

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil perolehan data intensitas mengikuti dzikir *Burdah* dan kesehatan mental merupakan hasil skala yang diberikan kepada responden (santri Al Fithrah), dengan jumlah sampel yang telah ditentukan yaitu 30 santri yang dijadikan sampel penelitian.

Adapun skala intensitas mengikuti dzikir *Burdah* terdiri dari 30 item setelah diuji validitas item yang dipakai menjadi 20 item dengan 12 pernyataan *favorable* dan 8 pernyataan *unfavorable*. Kesehatan mental terdiri dari 25 item setelah diuji validitas item yang dipakai menjadi 16 item dengan 8 *favorable* dan 8 pernyataan *unfavorable* disertai dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 4,3,2,1 untuk pernyataan *favorable* dan 1,2,3,4 untuk pernyataan *unfavorable*.

Hasil penelitian diatas dapat dilihat deskripsi data sebagai berikut.

5.1.1 Data Hasil Skala Intensitas Mengikuti Dzikir *Burdah*

Untuk menentukan nilai kuantitatif intensitas mengikuti dzikir *Burdah* adalah dengan menjumlahkan skor jawaban Skala dari responden sesuai dengan frekuensi jawaban. Hasil dari perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 8

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Dzikir	30	31.00	48.00	79.00	61.5333	1.58711	8.69298	75.568
Valid N (listwise)	30							

Dilihat dari table diatas menunjukkan bahwa dari intensitas mengikuti dzikir *burdah* dengan nilai terendah adalah 48.00 dan nilai tertinggi adalah 79.00. sedangkan rata-rata nilai mengikuti dzikir *burdah* adalah 61,5 dengan standar deviasi 8,7.

Tabel 9

Nilai Skor Akhir Skala Intensitas Mengikuti Dzikir *Burdah*

No Responden	Jumlah	No Responden	Jumlah
1	61	22	66
2	49	23	74
3	61	24	57
4	53	25	62
5	66	26	58
6	57	27	58
7	58	28	54
8	51	29	64
9	48	30	60
10	60	Total	1846
11	59	Rata-rata	61,53
12	59		
13	76		
14	71		
15	78		
16	67		
17	54		
18	52		
19	57		
20	77		
21	79		

Dari hasil perhitungan data tersebut, kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi skor intensitas mengikuti dzikir

burdah dan skor rata-rata (*mean*) adapun langkah-langkah untuk membuat distribusi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Mencari jumlah interval kelas dengan rumus:

$$\begin{aligned} \mathbf{K} &= \mathbf{1 + 3,3 \log n} \\ &= 1 + 3,3 \log 30 \\ &= 1 + 3.3 (1,50) \\ &= 1 + 4,95 \\ &= 5,95 \end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi 6

b. Mencari *range*

$$\begin{aligned} \mathbf{R} &= \mathbf{H - L} \\ &= 79 - 48 \\ &= 31 \end{aligned}$$

Keterangan :

R = Range (rentang data)

H = Nilai tertinggi

L = Nilai rendah

c. Menentukan nilai interval kelas

$$\mathbf{I = \frac{R}{K}}$$

$$I = \frac{31}{6} = 5,16 \text{ dibulatkan menjadi } 5$$

Jadi interval kelas adalah 5 dan jumlah interval 6

Tabel 10
Distribusi Frekuensi Skor Mean Dzikir *Burdah*

No	Interval	X tengah	F	F.X	Mean
1	78 – 83	80,5	2	161	$M = \frac{\sum fx}{N}$ $= \frac{1851}{30}$ $= 61,7$
2	72 – 77	74,5	3	223,5	
3	66 – 71	68,5	4	274	
4	60 – 65	62,5	6	375	
5	54 – 59	56,5	10	565	
6	48 – 53	50,5	5	252,5	
			N=30	$\Sigma FX= 1851$	

- d. Menghitung distribusi frekuensi (distribusi prosentase) intensitas mengikuti dzikir *burdah*

Untuk menentukan kualifikasi dan interval dari nilai (X) dengan cara menggunakan range:

$$R = H - L$$

$$= 79 - 48$$

$$= 31$$

Keterangan:

H = angka tertinggi

L = angka terendah

Menentukan interval nilai

$$i = \frac{\text{Range}}{\text{Jumlah Range}}$$

$$= \frac{31}{3}$$

$$= 10,3 \text{ dibulatkan menjadi } 10$$

Dengan demikian dapat diperoleh interval nilai sebagaimana dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 11
Distribusi Frekuensi (Distribusi Prosentase) Intensitas
Mengikuti Dzikir *Burdah*

No	Interval Nilai	Frekuensi	Prosentase	Kualifikasi
1	70 – 80	6	20%	Tinggi
2	59 – 69	11	36,7%	Sedang
3	48 – 58	13	43,3%	Rendah
Jumlah		$\Sigma N=30$	$\Sigma P=100\%$	

Berdasarkan data distribusi frekuensi (distribusi prosentase) intensitas melaksanakan dzikir *khushushy* di atas dapat diketahui bahwa:

1. Sebanyak 6 responden (20%) termasuk kategori “tinggi” dalam intensitas mengikuti dzikir *burdah*.
2. Sebanyak 11 responden (36,7%) termasuk kategori ”sedang” dalam intensitas mengikuti dzikir *burdah*.
3. Sebanyak 13 responden (43,3%) termasuk kategori ”rendah” dalam intensitas mengikuti dzikir *burdah*.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa intensitas mengikuti dzikir *burdah* di Pondok Pesantren Al Fitrah Meteseh Semarang termasuk dalam kategori “SEDANG”, yaitu pada interval 59 - 69 dengan nilai rata-rata 61,7.

5.1.2 Data Hasil Skala Kesehatan Mental

Untuk menentukan nilai kuantitatif kesehatan mental santri adalah dengan menjumlahkan skor jawaban Skala dari responden sesuai dengan frekuensi jawaban. Hasil dari perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut

Table 12
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Kesehatan	30	24.00	39.00	63.00	51.4667	1.04357	5.71588	32.671
Valid N (listwise)	30							

Dilihat dari table diatas menunjukkan bahwa dari kesehatan mental dengan nilai terendah adalah 39.00 dan nilai tertinggi adalah 63.00. sedangkan rata-rata nilai mengikuti dzikir *burdah* adalah 51,5 dengan standar deviasi 5,7.

Tabel 13
Nilai Skor Akhir Skala Kesehatan Mental

No Responden	Jumlah	No Responden	Jumlah
1	44	22	51
2	51	23	53
3	52	24	54
4	51	25	52
5	54	26	48
6	48	27	47
7	59	28	46
8	49	29	54
9	44	30	49
10	54	Total	1544
11	56	Rata-rata	51,5
12	48		
13	60		
14	39		
15	62		
16	54		
17	46		
18	48		
19	47		
20	61		
21	63		

a. Mencari jumlah interval kelas dengan rumus:

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 30$$

$$= 1 + 3.3 (1,50)$$

$$= 1 + 4,95$$

$$= 5,95 \quad \text{Dibulatkan menjadi 6}$$

b. Mencari *range*

$$R = H - L$$

$$= 63 - 39$$

$$= 24$$

Keterangan :

R = Range (rentang data)

H = Nilai tertinggi

L = Nilai rendah

c. Menentukan nilai interval kelas

$$I = \frac{R}{K}$$

$$I = \frac{24}{6}$$

$$= 4$$

Jadi interval kelas adalah 4 dan jumlah interval 6

Tabel 14
Distribusi Frekuensi Skor Mean Kesehatan Mental

No	Interval	X tengah	F	F.X	Mean
1	64 – 68	66	0	0	$M = \frac{\sum f x}{N}$ $= \frac{1575}{30}$ $= 52,5$
2	59 – 63	61	5	305	
3	54 – 58	56	9	504	
4	49 – 53	51	7	357	
5	44 – 48	46	8	368	
6	39 – 43	41	1	41	
			N=30	Σ FX= 1575	

d. Menghitung distribusi frekuensi (distribusi prosentase) kesehatan mental santri

Untuk menentukan kualifikasi dan interval dari nilai (Y) dengan cara menggunakan range:

$$\begin{aligned} R &= H - L \\ &= 63 - 39 \\ &= 24 \end{aligned}$$

Keterangan:

H = angka tertinggi

L = angka terendah

Menentukan interval nilai

$$\begin{aligned} i &= \frac{\text{Range}}{\text{Jumlah Range}} \\ &= \frac{24}{3} \\ &= 8 \end{aligned}$$

Dengan demikian dapat diperoleh interval nilai sebagaimana dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 15
Distribusi Frekuensi (Distribusi Prosentase) Kesehatan Mental

No	Interval Nilai	Frekuensi	Prosentase	Kualifikasi
1	57 – 63	5	16,7 %	Tinggi
2	48 – 56	18	60%	Sedang
3	39 – 47	7	23,3%	Rendah
Jumlah		N=30	ΣP=100%	

Berdasarkan data distribusi frekuensi (distribusi prosentase) kesehatan mental di atas dapat diketahui bahwa:

1. Sebanyak 5 responden (16,7%) termasuk kategori "tinggi" dalam kesehatan mental.

2. Sebanyak 18 responden (60%) termasuk kategori “sedang” dalam kesehatan mental.
3. Sebanyak 7 responden (23,3%) termasuk kategori “rendah” dalam kesehatan mental.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa kesehatan mental di Pondok Pesantren Al Fitrah Meteseh Semarang termasuk dalam kategori “SEDANG”, yaitu pada interval 48 - 56 dengan nilai rata-rata 52,5.

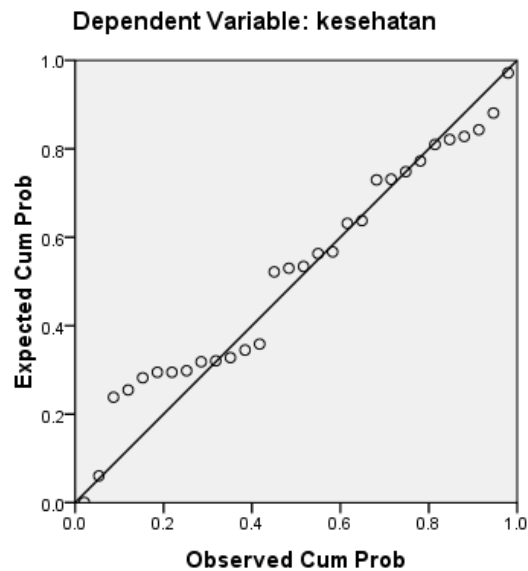
5.2 Uji Normalitas Dan Heterokedastisitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas dan heteroskedastisitas. Skor yang diperoleh subjek pada masing-masing skala sebagaimana dalam table 8 dan 11.

a. Uji Normalitas

Analisis normalitas berfungsi untuk menguji penyebaran data hasil penelitian.

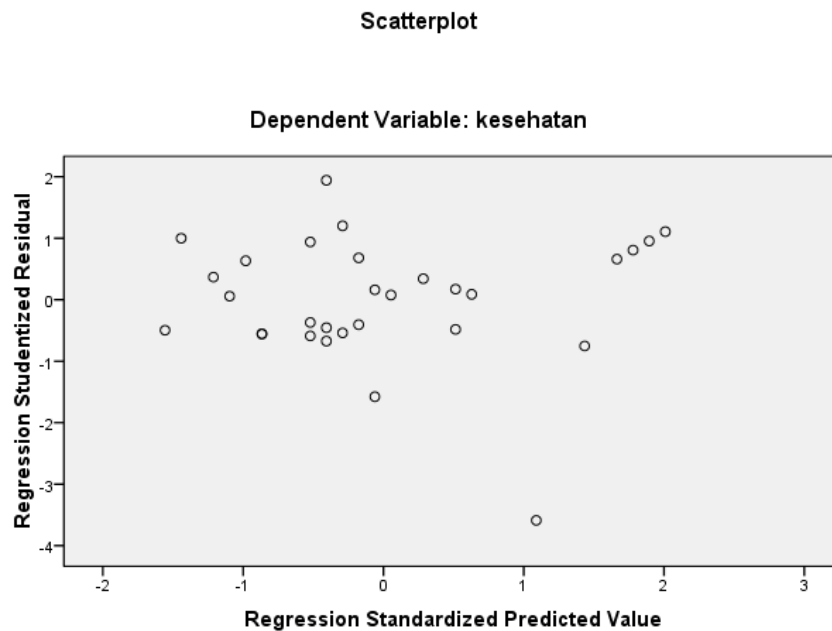
Dalam pengujian ini terlebih dahulu kita masukkan Skor yang diperoleh subjek pada masing-masing skala. Adapun untuk uji normalitas peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 16.0.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dari grafik di atas, terlihat titik-titik menyebar disekitar garis diagonal, serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal. Maka model regresi layak dipakai untuk kesehatan mental berdasar masukan variabel independennya.

b. Uji Heteroskedastisitas.

Analisis heteroskedastisitas berfungsi untuk melihat ada tidaknya pola tertentu pada grafik di atas, di mana sumbu X adalah Y yang telah diprediksi, dan sumbu Y adalah residual ($Y \text{ prediksi} - Y \text{ sesungguhnya}$) yang telah di-*studentized*.



Dari grafik di atas, terlihat titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk sebuah pola tertentu yang jelas, serta tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga model regresi layak dipakai untuk prediksi kesehatan mental berdasar masukan variabel independennya.

5.3 Analisis Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis Setelah dilakukan analisis dengan teknik analisis regresi sederhana, penelitian ini menghasilkan temuan-temuan sebagai berikut:

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	333.994	1	333.994	15.244	.001 ^a
	Residual	613.472	28	21.910		
	Total	947.467	29			

a. Predictors: (Constant), dzikir

b. Dependent Variable: kesehatan

Hasil analisis data mengenai pengaruh intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental menunjukkan koefisien pengaruh F sebesar 15.244 dengan nilai signifikansi (P value) 0,001. Melihat nilai P value tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pengaruh intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental santri. Berdasar hasil tersebut maka dapat diambil pemahaman bahwa, semakin tinggi intensitas mengikuti dzikir *burdah*, maka semakin tinggi pula kesehatan mental santri, sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti dzikir *burdah* maka semakin rendah kesehatan mental santri.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.594 ^a	.353	.329	4.68078

a. Predictors: (Constant), dzikir

Nilai R Square sebesar 0,353 menunjukkan besarnya pengaruh intensitas mengikuti dzikir *burdah* dalam menjelaskan variabel kesehatan mental santri sebesar 35,3%. Adapun sisanya sebesar 64,7% dijelaskan oleh prediktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling* dan *non sampling*)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.444	6.212		4.418	.000
	Dzikir	.390	.100	.594	3.904	.001

a. Dependent Variable: kesehatan

Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa nilai probabilitas t-hitung variable intensitas mengikuti dzikir *burdah* sebesar 0,001. Hal tersebut berarti intensitas mengikuti dzikir *burdah* berpengaruh terhadap kesehatan mental santri.

5.4 Analisis Lanjutan

Pada analisis lanjutan ini akan diinterpretasikan hasil dari hipotesis secara relevansinya dengan hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental. Semakin tinggi intensitas mengikuti dzikir *burdah* seseorang maka akan semakin tinggi kesehatan mentalnya. Begitupun sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti dzikir *burdah* maka semakin rendah kesehatan mentalnya dengan membuktikan hasil *F_{reg}* pada tabel (N: 30) pada taraf signifikan 5% dan 1%. Untuk menguji apakah intensitas mengikuti dzikir *burdah* berpengaruh terhadap kesehatan mental itu signifikan, maka harga $F_{reg} = 15,244$ dapat dikonsultasikan dengan *r tabel* dengan $N = 30$ atau derajat kebebasan $db = 30 - 2 = 28$. Harga *F* pada tabel taraf signifikan 1%

ditulis $F_t 0,01 (1:28)$ dan untuk taraf signifikan 5% ditulis $F_t 0,05 (1:28)$ pada tabel dapat diketahui bahwa:

$F_{reg} = 15,244 > F_t 0,05 : 0,361 =$ Signifikan dan hipotesis diterima.

$F_{reg} = 15,244 > F_t 0,01 : 0,463 =$ Signifikan dan hipotesis diterima.

Dengan demikian intensitas mengikuti dzikir *burdah* merupakan faktor yang dapat digunakan sebagai prediktor dalam meningkatkan kesehatan mental. Semakin sering mengikuti dzikir *burdah* maka akan semakin tinggi kesehatan mentalnya, begitu pula sebaliknya semakin rendah mengikuti dzikir *burdah* maka semakin rendah kesehatan mentalnya.

5.5 Pembahasan hasil Penelitian

Dzikir *burdah* merupakan salah satu kegiatan yang dapat menghentikan perilaku negatif serta dapat mengobati penyakit psikologis terutama kesehatan mental. Karena pada dasarnya dzikir tersebut dapat meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin karena selalu menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT. Santri yang selalu dzikir *burdah* cenderung bisa mengatur dirinya sendiri, mampu mendahulukan skala prioritas yang harus dicapai oleh individu tersebut dan juga akan senantiasa berusaha mengejar ketertinggalan dan kekurangan yang dimilikinya. Santri yang mempunyai kontrol diri yang baik, ia senantiasa mampu meningkatkan kesehatan mentalnya.

Sebagaimana hasil penelitian di atas bahwa intensitas mengikuti dzikir *burdah* berpengaruh dalam kesehatan mental santri pondok pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang. Hasil utama penelitian menunjukkan bahwa ada

hubungan positif antara intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental santri pondok pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang.

Santri yang hidup dalam pondok pesantren harus hidup mandiri, jauh dari orang tua, beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren yang berbeda dengan lingkungan rumahnya, dan adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi. Jika santri mudah menyesuaikan diri, maka santri dapat mengembangkan seluruh potensinya. Sehingga santri dapat mencapai kesehatan jasmani dan rohani, serta terhindar dari pertentangan lahir dan batin, kebimbangan, keraguan dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan perasaan. Tetapi Santri yang tidak dapat menyesuaikan diri di pondok pesantren akan mengalami depresi, konflik atau frustrasi, gelisah, pikiran-pikiran obsesif, ketakutan abnormal, kecemasan kronis dan tidak dapat bergaul dengan orang lain.

Marie Jahoda mengemukakan bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri: dapat mengenal dirinya dengan baik, Pertumbuhan dan perwujudan diri yang baik, tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi, memiliki empati dan kepekaan sosial, mampu berintegrasi dengan lingkungan secara baik (Yahya, 1994: 76). Kesehatan mental bisa di capai dengan berdzikir, diantaranya dzikir *burdah*. Dzikir *burdah* yang di dalamnya terdapat doa-doa bisa memberikan ketentraman rohani dan mengendalikan diri ketika berbuat salah dan maksiat.

Hasil utama penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental Al

Fithrah Meteseh Semarang. Setelah diadakan analisis uji hipotesis kemudian dilanjutkan pada analisis lanjut, dan setelah melalui proses perhitungan, dapat diketahui hasil dari intensitas mengikuti dzikir *burdah* dan kesehatan mental Al Fithrah Meteseh Semarang. Untuk variabel intensitas mengikuti dzikir *burdah* pada santri pondok pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang diperoleh mean (rata-rata) sebesar 61,5. Sedangkan untuk variabel kesehatan mental diperoleh mean (rata-rata) sebesar 51,5.

Untuk menguji apakah intensitas mengikuti dzikir *burdah* berpengaruh terhadap kesehatan mental santri itu signifikan, maka harga $F_{reg} = 15,244$ dapat dikonsultasikan / dicocokkan dengan r tabel dengan $N = 30$ atau derajat kebebasan $db = 30 - 2 = 28$. harga F pada tabel taraf signifikan 1% ditulis $F_{t 0,01 (1:28)}$ dan untuk taraf signifikan 5% ditulis $F_{t 0,05 (1:28)}$ pada tabel dapat diketahui bahwa $F_{reg} = 15,244 > F_{t 0,05 (1:28)} = 0,361 =$ Signifikan dan hipotesis diterima dan $F_{reg} = 15,244 > F_{t 0,01 (1:28)} = 0,463 =$ Signifikan dan hipotesis diterima. Dengan kata lain bahwa semakin tinggi intensitas mengikuti dzikir *burdah* maka semakin tinggi pula kesehatan mental santri Al Fithrah Meteseh Semarang.