	15/04/2023 18:23	15/04/2023 18:50	Asni khumairoh Nasution	2210800018	Hukum tata negara

87	15/04/2023 18:45	15/04/2023 18:50	Salwa f.ramadhani	2220100140	Pendidikan agama islam
88	15/04/2023 18:30	15/04/2023 18:36	APRINI HARAHAHAP	2220100259	Pendidikan agama islam
89	15/04/2023 18:19	15/04/2023 18:26	Fitriani siregar	2210300053	Hukum tata negara
90	15/04/2023 18:14	15/04/2023 18:19	Shilvia Ade kurnianti	2230400016	Manajemen dakwah
91	15/04/2023 18:14	15/04/2023 18:19	Karmila	2240600012	Akuntansi syariah
92	15/04/2023 18:15	15/04/2023 18:19	Shanti Hanjar Lela	2240500005	Manajemen keuangan syariah
93	15/04/2023 18:11	15/04/2023 18:16	Evi Irhamni	2210300035	Hukum tata negara (htn)
94	15/04/2023 18:08	15/04/2023 18:14	Siti Aminah Harahap	2220100010	Pai
95	15/04/2023 16:47	15/04/2023 16:51	Nur hidayah	2220400029	Pendidikan Bahasa Arab
96	15/04/2023 14:53	15/04/2023 14:56	nur syafitri	2220100077	pai
97	15/04/2023 14:07	15/04/2023 14:19	Syahmita Batubara	220500064	Pgmi
98	15/04/2023 14:04	15/04/2023 14:08	NAHLATUI MAR'AH SIREGAR	2220100308	PAI
99	15/04/2023 13:55	15/04/2023 14:00	Maysarah	2210700005	Hukum pidana Islam
100	15/04/2023 13:52	15/04/2023 13:59	Khoirunnisa pohan	2220100318	pendidikan agama islam
101	15/04/2023 13:28	15/04/2023 13:58	siti marifah	2220100215	Pai
102	15/04/2023 13:49	15/04/2023 13:55	Nadaiya Tur'rizki Siregar	2220100214	PAI
103	15/04/2023 13:45	15/04/2023 13:49	Duma prestasi yanti pasaribu	2230100012	Komunikasi penyiaran islam
104	15/04/2023 13:42	15/04/2023 13:47	Indah permata Sari	2240100028	Perbankan
105	15/04/2023 13:35	15/04/2023 13:47	Aisah Putri Nasution	2240100027	Perbankan Syariah
106	15/04/2023 13:34	15/04/2023 13:39	Devi syarah batubara	2210100021	Ahwalussyahsiyah

LAMPIRAN 11

Kuesioner Terbagikan

Tabel ini berisi kuesioner yang sudah kamu diaktifkan atau sudah diisi oleh responden

Cari kuesioner terbagikan..

Nama Kuesioner	Respon	Lihat	Edit	Salin	Hasil & Data	Analisis Statistik	Status	Hapus
kuesioner pengaruh shalat terhadap kesehatan mental	93							

Lihat 10 data

Sebelumnya 1 Selanjutnya

← kuesioner pengaruh shalat terhadap kesehatan mental

Buat Personalisasi Bagikan Hasil & Data Analisis Statistik

Filter Data
Filter data responden sehingga sesuai dengan kriteria yang kamu inginkan

Pilih Pertanyaan

Jumlah Responden
93

Unduh Data Unduh Tabulasi

Chart Data Responden

1. Nama :

Show 10 entries Search:

#	Survey Date	Answer
1	2023-04-15 13:39:18	Devi syarah batubara
2	2023-04-15 13:47:15	Aisah Putri Nasution
3	2023-04-15 13:47:43	Indah permata Sari
4	2023-04-15 13:49:40	Duma prestasi yanti pasaribu
5	2023-04-15 13:55:51	Nadaiya Tur'rizki Siregar

← kuesioner pengaruh shalat terhadap kesehatan mental

Buat Personalisasi **Bagikan** Hasil & Data Analisis Statistik

Bagikan kuesionermu untuk diisi.
Pilih cara terbaik untuk membagikan kuesionermu

Link
Salin link di bawah ini dan bagikan di mana pun kamu mau

kuesio.id/525854aa179d8a7ec718 **Salin**

QR Code
Salin QR code di bawah ini dan bagikan di mana pun kamu mau



Bagikan langsung kuesioner kamu melalui saluran-saluran ini

Media Sosial **Chat** **Email**

LAMPIRAN 12
DOKUMENTASI

Foto Bersama Ustadzah



Foto Bersama Musrifah



Foto Bersama Mahasantriah

