

**PENGARUH INTENSITAS MENJALANKAN SHALAT HAJAT
TERHADAP KESEHATAN MENTAL PARA SANTRI DI PONDOK
PESANTREN PUTRI AL-QUDSY DEMAAAN KOTA KUDUS**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Dan Melengkapi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)



Disusun oleh:

Laili Fitrotun Ni'mah

081111026

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2015

NOTA PEMBIMBING

Lamp :
Hal :

Kepada Yth
Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagai mana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara/i :

Nama : LAILI FITROTUN NI'MAH
NIM : 081111026
Fak/Jur : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/ BPI
Judul Skripsi : **PENGARUH INTENSITAS MENJALANKAN SHALAT HAJAT
TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK
PESANTREN PUTRI AL_QUDSY DEMAMAN KOTA KUDUS**

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diajukan. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 11 Juni 2015

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi

Bidang Metodologi dan Tata Tulis



Dra. Hj. Jauharotul Farida, M. Ag
NIP. 19640304 199101 2 001



Komarudin, M. Ag
NIP. 19680413 200003 1 001

PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH INTENSITAS MENJALANKAN SHALAT HAJAT TERHADAP
KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-QUDSY
DEMAAN KOTA KUDUS

Disusun Oleh
LAILI FITROTUN NI'MAH
081111026

Telah Dipertahankan DI Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 19 Juni 2015

Dan Dinyatakan Lulus Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dra. Hj. Marwatul Kibtyah, M. Pd
NIP. 1960113 199403 2 001

Sekretaris Dewan Penguji

Komarudin, M. Ag
NIP. 19680413 200003 1 001

Penguji I

Prof. Dr. Hj. Ismawati, M. Ag
NIP. 1940705 196705 2 001

Penguji II

Anila Umriana, M. Pd
NIP. 19790427 200501 2 012

Bidang Substansi Materi

Dra. Hj. Jauharotul Farida, M. Ag
NIP. 19640304 199101 2 001



Bidang Metodologi dan Tata Tulis

Komarudin, M. Ag
NIP. 19680413 200003 1 001

PERNYATAAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri dan di dalamnya tidak terdapat materi yang pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 28 Mei 2015



(Laili Fitrotun Ni'mah)

MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “karena itu ingatlah Aku, niscaya Aku akan ingat (pula) kepadamu, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku, (QS. Al-Baqarah: 152).

ABSTRAK

Judul penelitian ini adalah pengaruh intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

Kajian dalam penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui pengaruh yang dihasilkan dari intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, hal ini dilakukan agar agar setiap santri terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa, sehingga setiap santri dapat menjalankan aktifitas belajar di sekolah dan di pondok pesantren dengan baik.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental, khususnya santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus. Subjek penelitian ini adalah para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy yang berumur 12-18 tahun atau usia sekolah menengah.

Populasinya dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus yang berjumlah 120 santri. Karena populasi berjumlah lebih dari 100, maka peneliti menggunakan sampel. Tehnik dalam pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sample*. berdasarkan teknik tersebut diperoleh 30 santri sebagai responden. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data *Questionnaire* (Angket), penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang menekankan analisa pada data numerikal (angka) yang diperoleh dengan metode statistik. Sedangkan teknik analisis penulis menggunakan analisis pendahuluan, analisis uji hipotesis dan analisis lanjut. Dalam hal ini analisis yang digunakan menguji hipotesis adalah menggunakan uji F yang di hitung dengan SPSS versi 16,0.

Hasil Penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, hal ini diperoleh dari harga F_{tabel} untuk taraf signifikansi 0,05 untuk variabel X dan Y sebesar 0,002. Sedangkan hasil uji F sebesar 12.089. Dengan demikian persyaratan diterimanya hipotesis menunjukkan $F_{tabel} = 12.089 > F_{tabel} = 4,17$ taraf signifikan 5% taraf signifikan 5%. Variabel dependen sebesar 27,7%, sedang yang 72,3% sisanya dijelaskan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini (tidak diteliti).

Kata Kunci: Shalat hajat, Kesehatan mental

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- 1. Ayah dan Bunda tercinta yang tiada hentinya mencurahkan kasih sayang, pengorbanan dan do'a restunya sehingga ananda mampu menyelesaikan study ini.*
- 2. Untuk suami (Nanang Murdiato) dan buah hatiku (Azzam Altaaf Murdianto) yang selalu memberikan motivasi dan menemaniku dalam penyelesaian skripsi ini.*
- 3. Untuk adik-adiku M. Khoirul Ayadidz & dan M. Faza Fadidudz & yang selalu memberikan warna dalam hidupku.*
- 4. Seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.*
- 5. Serta teman-teman seperjuangan STI 2008.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“PENGARUH INTENSITAS MENJALANKAN SHALAT HAJAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-QUDSY DEMAAAN KOTA KUDUS”**, yang merupakan tugas dan syarat wajib dipenuhi guna memperoleh gelar kesarjanaan strata satu (S1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa risalah Islam yang penuh dengan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu ke-Islaman, sehingga dapat menjadi bekal hidup kita di dunia maupun di akhirat kelak. Dengan terselesaikannya penulisan skripsi ini, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, khususnya kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Awaludin Pimay, Lc. M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
2. Dra. H. Jauharotul Farida, M. Ag selaku Dosen Pembimbing I, ditengah kesibukan dan aktifitas beliau senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penelitian ini.

3. Bapak Komarudin, M. Ag selaku pembimbing II, yang dengan segala kesabaran dan keikhlasan beliau senantiasa memberikan arahan kepada penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
4. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan semangat dan dukungannya kepada penulis untuk terus semangat dalam penyelesaian penelitian ini.
5. Segenap dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang atas transformasi ilmu yang telah diberikan. Semoga dapat bermanfaat bagi agama, nusa dan bangsa.
6. Segenap pegawai perpustakaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang atas pelayanan yang telah diberikan.

Semoga amal mereka dapat anugerah lebih dari Allah SWT, akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena masih minimnya cakrawala pengetahuan penulis. Oleh karena itu, saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca yang budiman.

Semarang, 11 Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAKSI	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I	PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	8
1.3. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	8
1.4. Tinjauan Pustaka	9
1.5. Sistematika Penulisan Skripsi	10
BAB II	LANDASAN TEORI
2.1 Tinjauan Umum Tentang Shalat Hajat	12
2.1.1. Pengertian Shalat Hajat	12
2.1.2. Dasar Hukum Shalat Hajat.....	13
2.1.3. Tata Cara Pelaksanaan Shalat Hajat.....	14
2.1.4. Hikmah Shalat Hajat	16
2.1.5. Pengertian Intensitas Shalat Hajat.....	17
2.2 Kesehatan Mental.....	21
2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental.....	21
2.2.2. Ciri-ciri Kesehatan Mental	24
2.2.3. Faktor-faktor Kesehatan Mental.....	26
2.3 Hubungan Intensitas Menjalankan Shalat Hajat dan Kesehatan Mental.....	28
2.4 Hipotesis Penelitian	33

BAB III	METODE PENELITIAN	
	3.1. Jenis dan Metode Penelitian	34
	3.2. Definisi Konseptual dan Operasional.....	34
	3.3. Sumber Data	35
	3.4. Populasi dan Sampel	36
	3.5. Tehnik Pengumpulan Data	37
	3.6. Tehnik Analisis Data	40
BAB IV	OBJEK PENELITIAN	
	4.1. Gambaran Umum Pondok Pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus	42
	4.2. Gambaran Umum Kegiatan Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus	44
	4.3. Pelaksanaan Shalat Hajat di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus	48
BAB V	ANALISIS TENTANG HUBUNGAN SHALAT HAJAT DENGAN KESEHATAN MENTAL	
	5.1 Analisis Pendahuluan.....	51
	5.2 Uji Asumsi Klasik.....	58
	5.3 Analisis Uji Hipotesis	61
	5.4 Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB VI	PENUTUP	
	6.1. Kesimpulan	67
	6.2. Saran-saran.....	67
	6.3. Penutup	68

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, indah dan paling tinggi derajatnya diantara makhluk ciptaan Tuhan yang lainnya. Manusia diciptakan Tuhan untuk menjadi khalifah di muka bumi dan bahkan di alam semesta ini. Selain itu manusia juga diberkahi dengan akal dan nafsu agar dapat mereka gunakan dengan sebaik-baiknya. Dengan hati dan akal manusia mendapat kemuliaan dan keutamaan di hadapan Allah. Dan dengan hati pula maka manusia dapat mendekatkan diri (beribadah) kepada Allah SWT. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Kekosongan spiritual, kerohanian, dan rasa keagamaan menimbulkan masalah psikososial dibidang kesehatan jiwa (Dadang, 1996: 14).

Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis dan rohani manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap manusia yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama. Agama Islam adalah jalan bagi perawatan jiwa dan pengobatan gangguan penyakit jiwa, serta membina dan mengembangkan kehidupan jiwa manusia. Tanpa agama, jiwa manusia tidak dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Jadi, agama dan kepercayaan pada Allah adalah kebutuhan pokok manusia, yang akan menolong manusia dalam memenuhi kekosongan jiwanya (Sholeh, 2005: 42).

Koenig dkk (2001) juga menyebutkan bahwa agama mempunyai peranan penting dalam kesejahteraan, memberikan harapan, optimism, mendapatkan makna hidup, mendapatkan dukungan social, gangguan depresi dan penyembuhannya, mencegah bunuh diri, mengatasi kecemasan dan ketakutan, (Subandi, 2013: 120). Banyak cara yang ditawarkan oleh agama untuk mensucikan jiwa, diantaranya melalui shalat. Shalat merupakan amal ibadah yang paling awal akan diperhitungkan Allah pada hari kiamat. Menurut hadits yang diriwayatkan oleh al-Tabrani dan Abdullah ibn Qarth, bahwa amal seseorang yang mula-mula akan diperhitungkan (dihisab) Allah pada hari kiamat adalah shalat. Jika shalatnya baik, perbuatan-perbuatan lainnya akan menjadi baik. Sebaliknya, jika shalatnya tidak baik, maka perbuatan-perbuatan lainnya pun akan menjadi tidak baik (Faqih dan Mu'allim, 1998: 24).

Shalat merupakan salah satu bentuk relaksasi bagi seorang muslim, karena dengan shalat dapat menjadikan kondisi yang tegang dalam melaksanakan pekerjaan atau aktifitas dapat menjadi rileks, selain itu gerakan shalat pun mempunyai aspek olahraga yang dapat meregangkan otot-otot tubuh. Kemudian hubungan dengan Tuhan yang penuh kepasrahan akan menghilangkan ketegangan-ketegangan pikiran dan dapat menimbulkan harapan-harapan baru (Subandi, 2013:126).

Shalat adalah suatu ibadah mahdhoh yang diwajibkan oleh Allah SWT sebagai cara untuk mencegah dari perbuatan keji dan munkar serta cara untuk mendekatkan diri kepada Allah. Karena barang siapa yang shalatnya tidak mendorong dirinya untuk mengajak kepada kebaikan dan mencegah dari

kemungkaran, maka ia tidak bertambah dekat hubungannya dengan Allah melainkan malah bertambah jauh (Abu Laits As Samarqandi, 2005 : 449).

Shalat merupakan media komunikasi antara sang Khalik dengan seorang hamba. Media komunikasi ini sekaligus sebagai media untuk senantiasa mengungkapkan rasa syukur atas segala nikmat. Selain itu, shalat bisa menjadi media untuk mengungkapkan apapun yang dirasakan seorang hamba. Dalam psikologi dikenal istilah katarsis, secara sederhana berarti mencurahkan segala apa yang terpendam dalam diri, positif maupun negatif. Maka, shalat bisa menjadi media katarsis yang akan membuat seseorang menjadi tenang hatinya. Shalat yang dilakukan dengan baik, berpengaruh bagi orang yang melakukannya. Ibadah yang dilakukannya membawa ketenangan, ketentraman dan kedamaian dalam hidup manusia. Manusia yang tenang hatinya tidak akan goncang dan sedih hatinya ketika ditimpa musibah (Ardani, 2005: 119).

Shalat merupakan ibadah yang dapat menghubungkan langsung seseorang dengan Tuhannya, jika ibadah shalat dilakukan dengan baik dan benar sebagaimana tuntunan yang telah dipraktekkan oleh Nabi Muhammad SAW, maka hal itu akan besar pengaruhnya dalam pembentukan moral yang mantap dan konsekuen pada kebenaran. Artinya orang yang telah mengerjakan shalat dengan khusyu' dan tadharru' serta sesuai dengan rukun dan syaratnya niscaya orang tersebut akan terhindar dari perbuatan tercela dan munkar dalam hidupnya. Manusia adalah makhluk dengan potensi dan kecenderungan yang sangat kompleks. Dia dapat menjadi pribadi yang memiliki kualitas mulia dan juga bisa hina. Status manusia naik manakala dia mengerjakan perbuatan baik dan menjauhi

laranganNya. Kualitas ruhani akan semakin meningkat jika manusia tersebut tidak pernah lepas dalam mengingat Allah sehingga apapun yang diperbuatnya merupakan cerminan dari akhlaknya. Pada suatu kesempatan Nabi Muhammad pernah mentasbihkan shalat sebagai kendaraan untuk menaikkan kualitas ruhani seseorang (Muhyiddin, 2006: 122).

Berkaitan dengan hal tersebut, bimbingan Islam sangat berperan sekali dalam menyelesaikan problem keagamaan manusia, khususnya yang menyangkut pelaksanaan ibadah shalat. Shalat yang dikerjakan dengan khusuk dan tenang membantu menghilangkan ketegangan yang ditimbulkan oleh beberapa hal. Sebab dengan shalat, seseorang merasakan perubahan pola gerak tubuh yang memiliki pengaruh langsung bagi susunan saraf, dimana ia dapat menenangkan gejolaknya dan menjaganya agar tetap tenang (Muhammad, 2012: 33).

Dalam shalat, terdapat sebuah gerakan simbolis yang menunjukkan kedekatan antara hamba dan Tuhanya, yaitu sujud. Ketika sujud Rasulullah SAW menganjurkan kepada kita untuk memperbanyak do'a, karena kemungkinan do'a kita akan dikabulkan pada saat itu lebih besar dibandingkan saat kita melakukan gerakan lain apalagi saat kita tidak sedang shalat. Ditinjau dari segi kejiwaan shalat merupakan suatu kombinasi dari fungsi-fungsi jiwa, yakni pikiran, perasaan dan hati nurani yang tertuju pada Allah. Shalat merupakan pelepasan jiwa materialisme kehidupan dan penderitaannya tertuju kepada Allah melalui dzikir dan do'a, khusyuk dan iklas, sujud dan ruku', dan sebagainya. Hal ini tentunya akan memberikan kepada seseorang jiwa yang tenang, hati yang ridha serta

mendorong untuk bekerja dan berusaha dalam hidupnya dengan mengharapkan rahmat Allah (Thahir, 2012: 9).

Penelitian dalam bidang radiologi menunjukkan bahwa sujud kepada Allah dapat membebaskan manusia dari kegelisahan, keresahan dan tekanan kejiwaan, sekaligus juga melindunginya dari serangan penyakit organ dan penyakit syaraf. Muhammad Dhiya Hamid, menunjukkan bahwa sujud dalam shalat dapat mengurangi resiko terserang gangguan kejiwaan yang diakibatkan oleh kegelisahan, kekhawatiran dan depresi (Elzaky, 2010: 196).

Berkaitan dengan kesehatan mental, ada beberapa kebiasaan buruk yang dilakukan oleh santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy yang berhubungan erat dengan kesehatan jiwa atau mentalnya. Contohnya berbohong, malas mengikuti kegiatan pondok dan rasa tidak puas dengan apa yang telah mereka capai. Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy berupaya membina para santrinya dengan menganjurkan untuk menjalankan shalat hajat, mengajarkan kejujuran dan mengarahkan santri dalam hal-hal kebaikan (wawancara dengan salah satu pengurus Pondok Pesantren Putri Al-Qudsys Demaan Kota Kudus, 19 Februari 2015).

Dengan bekal iman dan taqwa manusia dapat terlepas dari segala bentuk gangguan mental, seperti halnya perasaan cemas, perasaan putusasa terhadap suatu masalah yang dihadapi belum tuntas atau belum mendapatkan jalan keluarnya. Sehingga persoalan-persoalan yang dihadapi dapat dipandang sebagai persoalan yang mengandung hikmah baginya dan hidupnya untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT (Arifin, 1992: 34). Oleh karena itu, setiap

kali menghadapi kesulitan, Rasulullah SAW selalu mengadukanya kepada Allah SWT melalui shalat. Shalat merupakan jalan keluar bagi mereka yang memiliki kesulitan dan masalah, juga sebagai media bagi hambanya untuk mengadukan segala persoalan hidup yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-qur'an:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',*” (QS. Al-Baqarah: 45).

Shalat, khususnya shalat hajat memiliki tujuan yang lebih spesifik dibandingkan dengan shalat-shalat yang lain dan juga memiliki keistimewaan tersendiri di sisi Allah dan Rasulullah. Shalat hajat merupakan salah satu alternatif untuk menyampaikan keluhan, aduan, dan harapan kita kepada Allah SWT. Dengan berdo'a melalui shalat hajat, takdir yang telah digariskan kepada kita tidak mustahil akan berubah. Sekalipun nasib yang dimiliki seseorang telah ditentukan oleh Allah, tidak menutup kemungkinan ada perubahan di dalamnya asalkan kita mau berdo'a kepada-Nya (Thahir, 2012: 23).

Dalam menjalani kehidupan ini, tidak jarang banyak orang yang senantiasa memiliki permasalahan kehidupan yang sangat kompleks, baik permasalahan pribadi maupun sosial. Permasalahan tersebut tidak cukup dibiarkan begitu saja, melainkan membutuhkan pemecahan yang solutif dan bijak. Disinilah tugas bimbingan dan konseling Islam untuk memberikan bantuan dengan mengarahkan klien untuk meningkatkan religiusitasnya. Dengan demikian shalat dapat

membentuk kepribadian seseorang untuk menjadi lebih baik, jika kepribadian menjadi baik maka kesehatan mental seseorang itu juga baik. Oleh sebab itu seseorang yang memiliki kesehatan mental berarti orang tersebut memiliki *akhlaqul karimah* (Sarito, 2015 dalam artikel).

Dengan demikian penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus. Ada beberapa alasan mengapa penulis ingin mengkaji hal tersebut diantaranya yaitu:

1. Kebanyakan orang selama ini memandang bahwa pelaksanaan shalat hajat hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu saja. Karena dirasakan bagi mereka para remaja kurang diperhatikan, padahal dalam kehidupan sehari-hari terlebih dalam proses belajar intensitas menjalankan shalat hajat sangat diperlukan karena tidak seperti pada saat mereka belum mengerjakannya.
2. Intensitas shalat hajat menjadi salah satu kegiatan utama di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy. Oleh karena itu penulis merasa perlu untuk meneliti tentang adanya pengaruh intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental santri di pondok tersebut.

Dari latar belakang masalah di atas, maka penulis memandang penting untuk melakukan penelitian tentang hal tersebut. Yaitu dengan mengangkat permasalahan menjadi judul skripsi *PENGARUH INTENSITAS MENJALANKAN SHALAT HAJAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL PARA SANTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-QUDSY DEMAAN KOTA KUDUS*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang penulis kemukaakan tersebut, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah "*adakah pengaruh intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus*".

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

3. 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adakah pengaruh intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Putri al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

3. 2. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang shalat, khususnya shalat hajat. Dan memperluas cakrawala pengetahuan tentang kesehatan mental bagi peneliti khususnya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi para pengasuh pondok pesantren dalam meningkatkan kesehatan mental para santri. Dan mampu mendeskripsikan manfaat shalat hajat bagi kesehatan mental.

D. Tinjauan Pustaka

Dari hasil survei kepustakaan, belum ada peneliti lain yang meneliti tentang *Pengaruh Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Terhadap Kesehatan*

Mental Para Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

Akan tetapi penulis menemukan beberapa kajian yang telah diteliti oleh peneliti lain yang ada relevansinya dengan judul penelitian tersebut guna mewujudkan penyusunan skripsi yang prosedural dan diharapkan penelitian yang dilakukan mempunyai dasar yang kokoh.

1. Skripsi yang berjudul “*Kesehatan Mental Santri Ditinjau Dari Intensitas Mengikuti Pembinaan Keagamaan Islam Dan Dukungan Sosial (Studi di Pondok Pesantren TPI Al-Hidayah Plumbon Kec.Limpung Kab. Batang)*”. Penelitian dilakukan oleh Inna Anhara 2013. Penelitian ini fokus pada pembinaan keagamaan dan dukungan social. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil adanya pengaruh positif antara intensitas mengikuti pembinaan keagamaan dan dukungan social dengan kesehatan mental.
2. Skripsi yang berjudul “*Hubungan Intensitas Dzikir Dengan Kesehatan Mental Narapidana Di LP Wanita Semarang*”. Penelitian ini membahas tentang intensitas dzikir secara umum dengan kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang sangat signifikan antara intensitas dzikir dengan kesehatan mental, selain itu juga adanya peran penting fungsi bimbingan konseling dalam menumbuh kembangkan intensitas dzikir dan kesehatan mental narapidana.
3. Artikel dengan tema “*Shalat Sebagai Solusi Untuk Kesehatan Mental*”, artikel di postkan oleh Muhammad Fauzi pada 06 juli 2009, dalam artikel ini di tuliskan bahwa ada pengaruh positif antara shalat dengan kesehatan mental. Akan tetapi dalam artikel tersebut yang dibahas hanya mengenai shalat lima waktu saja.

4. Artikel yang berjudul “*Implikasi Shalat Dalam Membentuk Kesehatan Mental Pada Individu*”, artikel di postkan oleh Muhammad Sarito pada 15 Januari 2015, dalam artikel ini di tuliskan bahwa dengan melaksanakan shalat selain sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, shalat juga dapat menumbuhkan sikap yang mencerminkan pribadi yg sehat mentalnya..

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka penulis berkesimpulan bahwa penelitian terdahulu masih bersifat umum yaitu hanya membahas shalat secara umum saja dan belum membahas tentang shalat hajat. Sedangkan penelitian yang penulis susun ini secara spesifik hendak membahas “*Pengaruh Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Terhadap Kesehatan Mental Para Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus*”.

E. Sistematika Penulisan

BAB I : Merupakan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : Bab kedua berisi kerangka teoritik. Dalam bab ini dibagi menjadi beberapa sub bab. Sub bab pertama berisi tinjauan umum tentang shalat hajat yang meliputi: pengertian shalat hajat, dasar shalat hajat dan manfaat shalat hajat. Sub bab kedua menjelaskan tentang deskripsi kesehatan mental yang terdiri dari pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental

BAB III : Bab ketiga berisi tentang metode penelitian yang mencakup jenis dan metode penelitian, definisi konseptual dan operasional, sumber dan

jenis data, populasi dan sampel penelitian, tehnik pengumpulan data, dan tehnik analisis data.

BAB IV : Berisi gambaran umum Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus yang meliputi tinjauan historis, visi misi dan tujuan, struktur organisasi, serta sarana dan prasarana di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

BAB V : Bab yang kelima ini berisi tentang analisi terhadap penelitian dan pembahasannya mencakup: hasil penelitian yang berisi deskripsi data penelitian, uji normalitas dan heteroskedastisitas, uji hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

BAB VI : Bab ini merupakan bab penutup, dimana dalam bab ini meliputi kesimpulan, saran-saran dan penutup.

BAB II

LANDASAN TEORITIK

2.1. Tinjauan Umum Tentang Shalat Hajat

2.1.1. Pengertian Shalat Hajat

Menurut bahasa shalat (صلاة) berasal dari jama' kata shalawat (صلوات) yang berarti rahmat, permohonan ampun, do'a, dan tasbih (Ali, 2014: 59). Menurut istilah, shalat adalah serangkaian kegiatan ibadah yang dituntut kesucian dalam mengerjakannya (shalat), yang mengandung perbuatan-perbuatan khusus, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (Isnawati, 2013: 180).

Sedangkan shalat menurut syara' yaitu menghadapkan jiwa dan raga kepada Allah, karena taqwa hamba kepada Tuhanya mengagungkan kebesaran-Nya dengan khusuk dan ikhlas dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam berdasarkan dengan syarat dan rukun tertentu (Ahmad Thib-Raya dan Mulia, 2003: 174). Secara dimensi fikih shalat adalah beberapa ucapan atau rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, menurut syarat-syarat yang telah ditentukan oleh Agama (A. Hasan dalam Haryanto, 2007: 60).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa shalat adalah menghadapkan jiwa dan raga yang dilakukan oleh seorang muslim dalam rangka memuliakan Allah, yang berisi kata-kata (bacaan-bacaan) dan perbuatan (gerakan-gerakan) yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam berdasarkan syarat dan rukunya.

Sedangkan hajat secara bahasa adalah keperluan, kebutuhan atau kepentingan (An-Nahrowi, 2012: 58). Dalam terminology fikih (hukum Islam), shalat hajat merupakan shalat sunnah yang dilakukan karena adanya suatu hajat, keinginan, kebutuhan atau keperluan tertentu. Jadi shalat hajat adalah shalat yang dikerjakan ketika seseorang memiliki kebutuhan dengan tujuan agar apa yang menjadi keperluan, kebutuhan, harapan, dan cita-cita dapat dikabulkan atau dimudahkan oleh Allah SWT.

2.1.2. Dasar Hukum Pelaksanaan Shalat Hajat

Menurut jumhur ulama' shalat hajat hukumnya adalah sunnah, yakni apabila dilakukan akan berbuah pahala dan jika tidak dilakukan tidaklah berdosa. Akan tetapi lebih baik jika shalat tersebut dilakukan, karena selain sebagai wujud dari penghambaan kepada Allah, juga sebagai sarana untuk memohon pertolongan-Nya (An-Nahrowi, 2012: 60-62).

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, karena sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"*. (QS. Al-Baqarah: 153) (Depag RI, 2002: 24).

Ditegaskan lagi dalam surat yang lain yaitu surat Yusuf ayat 87 yang artinya: *"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, karena sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali orang-orang yang kafir"*.

Berkaitan dengan hal diatas Nabi Muhammad SAW, dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Turmudzi dan Al-Hakim bersabda:

من سره أن يستجيب الله عند الشدائد لكره فليكثر من الدعاء في الرخاء

﴿رواه الترمذی والهاکم﴾

Artinya: “Barang siapa yang suka Allah mengabulkan permohonannya dikala susah (dan sempit), maka hendaklah ia memperbanyak do’a di waktu lapang.” (Al-Albani, 2008: 444).

2.1.3. Tata Cara Pelaksanaan Shalat Hajat

Shalat hajat dapat dilakukan kapan saja, akan tetapi yang paling baik untuk melakukannya adalah pada waktu sepertiga malam yang terakhir. Shalat hajat yang dilakukan pada waktu tersebut menjadi bagian dari *Qiyamul-lail*. Jumlah rakaat dalam shalat hajat dapat disesuaikan dengan besar, kecilnya suatu permintaan kepada Allah. Akan tetapi kebanyakan para ulama melaksanakan shalat hajat sebanyak duabelas rakaat, karena menurut mereka suatu permintaan atau permohonan akan segera dikabulkan oleh Allah ketika kita melaksanakan shalat hajat sebanyak duabelas rakaat (Thahir, 2012: 87-88).

Adapun tata cara melaksanakan shalat hajat sama seperti mengerjakan shalat fardhu dan shalat sunnah yang lain, kecuali shalat jenazah. Shalat hajat tidak berbeda dengan shalat fardhu, baik bacaan maupun gerakannya. Hanya niat dan surat-surat pendek setelah *Al-Fatihah* saja yang berbeda. Adapun tata cara pelaksanaan shalat hajat adalah:

1. Niat

Niat dilakukan di dalam hati ketika membaca *Takbiratul Ihram*. Lafadz niat shalat hajat ialah:

أصلي سنة الحاجتكم كعتين لله تعالى.

Artinya: “*Aku niat mengerjakan shalat sunnah hajat dua rakaat karena Allah Ta’ala*”.

2. Membaca surat pendek setelah surat *Al-Fatihah* yaitu Ayat Kursi dan Surat *Al-Ikhlâs* pada tiap rakaat.
3. Setelah selesai melaksanakan shalat hajat kemudian membaca Istighfar.

Istighfar kita baca sebagai permohonan ampun kepada Allah atas dosa-dosa yang kita perbuat dan agar hajat kita segera terkabul. Istighfar sekurang-kurangnya dibaca tigapuluh tiga kali. Adapun lafadz istighfar:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ.

4. Lalu membaca shalawat atas Nabi Muhammad SAW.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

5. Setelah membaca shalawat, kemudian dilanjut membaca do’a seperti berikut ini:

لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. أَسْأَلُكَ

مَوْجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعِزِّ أَيْمَنِ مَغْفِرَتِكَ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ لِأَنَّكَ تَدْعُ عَلَيَّ ذَنْبًا

إِلَّا غَفَرْتَهُ. وَلَا هُمَا إِلَّا فَرَجَتْهُ. وَلَا حَاجَةَ هِيَ لَكَ رِضًا لِأَقْضِيَّتِهِ. يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

Artinya: “*Tidak ada tuhan selain Allah yang Maha Lembut dan Maha Mulia. Maha suci Allah pemelihara ‘Arsy yang agung. Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian alam. Kepada-Mu aku memohon sesuatu yang mewajibkan (turunya) rahmat-Mu, sesuatu yang mendatangkan ampunan-Mu, keuntungan dari setiap kebaikan, dan keselamatan dari setiap dosa. Jangan Engkau mengundang dosa untuk diriku kecuali Engkau ampuni, jangan pula suatu kepentingan kecuali Engkau beri jalan keluar, jangan pula suatu hajat yang mendapat kerelaan-Mu kecuali Engkau kabulkan. Wahai Tuhan yang paling Penyayang.*”

2.1.4. Hikmah Shalat Hajat

Shalat hajat selain sebagai sarana hubungan antara makhluk dengan sang pencipta juga mengandung nilai-nilai dan daya guna yang tinggi. Dengan demikian ada beberapa hikmah yang terkandung didalamnya, diantaranya yaitu:

- a) Shalat dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT
- b) Shalat dapat membersihkan hati, mensucikan jiwa, dan menguatkan kemauan untuk mencapai kemuliaan karena Allah dan melatih diri untuk mengalahkan pengaruh negatif.
- c) Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati
- d) Shalat dapat mengubah takdir

Takdir merupakan ketetapan Allah yang telah ditentukan bagi makhluk-makhluk-Nya sebelum mereka diciptakan sesuai dengan firman Allah:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: “Tiada suatu musibah pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah” (QS. Al-Hadid. 22).

Takdir tidak dapat diubah oleh siapapun kecuali Allah. Manusia hidup dibawah takdir masing-masing baik itu berupa takdir baik ataupun buruk. Akan tetapi Rasulullah memberi tahu cara khusus agar manusia dapat merubah takdirnya, yaitu dengan do'a.

لايرد القضاء إلا الدعاء ولايزيد في العمر إلا البرُّ (رواه اترمذي والحاكم)

Artinya: “*Tidak ada yang dapat menolak qadha’ kecuali do’a dan tidak ada yang dapat memperpanjang umur kecuali berbuat kebaikan*”. (HR. At-Tirmidzi) (Al-Albani, 2008: 449).

e) Dapat menggerakkan energi positif dalam berbagai bidang.

Bila kita mengamalkan shalat hajat dengan sungguh-sungguh, shalat hajat dapat menggerakkan energi positif yang berguna dalam kehidupan. Kesungguhan dalam melaksanakan shalat hajat merupakan usaha kerja keras. Selain itu dalam ibadah shalat kita berusaha untuk konsentrasi, tuma’ninah, dan fokus. Sifat kerja keras dan fokus yang didapatkan dari pelaksanaan shalat ini pada gilirannya menjadi modal besar bagi seseorang dalam menggapai kesuksesan (An-Nahrowi 2012: 77).

2.1.5. Pengertian Intensitas Shalat Hajat

Kata intensitas berasal dari Bahasa Inggris yaitu *intense* yang berarti semangat, giat (John M. Echols, dalam <http://eprints.ac.id/2015>: 20). Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya (Tim penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005: 438). Intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan penuh semangat untuk mencapai tujuan. Perkataan intensitas sangat erat kaitannya dengan motivasi, antara keduanya tidak dapat dipisahkan.

Dengan kata lain intensitas berarti sering dan tidaknya individu dalam melakukan aktifitas, baik kualitas maupun kuantitas. Sebelum membahas lebih jauh tentang intensitas shalat hajat terlebih dahulu akan mengulas hakikat makna shalat dan pandangan aspek psikologis tentang shalat.

Shalat merupakan manifestasi gerak ibadah yang merupakan hubungan seorang hamba secara langsung dengan Allah SWT. Dengan melaksanakan shalat,

seseorang akan mendapatkan ketenangan batin dan petunjuk dari Allah SWT berupa intuisi dan inspirasi. Oleh sebab itu, shalat merupakan salah satu ibadah yang dapat menunjukkan jalan yang lurus menuju Allah, ketika melaksanakan shalat, rohani bergerak menuju zat Yang Maha Mutlak, daya pikiran terlepas dari keadaan-keadaan riil, dan panca indra melepaskan diri dari segala macam peristiwa disekitarnya, termasuk keterkaitannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah (Sangkan, 2007: 253).

Shalat adalah satu nama yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhanya. Dalam shalat, seolah-olah berada dihadapan Allah dengan penuh kekhusyuan memohon kepadanya. Perasaan inilah yang dapat menimbulkan adanya kejernihan spiritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri dikala mengerahkan emosi dan anggota tubuhnya mengarah kepada Allah dengan meninggalkan segala urusan dunia dan permasalahannya. Maka shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup. Dalam menekan kekhawatiran dan guncangan hidup yang sering dialami setelah menyelesaikan shalat seseorang melaksanakan dzikir dan bermunajat kepada Allah (Musfir, 2005: 481).

Intensitas adalah sering dan tidaknya individu dalam melakukan aktifitas, baik kualitas maupun kuantitas. Intensitas shalat hajat yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah seringnya perbuatan mengingat Allah dengan melaksanakan shalat hajat secara berulang-ulang, secara gerakan, lisan, dan dengan hati yang ikhlas dengan di tandai beberapa ciri sebagai berikut:

- 1) *Niat*, yaitu adanya kemauan yang kuat didalam hati untuk melakukan shalat hajat pada waktu malam hari.
- 2) *Liqo'*, yaitu merasa berjumpa dengan Allah saat sedang melaksanakan shalat hajat.
- 3) *Ikhsan*, yaitu perasaan seolah-olah melihat Allah begitu pula sebaliknya, maka seolah-olah Allah melihat kita saat melakukan shalat hajat.
- 4) *Taqarrub*, yaitu sewaktu melaksanakan shalat hajat merasakan kedekatan dengan Allah SWT.
- 5) *Tadharru'*, yaitu melakukan shalat dengan tenang dan merasa hina dihadapan Allah.
- 6) *Tawadhu'*, yaitu merendahkan diri di hadapan Allah dan di hadapan manusia di sekelilingnya.
- 7) *Khauf*, yaitu ketika melaksanakan shalat hajat merasa benar-benar takut atas Qadha dan Qodar Allah serta segala kekuasaan dan kekuatan Allah, (Afriyanti dalam Bukhori, 2005:146)

Intensitas mempunyai beberapa aspek, salah satu aspek intensitas menjalankan shalat hajat adalah frekuensi. Seberapa sering santri menjalankan shalat hajat sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Frekuensi yang dimaksud adalah seringnya individu dalam melaksanakan suatu kegiatan. Frekuensi sendiri dapat diartikan sebagai kekerapan atau kejarangan kerapnya (Purwodarminto dalam <http://eprints.ac.id/> 2015).

Perkataan intensitas sangat erat kaitanya dengan motivasi, antara keduanya tidak dapat dipisahkan sebab untuk terjadinya intensitas atau semangat

menjalankan shalat hajat harus didahului dengan adanya motivasi dari santri. Oleh karena itu motivasi juga merupakan salah satu aspek dari intensitas menjalankan shalat hajat. Motivasi adalah suatu kekuatan (*power*), tenaga (*forces*), daya (*energi*) atau suatu keadaan yang kompleks (*a complex state*) dan kesiap sediaan (*preparatory set*) dalam diri individu untuk bergerak kearah tujuan tertentu, baik disarari ataupun tidak. Motivasi muncul dari dalam diri individu itu sendiri dan juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan (Makmun dalam Mashitoh, 2015: 37-38).

Aspek yang lainya yaitu durasi. Berapa lamanya kemampuan penggunaan untuk melakukan kegiatan, durasi yang dimaksud adalah seberapa lamanya kemampuan santri untuk menjalankan shalat hajat. Dari aspek ini dapat dipahami bahwa motivasi akan terlihat dari kemampuan seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan (<http://eprints.ac.id/> 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang menjadi pengaruh dalam intensitas menjalankan shalat hajat itu dapat dilihat dari tingkat frekuensi, durasi dan motivasi individu dalam melaksanakan kegiatan.

2.2.Kesehatan Mental

2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang biasa disebut hygiene mental, berasal dari kata *Hygiene* dan *Mental*. *Hygiene* adalah nama dewi kesehatan Yunani. *Hygiene* berarti “ilmu pengetahuan”. Sedangkan *mental* dari kata latin “*mens, metis*” yang berarti “jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat” (Kartini, 2000: 3).

Kesehatan mental memiliki banyak pengertian, karena mental itu sendiri bersifat abstrak sehingga dapat menimbulkan berbagai penafsiran dan

definisi-definisi yang berbeda. Oleh karena itu banyak pengertian yang diberikan oleh para ahli, yaitu sebagai berikut;

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Daradjat, 1983: 13).

Definisi kesehatan mental yang lain disampaikan oleh Abdul Aziz Al-Qaushi yaitu kemampuan adaptasi secara sempurna diantara berbagai situasi jiwa yang beragam, serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berprasangka positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan (Najati dalam Muhyani, 2012: 21-22).

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup (Sundari, 2005: 1).

Kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat (Jaya, 19994: 77).

Kesehatan mental tidak saja pada kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri yang diwujudkan dalam aktifitas sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat yang diikuti dengan perasaan tentram bahagia dan ketenangan jiwa (Fahmi dalam Aswab, 2005: 26).

Dalam buku teori-teori kesehatan mental, yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah keselamatan dan kebahagiaan yang berlaku didunia dan menurut pandangan Islam kebahagiaan di dunia hanyalah jalan ke arah kebahagiaan akhirat, sedangkan kebahagiaan akhirat tidak dapat dicapai tanpa adanya usaha di dunia (Langgulung, 1986: 44).

Sedangkan pengertian kesehatan mental dilihat dari sudut pandang Islam yaitu bahwa mental yang sehat adalah integritasnya jiwa yang *mutmainnah* (jiwa yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhai), dan jiwa yang *mardhiyah* (jiwa yang diridhai) (ad-Dzaky, 2001: 457).

Muhammad ‘Audah Muhammad dan Kamal Ibrahim Mursi mendefinisikan bahwa seseorang dapat meraih kesehatan mental dapat dilihat dari beberapa dimensi diantaranya yaitu dimensi spiritual yang mencakup keimanan kepada Allah, malakutkan ibadah, menerima ketentuan dan takdir Allah, senantiasa merasa dekat dengan Allah dan selalu berdzikir kepada Allah. Dimensi psikologis, yang terdiri dari kejujuran, terbebas dari rasa dengki, iri dan benci, percaya diri, mampu menanggung kegagalan dan rasa gelisah serta menjauhi hal-hal yang dapat menyakiti jiwa. Demensi sosial, yaitu mencintai kedua orang tua, rekan, dan anak, membantu orang yang

membutuhkan, bersikap amanah, berani mengatakan yang benar dan menjauhi hal-hal yang dapat menyakiti orang lain. Dimensi biologis, yaitu sehat dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, membentuk pemahaman yang positif tentang fisik, memperhatikan kesehatan fisik dan tidak membebani fisik dengan beban yang melebihi kemampuan (Muhyani, 2012: 34-35).

Sedangkan menurut Muhammad Mahmud Mahmud mental yang sehat ditandai dengan kemapanan, ketenangan, dan rileks, menerima keberadaan dirinya dan orang lain, adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri, kemampuan untuk memikul tanggung jawab, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat, memiliki keinginan yang realistis, dan adanya rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh (Muhyani, 2012: 37-38).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keadaan mental yang sehat itu dapat dilihat berdasarkan rasa percaya diri, jujur, bertanggung jawab dan pribadi yang sempurna. Sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai indikator kesehatan mental.

2.2.2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Kesehatan mental harus sejak dini diperhatikan, terutama pada anak demi kelangsungan hidupnya agar tidak mengalami gangguan pada mentalnya, dalam hal ini Muhammad 'Audah Muhammad dan Kamal Ibrahim Mursi, para psikolog telah membuat beberapa indikator yang menunjukkan bahwa individu telah mencapai kesehatan mental. Di antara ciri tersebut adalah yang ditetapkan oleh

Maslow, yaitu: seseorang mampu meraih kesehatan mental jika terdapat hubungan antara dirinya dengan beberapa nilai, seperti kejujuran seseorang kepada dirinya sendiri dan orang lain, memiliki keberanian untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu yang ia kerjakan, berani mengaku siapa dirinya sebenarnya, apa yang dia kehendaki dan apa yang dia sukai, serta mampu mengakui mana hal-hal yang baik sekalipun bukan berasal dari dirinya, sekaligus mau menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud untuk mengadakan pembelaan diri demi merusak hakikat kebenaran yang telah ada (Muhyani 2012: 24).

Zakiah Daradjat (1982: 9) mengungkapkan beberapa ciri orang yang mempunyai mental yang sehat, yaitu:

1. Terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa
2. Mampu menyesuaikan diri
3. Sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-goncangan biasa
4. Adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia.
5. Dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya seoptimal mungkin.

Sedangkan Dadang Hawari yang dikutip Sururin (2004: 144-145), mengungkapkan ciri-ciri orang yang mempunyai mental yang sehat, yaitu:

- 1) Dapat menyesuaikan diri.
- 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 dengan tolong menolong.
- 6) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari.
- 7) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Adapun mentalitas yang sehat memiliki gejala: posisi pribadinya harmonis dan seimbang, baik ke dalam (terhadap diri sendiri), maupun keluar (terhadap lingkungan sosialnya). Oleh karena itu, ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat, antara lain berikut ini:

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan-perubahan sosial yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha untuk melebihi kondisinya yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (Kartono dalam Amin, 2010: 143-144)

Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena merasakan bahwa dirinya berguna, bermakna, mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya, sehingga membuatnya bahagia terhindar dari kegelisahan dan gangguan kejiwaan (Daradjat, 1982: 39).

Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (*self control*). Pengendalian diri amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dapat mengatasi stres dalam kehidupan. Karenanya problem utama kesehatan jiwa adalah timbulnya berbagai *stressor psikososial* yang mengakibatkan seseorang menderita ketegangan, kecemasan, depresi, ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, kekecewaan, prasangka buruk, niat jahat (*ill will*) (Musbikin dalam Nur laela, 2007: 25).

2.2.3. Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan esensi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk dalam faktor intern yaitu faktor dari dalam diri seseorang yang mencakup psikologis dan biologis seperti keimanan ketaqwaan, sikap dalam menghadapi problem hidup, keseimbangan dalam berfikir dan kondisi kejiwaan seseorang (Muhyani, 2012: 46).

Seseorang yang memiliki keimanan dan ketaqwaan yang tinggi, maka ia akan memperoleh ketenangan dan ketenteraman. Bila ia menghadapi problematika hidup, maka ia akan sabar dan tidak putus asa dalam menghadapinya. Karena sebenarnya dalam diri manusia yang beriman tidak terjadi putus asa. Reaksi-reaksi kompensasi dan mekanisme pertahanan diri yang sifatnya merugi (Kartono, 1989: 305).

Dengan demikian iman dan taqwa seseorang yang merupakan faktor penting yang dapat membimbing sehat atau tidaknya mental seseorang. Di

samping itu sikap seseorang dalam menghadapi problem hidup dan kemampuan berfikir secara seimbang serta dapat mengantisipasi berbagai persoalan akan mampu menciptakan kondisi mental yang sehat.

Untuk memperoleh kesehatan mental, Allah memerintahkan manusia lewat firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. ar-Ra'du: 28) (Depag RI, 2002: 253).

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa orang-orang yang beriman akan diberikan ketenangan hati (jiwa) oleh Allah. Hal ini membuktikan bahwa iman merupakan titik pokok bagi kehidupan manusia, iman dapat mengendalikan sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan seseorang. Jadi iman kepada Allah akan membuat jiwa seseorang menjadi terang dan tenteram. Dengan menyerahkan diri kepada-Nya, maka kita akan mendapatkan ketenangan dan ketenteraman. Dengan keyakinan dan kepercayaan dapat memperoleh keseimbangan mental.

Faktor ekstern yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang, seperti kondisi lingkungan, keluarga, masyarakat maupun lingkungan pendidikan seseorang, serta keadaan ekonomi, sosial dan faktor yang lain. Sebagaimana pendapat yang disampaikan Zakiah Daradjat (1983: 15) bahwa sesungguhnya ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin tergantung pada faktor-faktor ekonomi, sosial, politik, adat istiadat dan sebagainya. Akan tetapi tergantung pada cara dan sikap dalam menghadapi faktor tersebut.

2.3. Hubungan Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Dan Kesehatan Mental

Proses memenuhi kebutuhan fisik dan spiritual merupakan syarat utama untuk mewujudkan kepribadian yang pada gilirannya akan menghasilkan mental yang sehat. Mental seperti inilah yang disinggung dalam al-Qur'an dengan term *an-nafsu muthmainnah*, manusia yang berkepribadian mantab tidak lain adalah orang yang memiliki *an-nafsu muthmainnah*, yakni orang yang fisiknya sehat dan kuat, mampu nmmelampiaskan kebutuhan primernya dengan cara yang halal dan memenuhi kebutuhan spiritualnya dengan cara berpegang teguh pada aqidah tauhid, mendekati diri kepada Allah SWT dengan menjalanakn ibadah seperti shalat hajat, serta menjauhi perbuatan buruk dan hal-hal yang mendatangkan murka Allah SWT (Muhyani, 2012: 30-31).

Shalat seperti shalat hajat merupakan pelepasan jiwa materialisme kehidupan dan penderitaannya tertuju kepada allah melalui dzikir dan do'a, kussyu' dan ihklas, sujud dan ruku', dan sebagainya. Hal ini tentunya akan memberikan kepada seseorang jiwa yang tenang, hati yang ridha serta mendorong untuk bekerja dan berusaha dalam hidupnya dengan mengharapkan rahmat Allah. Dengan demikian, bahwa ada hubungan yang erat antara shalat dengan kesehatan jiwa, baik dari segi agama maupun psikologi. Hubungan itu ada beberapa kemungkinan antara lain:

1. Shalat sebagai ibadah fardhu bertujuan agar hamba mengingat-Nya, karena shalat adalah sarana penghubung untuk mendekati diri kepada-Nya. Dengan seringnya mendekati diri itulah seseorang akan merasa dirinya

menjadi tenang, terlepas dari segala tekanan dan ketegangan batin yang dapat mengganggu jiwanya.

2. Orang senantiasa mengingat Allah dalam shalatnya, segala problem kehidupan akan dihadapinya dengan lapang dada, iklas dan sabar serta tawakal. Semua persoalan itu akan diserahkan kepada keputusan Allah setelah berusaha, dengan harapan semoga Allah membuka jalan keluar dan menolongnya.
3. Dengan melaksanakan shalat seseorang akan memahami nilai-nilai agung yang terkandung dalam bacaan maupun gerakan shalat. Saat itulah ruhnya akan senantiasa bertasbih dalam kekhusyu'an yang dapat melepaskan diri dari segala kekacauan jiwa, mencegah dari segala kemungkaran dan kekejian serta kejahatan badan dan hati.
4. Dalam shalat terdapat pendidikan jiwa ihsan, yaitu ketaatan, khusyu', tawadhu', iffah, sabar, iklas, tawakal, zikir dan sebagainya yang semua itu merupakan ciri utama orang yang sehat jiwanya, (Aswab, 2005: 38-39)

Demikian juga menurut Najati Ibadah shalat diwajibkan oleh Allah SWT tentu terdapat hikmah yang besar didalamnya, dan hikmah tersebut hanya diperuntukan bagi mereka yang mengerjakannya. Berhasil atau tidaknya seseorang memperoleh hikmah shalat, akan tampak dari akhlak, sikap dan tindakanya sehari-hari. Di antara hikmah-hikmah yang terkandung dalam shalat, sebagaimana yang telah diterangkan dalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah SAW, antara lain:

1. Mendekatkan diri kepada Allah

Shalat merupakan sarana bagi manusia untuk berdialog dengan Tuhanya, sehingga dengan sendirinya dialog tersebut akan semakin menambah dekat Tuhanya yang terlihat dari aspek-aspek shalat. Dalam shalat terdapat sebuah gerakan yang khusyu' yaitu sujud. Sujud merupakan posisi yang memperlihatkan sikap rendah dan hina di hadapan Allah, dimana ia meletakkan anggota badanya yang paling mulia baginya diatas tanah, yakni kepala.

2. Mencegah dari sifat keji dan munkar

Hikmah besar yang terkandung dalam shalat adalah terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Hikmah ini akan tampak dalam cerminan hidup sehari-hari. Seperti terkandung dalam firman-Nya:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan Munkar*” (QS. Al-Ankabut: 45)

Di samping itu orang yang terhindar dari perbuatan keji, dosa dan kemunkaran yang dilakukan dengan memelihara dan menjaga shalat, maka hati dan jiwanya juga menjadi suci dan bersih. Kesucian hati dan jiwa akan membawa keberuntungan dan kebahagiaan dunia dan akhirat bagi orang yang senantiasa melaksanakannya.

3. Shalat menimbulkan jiwa yang tenang

Pada umumnya manusia sering mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan karena ketegangan emosi dan bertumpuknya permasalahan yang

rumit tak terpecahkan. Penyakit ini biasanya mengganggu manusia dan dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan. Hal ini yang telah menjadikan sifat manusia yang mana diciptakan dalam keluh kesah, kecuali bagi orang yang shalat. Hal ini sebagaimana yang telah di firmankan Allah dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi:

﴿ إِنَّا لَإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

Artinya: *"Sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat keluh kesah, dan lagi kikir. Apabila ia di timpa kesusahan, ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya".* (QS. Al-Ma'arij: 19-23).

Berdasarkan ayat diatas dijelaskan bahwasanya hanya dengan shalat sorang akan merasa tenang dan tentram dalam menghadapi segala keadaan dan peristiwa. Oleh karena itu, orang yang senantiasa melaksanakan shalat akan merasa yakin bahwa segala kejadian yang menimpa dirinya itu ada hikmahnya. Ketenangan dan ketentraman jiwa inilah yang sebenarnya merupakan kekayaan yang tidak dapat dibandingkan dengan kekayaan materi (Aswab, 2005: 36).

4. Shalat dapat mengubah takdir

Takdir merupakan ketetapan Allah yang telah ditetapkan bagi makhluk-makhlukNya sebelum mereka diciptakan. Takdir tidak dapat diubah oleh siapapun kecuali oleh Allah SWT. Manusia hidup dibawah takdir masing-masing, baik itu takdir baik ataupun takdir buruk. Dengan demikian, sekalipun orang tersebut berusaha semaksimal mungkin mengerahkan tenaga dan pikiranya untuk meraih

hasil yang terbaik, ia akan tetap merasakan takdir buruknya yang telah ditetapkan oleh Allah. Meski begitu, Rasulullah memberi tahu cara khusus agar hambanya dapat merubah takdirnya, yaitu dengan do'a (Thahir, 2012: 23). Seperti yang tercantum dalam hadits Rasulullah berikut:

لا يردُّ القضاء إلا الدعاء ولا يزيدُ العمر إلا البرُّ

Artinya: “Tidak ada yang bias menolak Qodho kecuali do'a dan tidak ada yang bisa memperpanjang umur kecuali berbuat kebaikan.” (HR. Turmudzi).

Dalam hadits diatas yang dimaksud doa yaitu doa yang dipanjatkan dengan ikhlas dan sungguh-sungguh seperti shalat yang ditegaskan lagi dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “ Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Al-Baqaroh 153).

Dari uraian diatas jelas terdapat hubungan yang sangat signifikan antara shalat hajat dengan kesehatan mental. Sebab seseorang yang senantiasa melaksanakan shalat dengan baik dan benar, maka orang tersebut akan terhindar dari segala gangguan kejiwaan, dan untuk memperoleh hikmah-hikmah shalat seseorang haruslah melaksanakan shalat tersebut secara kontinyu dan sempurna, kapan dan dimana saja. Terlebih lagi jika shalat hajat itu dilaksanakan pada waktu malam hari, karena pada waktu malam hari jarang sekali orang yang melaksanakan aktivitas atau kegiatan sehingga untuk mencapai kekhusyu'an serta

konsentrasi dalam beribadah tidaklah sulit dicapai oleh seseorang yang melakukan shalat tersebut.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu fenomena dan atau pertanyaan penelitian yang dirumuskan setelah mengkaji suatu teori (Sudjana, 1992: 9). Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: ada pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus. Semakin tinggi intensitas menjalankan shalat hajat, maka semakin tinggi pula tingkat pengaruhnya terhadap kesehatan mental para santri di pondok pesantren tersebut. Sebaliknya semakin rendah santri menjalankan shalat hajat, maka semakin rendah pula kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu prosedur penelitian yang berupa angka-angka. Dari angka yang diperoleh akan dianalisis lebih lanjut dalam analisis data. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variable, yaitu intensitas menjalankan sholat hajat sebagai variable *independent* dan kesehatan mental sebagai variable *dependent*. Untuk memperoleh data yang berkaitan dengan penelitian ini maka peneliti menggunakan angket berdasarkan variable yang akan diteliti, karena penelitian ilmiah harus didasarkan penelitian yang obyektif. Karena penelitian ini penelitian kuantitatif maka hasilnya dengan perhitungan statistik, yaitu dengan menggunakan rumus regresi linier satu prediktor untuk menganalisis data yang telah diperoleh (Hadi, 2004: 2).

3.2. Definisi Konseptual dan Operaional

Penelitian ini mempunyai dua variabel, maka akan dijelaskan masing-masing definisi konseptual dan operasional dari variabel yang akan diteliti yaitu:

3.2.1. Definisi Konseptual

- a. Shalat Hajat yaitu shalat sunnah yang dilakukan karena adanya suatu hajat, keinginan, kebutuhan, atau keperluan tertentu baik yang berhubungan dengan duniawi maupun ukhrawi (Djuremi, 2012: 60). Sedangkan intensitas shalat hajat yaitu tingkat keseringan (tinggi rendahnya) usaha yang dilakukan oleh individu dalam menjalankan shalat baik secara kualitas maupun kwantitasnya.

- b. Kesehatan Mental dapat diartikan sebagai kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan alam sekitar secara umum, sehingga ia dapat merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, dan berperilaku sosial yang normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup (Ustman Najati dalam Muhyani, 2012: 23)

3.2.2. Definisi Operasional

- a. Intensitas shalat hajat adalah kesungguhan atau keseringan pelaksanaan shalat hajat yang diukur berdasarkan dengan Frekuensi, Durasi, dan Motivasi (Nuraini, dalam <http://eprints.ac.id/> 2015).
- b. Kesehatan mental yang diukur berdasarkan kejujuran, percaya diri, bertanggung jawab, dan memiliki kepribadian yang sempurna (Mahmud dan Mursi dalam Muhyani, 2012: 35-38).

3.3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data itu di peroleh (Arikunto, 1998: 129). Sedangkan menurut sumbernya data penelitian di bagi menjadi dua yaitu:

a. Data Primer

Menurut Hasan (2002: 82) data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Data primer ini, disebut juga data asli atau data baru. Dalam hal ini data yang nantinya peneliti gunakan yang bersumber dari data primer, yaitu data yang diperoleh dari lapangan. Sumber data yang dimaksud diperoleh berasal dari santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy

Demaan Kota Kudus yang mayoritas masih dalam usia sekolah menengah, yaitu berumur antara 12 sampai 18 tahun yang menjadi obyek penelitian.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada. Data ini, biasanya diperoleh dari perpustakaan atau dari laporan-laporan peneliti terdahulu. Data sekunder disebut juga data tersedia (Hasan, 2002: 82). Data sekunder dalam penelitian ini adalah data tertulis berupa buku-buku yang ada relevansinya dengan kajian penelitian.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen atau objek penelitian (Abdurrahman, 2011: 119). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus yang berjumlah 120 santri.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2008: 81). Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 30 santri dari jumlah anggota 120 santri yang ada di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

Pengambilan sampel ini didasarkan pada pertimbangan dan acuan umum dari pengambilan sampel Arikunto, yaitu apabila subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Akan tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau

lebih dari populasi yang ada (Arikunto, 2006: 134). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 25% dari jumlah populasi, yaitu 120 responden.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data tentang hubungan shalat hajat dengan kesehatan mental, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Skala Intensitas Menjalankan Shalat Hajat

Angket merupakan usaha untuk mengumpulkan informasi dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis, untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden (Nawawi, 1998: 117). Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang intensitas menjalankan shalat hajat dan data tentang kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

Pengukuran skala menggunakan empat alternatif jawaban, “S”, “SS”, “TS”, “STS” dengan skor jawaban mempunyai nilai 1 - 4. Nilai yang diberikan pada masing-masing alternatif jawaban adalah sebagai berikut: jawaban “Sangat Setuju” (SS) memperoleh nilai 4, “Setuju” (S) memperoleh nilai 3, “Tidak Setuju” (TS) memperoleh nilai 2, dan “Sangat Tidak Setuju” (STS) memperoleh nilai 1, untuk item favorable. Sedangkan untuk jawaban item unfavorable “Sangat Setuju” (SS) memperoleh nilai 1, “Setuju” (S) memperoleh nilai 2, “Tidak Setuju” (TS) memperoleh nilai 3, “Sangat Tidak Setuju” (STS) memperoleh nilai 4.

Untuk mempermudah dalam penyusunan skala intensitas menjalankan shalat hajat, maka terlebih dahulu dibuat tabel spesifikasi skala intensitas menjalankan shalat hajat, sebagai mana dalam tabel berikut:

Tabel 1
Blue Print Skala Intensitas Menjalankan Shalat Hajat

No.	Indikator	No. Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Motivasi	11, 12, 15	2, 4, 14	6
2	Durasi	7, 8, 18	3, 6, 9	6
3	Frekuensi	5, 10, 16	1, 13, 17	6
	Jumlah	9	9	18

Sebelum angket disebarakan kepada responden maka terlebih dahulu angket akan diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Angket yang di uji cobakan sebanyak 18 item yang diantaranya 9 pertanyaan *favorabel* dan 9 pertanyaan *unfavorabel*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas skala Intensitas Shalat Hajat dengan program SPSS 16.0 diketahui, dari 18 item skala Intensitas Shalat Hajat yang valid berjumlah 16 item, yakni item: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, dan 18. Sedangkan yang tidak valid berjumlah 2 item yakni: 13, 17. Koefisien validitas instrumen skala Intensitas Shalat Hajat bergerak antara 0,191 sampai 0,789. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala Intensitas Shalat Hajat sebesar 0,705 (Hasil uji validitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3).

Selanjutnya item yang gugur kemudian dibuang dan yang valid diurutkan kembali. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Blue Print Skala Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Setelah dilakukan Uji Validitas

No.	Indikator	No. Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Motivasi	11, 12, 15	2, 4, 14	6
2	Durasi	7, 8, 18	3, 6, 9	6

3	Frekuensi	5, 10, 16	1	4
	Jumlah	9	7	16

2. Skala Kesehatan Mental

Untuk skala kesehatan mental menggunakan 25 item pertanyaan. Diantaranya 13 pertanyaan *favorabel* dan 12 pertanyaan *unfavorabel*. Skala ini disusun berdasarkan 4 indikator yaitu: percaya diri, pribadi yang sempurna, bertanggung jawab dan jujur. Sebagaimana lebih jelasnya dalam tabel:

Tabel 3
Blue Print Skala Kesehatan Mental Santri

No.	Indikator	No. Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Percaya Diri	6, 16	1, 21	4
2	Pribadi Yang Sempurna	11, 22, 24	5, 13, 18	6
3	Bertanggung Jawab	12, 15, 17	4, 9, 19	6
4	Jujur	8, 14, 20, 23, 25	2, 3, 7, 10	9
	Jumlah	13	12	25

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas skala kesehatan mental dengan program SPSS 16.0 diketahui, dari 25 item skala kesehatan mental yang valid berjumlah 22 item, yakni item: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24 dan 25. Sedangkan yang tidak valid berjumlah 3 item yakni: 10, 18 dan 21. Koefisien validitas instrumen skala kesehatan mental bergerak antara 0,090 sampai 0,785. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala Intensitas Shalat Hajat sebesar 0,849 (Hasil uji validitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3).

Selanjutnya item yang gugur kemudian dibuang dan yang valid diurutkan kembali. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Skala intensitas menjalankan shalat hajat sudah uji coba yang telah diurutkan kembali dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3
Blue Print Skala Kesehatan Mental Santri

No.	Indikator	No. Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Percaya Diri	6, 16	1	3
2	Pribadi Yang Sempurna	11, 22, 24	5, 13	5
3	Bertanggung Jawab	12, 15, 17	4, 9, 19	6
4	Jujur	8, 14, 20, 23, 25	2, 3, 7	8
	Jumlah	13	9	22

Dengan demikian pada skala kesehatan mental jumlah item yang sah dan handal dalam penelitian ini berjumlah 22 item pertanyaan.

3.6. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini tehnik analisis data yang digunakan adalah tehnik analisis regresi satu prediktor. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam analisis ini adalah:

3.6.1. Analisis Pendahuluan

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, langkah awal yang diambil adalah mengubah data kualitatif

menjadi data kuantitatif yaitu dengan memberi nilai pada setiap item jawaban pada pernyataan angka untuk responden.

3.6.2. Uji Asumsi Klasik

Dalam uji asumsi dilakukan sebagai berikut:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorof-Smirnov* melalui bantuan program komputer SPSS 16.

b) Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Masrukhin, 2004: 90).

3.6.3. Analisis Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui kebenaran hipotesis yang peneliti ajukan, langkah selanjutnya adalah perhitungan nilai dari data yang diperoleh dengan teknik analisis regresi sederhana menggunakan bantuan program SPSS 16.0 setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, koefisien regresi harus signifikan. Dalam analisis ini peneliti membuat lembar interpretasi dari hasil yang telah diperoleh dengan jalan membandingkan harga F_{reg} yang telah diketahui dengan tabel F_{tabel} 5% atau F_{tabel} 1% dengan kemungkinan:

- Jika F_{reg} lebih besar dari F_{tabel} 5% atau F_{tabel} 1% maka signifikan (hipotesis diterima).

- Jika F_{reg} kurang dari $F_{\text{tabel}} 5\%$ atau $F_{\text{tabel}} 1\%$ maka tidak signifikan (hipotesis ditolak).

BAB IV

DESKRIPSI OBYEK PENELITIAN

4. 1. Gambaran Umum Pondok Pesantren Putri AL-Qudsy Demaan Kota Kudus

4.1.1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy

Berbicara tentang sejarah berdirinya Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy tidak dapat lepas dari membicarakan peran Kyai Abdullah Aguts, yang juga merupakan perintis berdirinya Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy. Pada awalnya Al-Qudsy bukanlah pondok pesantren, akan tetapi tempat mengaji Al-Qur'an anak-anak kampung tersebut.

Pada tanggal 4 Agustus 2000 dengan permintaan dari pihak Mu'allimat, barulah didirikan Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy. Pada awal berdirinya pondok pesantren putri Al-Qudsy hanya memiliki enam orang santri yang bermukim. Sepeninggal beliau K. Abdullah Agust dilanjutkan oleh putri beliau yaitu Nyai Hj. Silky Chariroh Aguts. Dibawah asuhan beliau Pondok Pesantren Putri A-Qudsy mengalami peningkatan yang sangat pesat dari jumlah santri yang hanya enam orang santri menjadi 36 orang santri yaitu pada kurun waktu sekitar 2003-2004 hingga saat ini berjumlah 120 santri (Wawancara dengan Ibu Hj. Silky Chariroh Aguts, 26 April 2015).

Untuk memperlancar mekanisme kerja suatu lembaga, termasuk di sini Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus sebagai suatu lembaga pendidikan, sangat dibutuhkan adanya kejelasan struktur kewenangan dalam organisasinya.

Pembagian struktur kerja yang jelas pada masing-masing bidang akan memudahkan ruang kerja berdasarkan tugas dan wewenang serta tanggung jawab dalam menjalin kerjasama antar komponen yang efektif dan efisien.

Untuk mencapai hal tersebut maka disusunlah pengurus Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy, dengan formasi sebagai berikut:

Pelindung : Lurah Demaan

Pengasuh : 1. Hj. Silky Charieroh Agustus

19. Ustadz Ali Imroni

Ketua : 1. Nurul Badriyah

19. Aulia Rahmawati

Sekretaris : 1. Ayunda Putri Firdaus

19. Risma Hidayah

Bendahara : 1. Pradita Mawar sari

19. Linda Fitriyani

Seksi-Seksi

Pendidikan : 1. Nailil Fitriya

19. Ayu Nurul A.

Kesehatan : 1. Siti Kholifah

19. Amita Nur Ima S.

Kebersihan : Zarotul Aisa

Humas : 1. Besti Zia S.

2. Fisa

3. Rizmadina A. S.

Keamanan : 1. Novi Fitriya

1. Yassirly A (Struktur organisasi PPP Al-Qudsy)

4.1.2. Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy

a. Visi Pondok Pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus

Menjadi pesantren yang memberi landasan dalam pengembangan 45 profes pendidikan, pengajaran, dan berdakwah.

b. Misi Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus

- 1) Menyiapkan Sumberdaya manusia yang tegak dalam aqidah, benar dalam beribadah, dan luhur dalam berperilaku.
- 2) Membina kehidupan masyarakat yang sehat, sehingga mampu mengembangkan dan melestarikan nilai-nilai keislaman.
- 3) Mendukung proses pembangunan nasional melalui penyediaan sumberdaya insani yang memiliki jiwa pengorbanan, semangat beragama, serta luwes dalam bersikap.

c. Tujuan Pondok Pesantren Al-Qudsy Demaan Kota Kudus

- 1) Menghasilkan santri yang faqih fiddin, mutadayyin, dan mutaaddib
- 2) Mewujudkan masyarakat yang melestarikan nilai-nilai keislaman.
- 3) Mewujudkan semangat membangun yang berlandaskan pada pengembangan ilmu pengetahuan, dan sikap beragama yang handal (Brosur Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy).

Untuk terwujudnya visi, misi dan tujuan tersebut, maka Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy menjadikan shalat hajat sebagai salah satu program utama yang wajib dilaksanakan oleh semua santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy. Demikian dengan keberadaan ustadz/guru pada sebuah lembaga pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas lembaga pendidikan yang

bersangkutan, karena ustazd/guru merupakan faktor penting yang sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa pondok pesantren Al-Qudsy memiliki tenaga edukatif sebanyak 11 orang. Terdiri dari berbagai disiplin ilmu dan merupakan tenaga profesional di bidangnya masing-masing.

Selain adanya guru/ustadz, keberadaan santri juga sangat penting. Santri sebagai obyek sekaligus subyek pendidikan merupakan faktor penting dalam proses belajar mengajar, apalagi dalam pondok pesantren keberadaan siswa menjadi faktor dominan dalam menentukan keuangan pondok pesantren, kesejahteraan ustazd/guru dan karyawan. Adapun jumlah santri seluruhnya adalah 120, yang berasal dari berbagai daerah.

Untuk menunjang kegiatan santri di pondok peasantren, sarana dan prasarana sangatlah penting guna meningkatkan mutu pondok pesantren pada umumnya dalam menunjang proses belajar mengajar khususnya. Sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi *out put* dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Adapun sarana dan prasarana yang dimiliki Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy adalah sebagai berikut :

- a. Gedung Asrama Santri : 3
- b. Musholla : 1
- c. Aula : 1
- d. Ruang Play Group : 1
- e. Kamar Mandi Santri : 16

- f. Perumahan Kiai : 2
- g. Dapur : 1
- h. Kantor : 1
- i. Koperasi Pondok Pesantren : 1

Adapun daftar kegiatan santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy

Demaan Kota Kudus yang rutin dijalankan setriap harinya yaitu:

Hari/Waktu	Jenis Kegiatan	Pembimbing	Peserta
Sabtu 16.00 – 17.00 18.45 – 19.45 18.45 – 19.45	Tafsir Bulighul Marom Nashor	Ustadz Ali Imroni Ustadz Ulil Albab Ustadz Sholeh	Semua Santri MA, IX VII
Ahad 16.00 – 17.00 18.45 – 19.45 19.00 – 20.00 18.45 – 19.45	Bulughul Marom Taqrub Matematika Nashor	Ustadz Ulil Albab Ustadz Masruchan Ustadz Djumala Ustadz Soleh	Semua Santri MA, IX VII VIII
Senin 19.00 – 20.00	Matematika	Ustadz Subiono	XII
Selasa 19.00 – 20.00	Matematika	Ustadz Subiono	X, XI
Rabu 16.00 – 17.00 18.45 – 19.45 19.00 – 20.00	Bhs. Inggris Nashoihul Ibad Matematika	Ustadzah Ida Ustadz Ulil Albab	VII, VIII MA, IX VIII

		Ustadz Djumala	
Kamis 18.45 – 19.45	Dziba'an	Ibu Ny. Hj. Silky Charieroh Agust	Semua Santri
Jum'at 00.0 – 13.15	Shalat Malam	Ibu Ny. Hj. Silky Charieroh Agust	Semua Santri
06.00 – 06.45	Kebersihan	-	
09.00 – 09.45	Qiro'ah	Ustadzah Chusni	
19.00 – 20.00	Tajwid	Ustadz Masruchan	

Sumber: Jadwal kegiatan Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy periode 2015/2016

4. 2. Pelaksanaan Shalat Hajat di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy

Shalat hajat di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus secara umum dilaksanakan setiap malam oleh para santri, dan secara khusus dilaksanakan setiap malam jum'at dengan berjamaah, dalam pelaksanaannya melibatkan prngasuh dan pengurus pondok dalam prosesnya.

Pada setiap malam santri dibangunkan oleh pengurus untuk melaksanakan shalat hajat. Setelah semua santri bangun mereka langsung mengambil air wudhu lalu pergi ke mushola (untuk hari biasa) atau ke halaman pondok dan menunggu imam shalat hajat yaitu ibu nyai. Apabila ada santri yang terlambat mengikuti jamaah, maka ia harus melaksanakan shalat hajat sendirian. Bagi santri yang tidak mengikuti atau membolos dalam pelaksanaan shalat hajat akan mendapatkan sanksi dari pengurus. Sanksi apabila tidak mengikuti shalat hajat maka ia harus membersihkan kamar mandi, toilet, menyapu halaman, mengepel musholla dan lain-lain (Wawancara dengan pengurus pondok, 26 April 2015).

Setelah melaksanakan shalat hajat diteruskan dengan wirid dan dzikir *al-Asma al-Husna, shalawat nariyah*, kemudian dilanjutkan dengan do'a yang di pimpin oleh imam shalat hajat. Setelah itu santri dipersilahkan untuk kembali ke kamar masing-masing ada yang belajar dan ada juga yang kembali tidur. Hal semacam ini dilaksanakan setiap hari oleh para santri yang menetap atau tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy.

Menurut salah satu santri yang bernama Siti Kholifah, dia mengatakan dengan menjalankan shalat hajat dia merasakan ketenangan dalam dirinya, terlebih lagi ketika ulangan sekolah ia merasa lebih santai dan mudah dalam mengerjakannya, karena sebelum melaksanakan shalat hajat dia merasa sering stress dan pesimis ketika menghadapi ulangan (Wawancara 16 Mei 2015). Selain itu menurut salah satu pengurus pondok Risma Hidayah yang masih duduk dibangku sekolah juga mengatakan bahwa setelah ia rutin menjalankan shalat hajat yang menjadi salah satu program utama di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy telah memberikan kemajuan pada dirinya dalam melakukan kegiatan belajar sehingga ia memperoleh kemudahan dalam belajar (Wawancara 16 Mei 2015).

Berdasarkan keterangan dari santri lain yaitu Sri Ningsih, yang mengatakan bahwa dengan melaksanakan shalat hajat dia merasa lebih tenang dan lebih mudah menangkap pelajaran yang disampaikan oleh guru di sekolah. Dibandingkan dengan sebelum ia sering melaksanakan shalat hajat, dia merasa banyak kesulitan untuk memahami pelajaran yg sudah disampaikan oleh gurunya (Wawancara 16 Mei 2015).

Menurut Aulia Rahmawati, yang juga merupakan salah satu santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy juga mengatakan bahwa ketika ia sering melaksanakan shalat hajat dia merasa hatinya lebih tenang ketika menghadapi masalah dan juga lebih bisa disiplin waktu (Wawancara 16 Mei 2015).

Dari keterangan beberapa santri yang telah rutin menjalankan shalat hajat, maka dapat disimpulkan bahwa dengan seringnya menjalankan shalat hajat maka akan diberikan kemudahan dalam setiap urusan, selain itu dengan menjalankan shalat hajat secara rutin dapat memberikan ketenangan dan ketentraman dalam diri mereka masing-masing. Dan bagi santri yang jarang melaksanakannya pasti tidaklah sama hasilnya.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Analisis Pendahuluan

Untuk memperoleh data tentang pengaruh intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, dapat diperoleh dari hasil angket yang berbentuk favorable dan unfavorable yang mempunyai alternative jawaban yaitu: SS (sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju), masing-masing nilai dari alternative pertanyaan Favorable adalah sebagai berikut:

- 5.1.1. Alternatif jawaban SS diberi nilai 4
- 5.1.2. Alternatif jawaban S diberi nilai 3
- 5.1.3. Alternatif jawaban TS diberi nilai 2
- 5.1.4. Alternative jawaban STS diberi nilai 1

Alternative pertanyaan Unfavorable adalah sebagai berikut:

- 5.1.1. Alternatif jawaban SS diberi nilai 1
- 5.1.2. Alternatif jawaban S diberi nilai 2
- 5.1.3. Alternatif jawaban TS diberi nilai 3
- 5.1.4. Alternative jawaban STS diberi nilai 4

Sebelum melaksanakan penggalan data di lapangan, penulis terlebih dahulu melakukan beberapa persiapan. Adapun persiapan penelitian tersebut di antaranya adalah: penyempurnaan proposal, penyusunan alat ukur,

orientasi lokasi penelitian, dan mengidentifikasi calon subjek penelitian. Proposal penelitian disempurnakan setelah dipresentasikan dalam forum seminar proposal penelitian yang dihadiri oleh seorang *reviewer* dan para ahli dari berbagai disiplin ilmu. Dalam seminar proposal penelitian tersebut penulis telah banyak mendapat masukan konstruktif dari *reviewer* dan para peserta.

Penyusunan alat ukur penelitian ini melalui beberapa proses. Untuk memenuhi persyaratan alat ukur yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, skala yang akan digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu didiskusikan dengan pembimbing skripsi. Melalui beberapa kali diskusi, penulis mendapat beberapa masukan yang sangat berarti untuk menyempurnakan skala yang siap digunakan untuk penggalan data di lapangan. Orientasi lokasi penelitian dan identifikasi calon subjek penelitian dilakukan melalui observasi dan pencarian informasi data di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

Setelah persiapan penelitian dianggap cukup, kemudian dilakukan penggalan data di lokasi penelitian. Penggalan data di lapangan dilakukan selama 30 hari. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan alat ukur (skala) kepada subjek penelitian dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Alat ukur dibagikan kepada subjek secara langsung yang sengaja ditemui dan diidentifikasi telah memenuhi karakteristik populasi.

Alat ukur yang dibagikan kepada subjek penelitian sebanyak 43. Setelah semuanya diisi oleh subjek penelitian kemudian dikumpulkan dan diteliti kembali untuk memastikan tidak ada kesalahan secara teknis.

1. Intensitas Menjalankan Shalat Hajat.

Hasil deskripsi data tentang pola intensitas menjalankan shalat hajat Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Intensitas menjalankan shalat hajat Valid (listwise)	30	15.000	43.000	58.000	47.900	3.977	15.817
	30						

Dari data tentang intensitas menjalankan shalat hajat di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus di atas diketahui nilai tertinggi 58, nilai terendah 43 dengan rata – rata 47.900 dan standar deviasi 3.977

2. Kesehatan Mental Para Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

Hasil deskripsi data tentang konsep diri anak di kesehatan mental para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus adalah sebagai berikut:

Tabel 5.2
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kesehatan mental para santri	30	24.000	56.000	80.000	69.467	6.543	42.809
Valid N (listwise)	30						

Dari data tentang kesehatan mental para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus di atas diketahui nilai tertinggi 80, nilai terendah 56 dengan rata – rata 69.467 dan standar deviasi 6.543.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi product moment. r_{hitung} diperoleh dari hasil output, nilai tersebut selanjutnya dibandingkan dengan nilai r_{tabel} dari buku statistik. Pengujian validitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

3.1. Validitas Instrumen

1. Intensitas Menjalankan Shalat Hajat di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus

Berdasarkan hasil analisis perhitungan validitas angket tentang Intensitas Menjalankan Shalat Hajat di Pondok Pesantren

Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus (terlampir) diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5.3
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Soal	r_{XY}	r_t	Keterangan
1	0.366	0.361	Valid
2	0.454	0.361	Valid
3	0.430	0.361	Valid
4	0.420	0.361	Valid
5	0.423	0.361	Valid
6	0.380	0.361	Valid
7	0.384	0.361	Valid
8	0.389	0.361	Valid
9	0.486	0.361	Valid
10	0.432	0.361	Valid
11	0.568	0.361	Valid
12	0.428	0.361	Valid
13	0.300	0.361	Tidak Valid
14	0.436	0.361	Valid
15	0.400	0.361	Valid
16	0.667	0.361	Valid
17	0.191	0.361	Tidak Valid
18	0.789	0.361	Valid
Valid			16
Tidak Valid			2

Sumber: Data Primer yang diolah, 2014

Hasil perhitungan uji Validitas instrumen angket tentang Intensitas Menjalankan Shalat Hajat di Pondok Pesantren Putri

Al-Qudsy Demaan Kota Kudus diketahui bahwa dari 18 item sebanyak 16 item yang valid, sedangkan yang tidak valid sebanyak 2 item. Dari hasil di atas menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berjumlah 16 item

2. Kesehatan Mental Para Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus

Berdasarkan hasil analisis perhitungan validitas angket tentang Kesehatan Mental Para Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus (terlampir) diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5.4
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Soal	r_{XY}	r_t	Keterangan
1	0.413	0.361	Valid
2	0.435	0.361	Valid
3	0.366	0.361	Valid
4	0.611	0.361	Valid
5	0.399	0.361	Valid
6	0.483	0.361	Valid
7	0.391	0.361	Valid
8	0.461	0.361	Valid
9	0.431	0.361	Valid
10	0.200	0.361	Tidak Valid
11	0.784	0.361	Valid
12	0.600	0.361	Valid
13	0.548	0.361	Valid
14	0.780	0.361	Valid
15	0.562	0.361	Valid

No Soal	r_{XY}	r_t	Keterangan
16	0.673	0.361	Valid
17	0.785	0.361	Valid
18	0.101	0.361	Tidak Valid
19	0.378	0.361	Valid
20	0.462	0.361	Valid
21	0.090	0.361	Tidak Valid
22	0.376	0.361	Valid
23	0.583	0.361	Valid
24	0.659	0.361	Valid
25	0.435	0.361	Valid
Valid			23
Tidak Valid			2

Sumber: Data Primer yang diolah, 2014

Hasil perhitungan uji validitas instrumen angket tentang Kesehatan Mental Para Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus diketahui bahwa dari 25 item sebanyak 23 item yang valid, sedangkan yang tidak valid sebanyak 2 item. Dari hasil di atas menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berjumlah 23 item

3. 2. Reliabilitas Instrumen

Setelah item-item yang tidak valid dibuang, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Pengujian reliabilitas seluruh variabel yang digunakan dalam penelitian ini juga mempergunakan program SPSS versi 16.0 dengan metode Alpha. Koefisien reliabilitas dari seluruh alat ukur bergerak dari 0,705 sebagai

koefisien reliabilitas yang terendah (variabel intensitas menjalankan shalat hajat) hingga 0,849 sebagai koefisien reliabilitas tertinggi (variabel kesehatan mental). Koefisien *Chronbach's Alpha* dari dua variabel penelitian menunjukkan angka yang lebih besar dari batasan minimal sebesar 0,600 sebagaimana menurut Priyatno (2010: 32). Menurut batasan tersebut dapat disimpulkan bahwa semua variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel.

4. Uji Asumsi Klasik

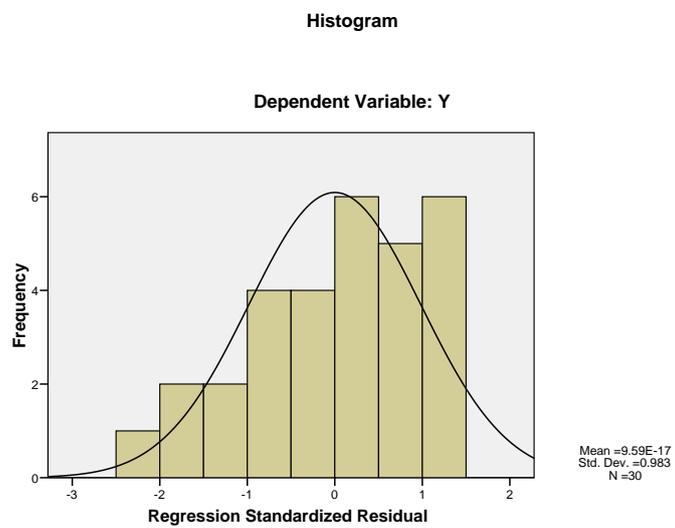
4.1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel dependen (intensitas menjalankan shalat hajat) dan variabel independen (kesehatan mental para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus) keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan uji normalitas. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal (Ghozali, 2001: 76). Salah satu cara termudah untuk melihat normalitas adalah melihat histogram dan melihat normal *probability plot*. Asumsinya adalah:

1. Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogramnya menunjukkan pola *place* normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

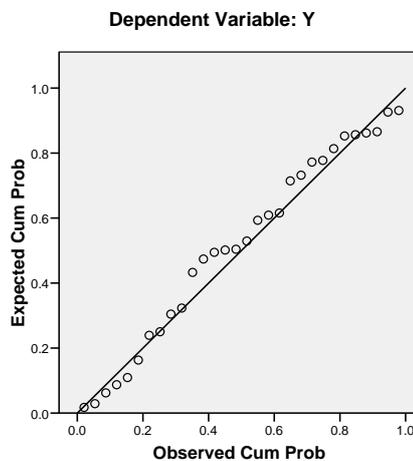
2. Jika data menyebar jauh dari garis diagonal atau tidak mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogram tidak menunjukkan pola *place* normal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

Hasil pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini:



Grafik 5.1
Grafik Histogram

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Grafik 5.2
Normal Probability Plot

Dengan melihat grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa grafik histogram memberikan pola yang normal. Sedangkan pada grafik *Normal Probability Plot* terlihat titik-titik menyebar disekitar garis diagonal, serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal. Kedua grafik ini menunjukkan variabel intensitas menjalankan shalat hajat dan keputusan pembelian mempunyai kesehatan mental para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy normal. Hal ini berarti model regresi layak dipakai karena memenuhi asumsi normalitas.

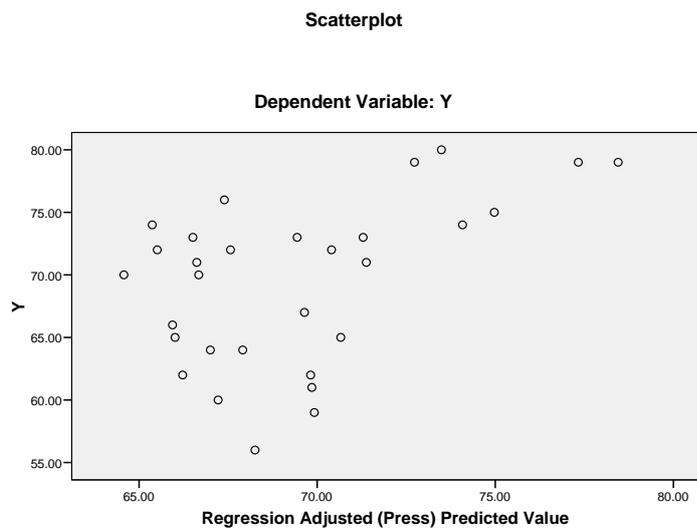
4. 2. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Untuk mendeteksi ada atau tidaknya heteroskedastisitas dapat dilihat pada grafik *scatterplot*. Asumsinya adalah:

1. Jika ada pola tertentu, seperti titik-titik yang membentuk pola tertentu (bergelombang, melebar kemudian menyempit), maka mengindikasikan telah terjadi heteroskedastisitas.
2. Jika tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2001: 70)..

Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada grafik 4.3 sebagai berikut:

Grafik 4.3
Hasil uji Heteroskedastisitas



Grafik di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat pola yang jelas serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi.

5.2. Uji Hipotesis

5.2.1. Analisis korelasi *product moment*

Analisis korelasi *product moment* dari perhitungan dapat di lihat dalam tabel berikut:

Tabel 5.7
Model Summary (b)

Mode	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1				

1	.549(a)	.302	.277	5.56484
---	---------	------	------	---------

a Predictors: (Constant), X

b Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa angka R square sebesar 0,277. Hal ini berarti 27,7% intensitas menjalankan shalat hajat mempengaruhi kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, sedangkan sisanya sebesar 72,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

5.2.2. Analisis Persamaan Garis Regresi

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah, “Ada pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di pondok pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus”

Dari hasil analisis dinyatakan dalam bentuk persamaan regresi $Y=26.193 + 0.903X$. Hasil uji regresi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.5
Hasil Analisis Regresi
Coefficients (a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta	B	Std. Error
1	(Constant)	26.193	12.487		2.098	.045
	X	.903	.260	.549	3.477	.002

a Dependent Variable: Y

5.2.3. Analisis Regresi

Analisis regresi dari perhitungan dapat di lihat dalam tabel

berikut:

Tabel 5.6
ANOVA (b)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	374.378	1	374.378	12.089	.002(a)
Residual	867.088	28	30.967		
Total	1241.467	29			

a Predictors: (Constant), X

b Dependent Variable: Y

5.3. Analisis Lanjut

Harga F_{tabel} untuk taraf signifikansi 0,05 untuk variabel X dan Y sebesar 0,002. Sedangkan hasil uji F sebesar 12.089. Dengan demikian hipotesis diajukan diterima karena $F_{\text{tabel}} = 12.089 > F_{\text{tabel}} = 4,17$ taraf signifikan 5%. Dengan demikian hipotesis diterima yaitu ada pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus. Semakin tinggi menjalankan shalat hajat, maka semakin tinggi pula tingkat pengaruhnya terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren tersebut. Sebaliknya semakin rendah santri menjalankan shalat hajat, maka semakin rendah pula kesehatan mental para santri di pondok pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus dinyatakan dengan $r = 0,549$ sebagaimana dapat dilihat dalam tabel 5.7.

5.4. Pembahasan

Dari hasil pengujian yang dilakukan terbukti bahwa ada pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus ($f_{hitung} > f_{tabel} 0.05$). harga F_{tabel} untuk taraf signifikansi 0,05 untuk variabel X dan Y sebesar 0,002. Sedangkan hasil uji F sebesar 12.089. Dengan demikian hipotesis diajukan diterima karena $F_{hitung} = 12.089 > F_{tabel} = 4,17$ taraf signifikan 5%. Hipotesis diterima yaitu ada pengaruh positif antara. Semakin tinggi intensitas menjalankan shalat hajat, maka semakin tinggi pula tingkat pengaruhnya terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren tersebut. Sebaliknya semakin rendah santri menjalankan shalat hajat.

Hasil tersebut menunjukkan variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen sebesar 27,7%, sedang yang 72,3% sisanya dijelaskan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini (tidak diteliti). sumbangan yang hanya 27,7% dikarenakan intensitas menjalankan shalat hajat hanya merupakan salah satu bagian faktor interen yang mempengaruhi kesehatan mental para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, masih ada faktor lain seperti sikap dalam menghadapi problem hidup, keseimbangan dalam berfikir dan kondisi kejiwaan seseorang,

Selain itu juga ada faktor ekstern yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang, seperti kondisi lingkungan, keluarga, masyarakat maupun lingkungan pendidikan seseorang, serta keadaan ekonomi, sosial dan faktor

yang lain yang juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan mental para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus. Hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (1983: 15) yang menyatakan bahwa sesungguhnya ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin tergantung pada faktor-faktor ekonomi, sosial, politik, adat istiadat dan sebagainya. Akan tetapi tergantung pada cara dan sikap dalam menghadapi faktor tersebut.

Meskipun hanya memberikan kontribusi sebesar 27,7%, namun kontribusi tersebut mampu menjadikan santri memiliki kesehatan mental yang baik, hal ini sesuai dengan pendapat An-Nahrawi (2012: 77) yang menyatakan bila seseorang mengamalkan shalat hajat dengan sungguh-sungguh, maka shalat hajat dapat menggerakkan energi positif yang berguna dalam kehidupan. Kesungguhan dalam melaksanakan shalat hajat merupakan usaha kerja keras. Selain itu dalam ibadah shalat kita berusaha untuk konsentrasi, tuma'ninah, dan fokus. Sifat kerja keras dan fokus yang didapatkan dari pelaksanaan shalat ini pada gilirannya menjadi modal besar bagi seseorang dalam menggapai kesuksesan dan memiliki mental yang sehat dalam menuju kesuksesan tersebut.

Hal senada dikatakan oleh Najati sebagaimana dikutip oleh Muhyani (2012: 30-32) proses memenuhi kebutuhan fisik dan spiritual merupakan syarat utama untuk mewujudkan kepribadian yang pada gilirannya akan menghasilkan mental yang sehat. Mental seperti inilah yang disinggung dalam al-Qur'an dengan term *an-nafsu muthmainnah*, manusia yang

berkepribadian mantab tidak lain adalah orang yang memiliki *an-nafsu muthmainnah*, yakni orang yang fisiknya sehat dan kuat, mampu nmmelampiaskan kebutuhan primernya dengan cara yang halal dan memenuhi kebutuhan spiritualnya dengan cara berpegang teguh aqidah tauhid, mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalanakn ibadah seperti shalat hajat, serta menjauhi perbuatan buruk dan hal-hal yang mendatang murka Allah SWT.

Secara psikologis seseorang yang mendekatkan diri pada Allah SWT baik melalui ibadah *mahdhah* seperti shalat hajat atau ibadah *ghairu mahdhah* seperti kegiatan sosial akan mampu terbebas dari rasa dengki, iri dan benci dan akan meningkatkan rasa percaya diri, mampu menanggung rasa kegagalan dan gelisa menjauhi hal-hal yang menyakiti jiwa seperti nsifat sombong, menipu boros, pelit, malas dan pesimis yang merupakan bentuk dari mental yang tidak sehat (Muhyani, 2012: 35).

Berdasarkan teori di atas menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di pondok pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus, hal ini diperoleh dari harga F_{tabel} untuk taraf signifikansi 0,05 untuk variabel X dan Y sebesar 0,002. Sedangkan hasil uji F sebesar 12.089. Dengan demikian persyaratan diterimanya hipotesis menunjukkan $F_{tabel} = 12.089 > F_{tabel} = 4,17$ taraf signifikan 5% taraf signifikan 5%. Variabel dependen sebesar 27,7%, sedang yang 72,3% sisanya dijelaskan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini (tidak diteliti).

6.2 Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang diambil, maka dapat diajukan saran yang nantinya dapat berguna bagi pihak-pihak yang bersangkutan, yaitu:

1. Untuk para santri, hendaklah kegiatan shalat hajat ini dapat dijadikan sebagai salah satu sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.
2. Dalam pelaksanaannya, hendaknya shalat hajat dilaksanakan secara istiqomah baik secara berjamaah ataupun *munfaridz*.

3. Bagi para pengurus/ustadzah diharapkan hendaknya selalu memberikan motivasi kepada santri dalam melaksanakan shalat hajat, sehingga tidak harus disuruh dalam diri santri untuk melaksanakan shalat hajat.

6.3 Penutup

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah Swt, karena limpahan rahmat dan petunjuk-Nya serta pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Peneliti menyadari atas segala kekurangan dan kelemahan yang ada dalam skripsi ini. Hal ini semata-mata karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu saran dan kritik yang sifatnya memperbaiki sangat penulis harapkan.

Akhirnya peneliti berdo'a Kehadirat Allah swt, semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya serta pada dunia pendidikan. *Amin Ya Robbal Alamin*

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Maman,., dan Muhidin, Sambas Ali, 2011, *Panduan Praktis memahami Penelitian*, Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Abu Laits As-Samarqandi, 2005 *Terjemah Tanbihul Ghafilin*, Semarang: PT. Karya Toha Putra.
- Achmad, Amrullah, 1985, *Dakwah Islam dan Perubahan Sosial*, Yogyakarta: PLP2M.
- Al-Albani, Syeikh Muhammad Nashirudin, 2008, *Terjemah Shahih At-Targhib Wa At-Tarhib Jilid 3*, Jakarta: Pustaka Sahifa.
- Ali, Yunasril, 2014, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*, Jakarta: Zaman.
- Al-Quro, Abu Izzah, 2012, *Buku Saku Shalat Tahajud, Dhuha, dan Hajat*, Solo: Mahkota Kita.
- An-Nahrowi, Syaifuddin, 2012, *Keajaiban Shalat Malam*, Yogyakarta: Jenius Publisher.
- Arifin, Muhammad, 1993, *Strategi Penelitian Pendidikan*, Bandung: Angkasa.
- Arikunto, Suharsini, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Edisi Revisi VI, Rineka Cipta.
- Aswab, Muhammad, 2005, *Pengaruh Intensitas Menjalankan Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental (Studi Populasi Di PondokPesantren Az-Zahro' Semarang)*, (Tidak di Publikasikan, Skripsi).
- Availible: <http://eprints.ac.id/> 20 Mei 2015)
- Bukhori, Baidi, 2004, *Hubungan Intensitas Dzikir dengan Agrevitas Siswa Yang Tinggal di Pondok Pesantren di Kecamatan Tugu Kota Semarang*, Semarang: Laporan penelitian.
- Darajat, Zakiyah, 1983, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- , *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang.
- , 1982, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung
- Depag. RI, 2002, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Jakarta: CV. Darus Sunnah.

- Djuremi, Ibnu Muslih, 2012, *Buku Saku Tuntunan Shalat Tahajud, Dhuha dan Hajat*, Yogyakarta: Citra Risalah.
- Elzaky, Jamal Muhammad, 2015, *Terjemah Fushul Fi Thibb al-Rasul*, Jakarta: Zaman.
- Haryanto, Sentot, 2007, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Hasan, Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hawari, Dadang, 1996, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Isnawati, Nurlaela, 2013, *Sepuluh Amal Shalihyang Membuat Tubuh Selalu Sehat*, Yogyakarta: Sabil.
- Jaya, Yahya, 1994, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Cv. Ruhama.
- Kartini Kartono, 2000, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, Bandung: Maju Mundur.
- Mulia, Siti Musdah dan Ahmad Thib-Raya, 2003, *Menyelami Seluk Beluk Dalam Ibadah*, Jakarta: Prenada Media.
- Masrukhin, 2004, *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS*, Kudus: Media Ilmu Press.
- Moh. Ardani, 2005, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: CV Karya Mustika.
- Muhyani, 2012, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru Di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religius Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kementrian Agama Republik Indonesia.
- Muhyiddin, Asep & Salahuddin, Asep. 2006. *Salat Bukan Sekedar Ritual*. Bandung: Remajas
- Musfir, bin Said Az-Zahrani, 2005, *Konseling Islam*, Jakarta: Gema Insani Press
- Nawawi, Hadari, 1998, *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gajah Mada.
- Rafi'udin dan Almi Zainudin, 2004, *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shalat*, Jakarta: Restu Ilahi.
- Sangkan, Abu, 2007, *Berguru Kepada Allah*, Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu'.
- Sholeh, Moh, 2005, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Subandi, 2013, *Agama dan Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiono, 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, Nana, 1992, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, Bandung: Sinar Baru.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Thahir, Ibnu, 2012, *The Ultimate Power Of Shalat Hajat*, Jakarta: Qultum Media.

DAFTAR NAMA-NAMA RESPONDEN

No.	Nama Responden
1	Ayu Nurul Annisak
2	Linda Fitriyani
3	Ani Rakhmawatin Wafiroh
4	Rizmadina Amalia S.
5	Yassirli Amria
6	Amina Nur Imasari
7	Natasya Dewi Arwani
8	Kinanda Putri Widianti
9	Fifi Arina M.I.
10	Putri Aulia
11	Irfanasari
12	Sri Ningsih
13	Imtiyaz Alma Rizqiyah
14	Lorenza Eka Damayanti
15	Faadiah Nafisatun Nuhaa
16	Sinta Dewi Marcelia
17	Tri Utami Ningsih
18	Aulia Nabila Zahra
19	Arina Syarifatul Hidayah
20	Ayunda Putri Firdaus
21	Nafisatil Hikmah
22	Fika Fatmawati
23	Siti Umaima Zumaro
24	Elvira Irfadian Nuril Ulya
25	Fretty Trara
26	Urfatin Uffi Nisa'
27	Pramita Melati Sari

28	Risma Hidayah
29	Pradita Mawarsari
30	Siti Kholifah

SKALA INTENSITAS SHALAT HAJAT

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang dihadapkan dengan permasalahan saya melaksanakan shalat hajat.				
2	Saya melaksanakan shalat hajat hanya karena perintah dari pengurus pondok.				
3	Ketika sedang mengantuk saya hanya melaksanakan shalat hajat 2 rakaat saja.				
4	Saya melaksanakan shalat hajat hanya untuk memperoleh pujian saja.				
5	Agar memiliki kepastian dalam hidup, saya akan selalu melaksanakan shalat hajat.				
6	Meski dalam keadaan sedih saya selalu melaksanakan shalat hajat dengan penuh kesungguhan.				
7	Setelah selesai shalat hajat saya berdo'a kepada Allah agar apa yang saya harapkan segera terkabulkan.				
8	Setiap kali selesai shalat hajat saya selalu berdzikir kepada Allah.				
9	Ketika melaksanakan shalat hajat, saya selalu memperbanyak jumlah rakaatnya.				
10	Dalam keadaan apapun juga, saya selalu melaksanakan shalat hajat.				
11	Keimanan saya bertambah ketika melaksanakan shalat hajat.				
12	Saya melaksanakan shalat hajat untuk memohon agar dipermudah dari segala urusan.				
13	Saat sedang malas, saya tidak melaksanakan shalat hajat.				
14	Meski telah melaksanakan shalat hajat, saya tidak yakin Allah akan mengabulkan do'a saya.				
15	Saya melaksanakan shalat hajat untuk mendekatkan diri				

	kepada Allah.				
16	Sebelum melaksanakan shalat hajat terlebih dahulu saya melaksanakan shalat sunnah yang lain sebagai pembuka.				
17	Ketika merasa kantuk saya memilih tidur dari pada melaksanakan shalat hajat .				
18	Sebelum melaksanakan shalat hajat terlebih dahulu saya melaksanakan shalat sunnah yang lain sebagai pembuka.				

**SKALA SETELAH DILAKUKAN UJI VALIDITAS MENGUKUR
INTENSITAS SHALAT HAJAT**

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang dihadapkan dengan permasalahan saya melaksanakan shalat hajat.				
2	Saya melaksanakan shalat hajat hanya karena perintah dari pengurus pondok.				
3	Ketika sedang mengantuk saya hanya melaksanakan shalat hajat 2 rakaat saja.				
4	Saya melaksanakan shalat hajat hanya untuk memperoleh pujian saja.				
5	Agar memiliki kepastian dalam hidup, saya akan selalu melaksanakan shalat hajat.				
6	Meski dalam keadaan sedih saya selalu melaksanakan shalat hajat dengan penuh kesungguhan.				
7	Setelah selesai shalat hajat saya berdo'a kepada Allah agar apa yang saya harapkan segera terkabulkan.				
8	Setiap kali selesai shalat hajat saya selalu berdzikir kepada Allah.				
9	Ketika melaksanakan shalat hajat, saya selalu memperbanyak jumlah rakaatnya.				
10	Dalam keadaan apapun juga, saya selalu melaksanakan shalat hajat.				
11	Keimanan saya bertambah ketika melaksanakan shalat hajat.				
12	Saya melaksanakan shalat hajat untuk memohon agar dipermudah dari segala urusan.				
13	Meski telah melaksanakan shalat hajat, saya tidak yakin Allah akan mengabulkan do'a saya.				
14	Saya melaksanakan shalat hajat untuk mendekatkan diri				

	kepada Allah.				
15	Sebelum melaksanakan shalat hajat terlebih dahulu saya melaksanakan shalat sunnah yang lain sebagai pembuka.				
16	Sebelum melaksanakan shalat hajat terlebih dahulu saya melaksanakan shalat sunnah yang lain sebagai pembuka.				

SKALA KESEHATAN MENTAL

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Sebelum saya melaksanakan shalat hajat secara terus menerus, saya merasa malu ketika harus tampil di depan teman-teman.				
2	Ketika saya tidak dapat menyelesaikan tugas saya akan tetap berkata jujur.				
3	Setiap kali ulangan saya selalu menyontek meski sebelumnya sudah melaksanakan shalat hajat.				
4	Setelah menjalankan shalat hajat, saya akan mengisi kegiatan saya dengan hal-hal yang positif.				
5	Meski telah melaksanakan shalat hajat, saya mudah stress ketika dihadapkan dengan masalah.				
6	Jika diberikan tugas saya yakin bahwa saya mampu untuk mengerjakannya.				
7	Terkadang saya memakai uang syahriyah untuk belanja pribadi.				
8	Ketika orang tua memberi uang bulanan, akan saya pergunakan dengan sebaik mungkin.				
9	Jika malas saya tidak mengikuti kegiatan pondok.				
10	Saya tidak akan pernah mengakui kesalahan yang pernah saya lakukan.				
11	Setiap kali ada masalah saya selalu berserah kepada Allah dengan menjalankan shalat hajat.				
12	Saya akan mengisi kegiatan saya dengan hal-hal yang baik.				
13	Terhadap siapapun saya akan bersikap sopan.				
14	Saya akan lebih bangga dengan hasil saya sendiri meski hasilnya kurang memuaskan.				
15	Jika mengalami masalah saya akan mencari solusinya.				

16	Setelah menjalankan shalat hajat, saya merasa lebih termotifasi ketika diberikan tugas untuk tampil di depan santri lain.				
17	Sebagai seorang santri saya akan selalu mengikuti kegiatan yang ada dalam pesantren.				
18	Meski telah melaksanakan shalat hajat, jika ada masalah saya selalu melamun.				
19	Saya tidak akan mengakui kesalahan yang pernah saya lakukan.				
20	Setiap kali ada yang bertanya akan selalu saya jawab dengan jujur.				
21	Saya merasa percaya diri ketika harus berhadapan dengan pengurus pondok.				
22	Meski ada yang berkata kasar pada diri saya, saya akan tetap membalasnya dengan kata-kata yang halus.				
23	Jika mempunyai salah saya akan meminta maaf terlebih dahulu.				
24	Saya merasa tenang ketika melaksanakan shalat hajat.				
25	Ketika meminjam sesuatu saya akan berusaha untuk meminta ijin terlebih dahulu.				

SKALA SETELAH DILAKUKAN UJI VALIDITAS

KESEHATAN MENTAL

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Sebelum saya melaksanakan shalat hajat secara terus menerus, saya merasa malu ketika harus tampil di depan teman-teman.				
2	Ketika saya tidak dapat menyelesaikan tugas saya akan tetap berkata jujur.				
3	Setiap kali ulangan saya selalu menyontek meski sebelumnya sudah melaksanakan shalat hajat.				
4	Setelah menjalankan shalat hajat, saya akan mengisi kegiatan saya dengan hal-hal yang positif.				
5	Meski telah melaksanakan shalat hajat, saya mudah stress ketika dihadapkan dengan masalah.				
6	Jika diberikan tugas saya yakin bahwa saya mampu untuk mengerjakannya.				
7	Terkadang saya memakai uang syahriyah untuk belanja pribadi.				
8	Ketika orang tua memberi uang bulanan, akan saya pergunakan dengan sebaik mungkin.				
9	Jika malas saya tidak mengikuti kegiatan pondok.				
11	Setiap kali ada masalah saya selalu berserah kepada Allah dengan menjalankan shalat hajat.				
12	Saya akan mengisi kegiatan saya dengan hal-hal yang baik.				
13	Terhadap siapapun saya akan bersikap sopan.				
14	Saya akan lebih bangga dengan hasil saya sendiri meski hasilnya kurang memuaskan.				
15	Jika mengalami masalah saya akan mencari solusinya.				
16	Setelah menjalankan shalat hajat, saya merasa lebih termotifasi ketika diberikan tugas untuk tampil di depan santri lain.				

17	Sebagai seorang santri saya akan selalu mengikuti kegiatan yang ada dalam pesantren.				
18	Saya tidak akan mengakui kesalahan yang pernah saya lakukan.				
19	Setiap kali ada yang bertanya akan selalu saya jawab dengan jujur.				
20	Meski ada yang berkata kasar pada diri saya, saya akan tetap membalasnya dengan kata-kata yang halus.				
21	Jika mempunyai salah saya akan meminta maaf terlebih dahulu.				
22	Saya merasa tenang ketika melaksanakan shalat hajat.				
23	Ketika meminjam sesuatu saya akan berusaha untuk meminta ijin terlebih dahulu.				



المعهد الإسلامي القديسي

PONDOK PESANTREN PUTRI "AL QUDSY"

Jl. PangeranPuger Gg. Masjid ArRabithah - Demaan 54 Kudus - Telp. (0291) 442937

SURAT KETERANGAN

No. .../PP.AIQudsy/VI/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hj. Silky Chariroh Aguts
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy
Alamat Kantor : Desa Demaan No.54 Kecamatan Kota Kabupaten Kudus
Menerangkan bahwa :
Nama : Laili Fitrotun Ni'mah
Status : Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
NIP : 081111026
Alamat : Desa Pesagi 08/01 Kecamatan Kayen Kabupaten Pati

Telah mengadakan penelitian/riset pada Pondok Pesantren Putri Alqudsy Dema'an Kota Kudus sebagai bahan untuk penyusunan skripsi yang berjudul :

"PENGARUH INTENSITAS MENJALANKAN SHALAT HAJAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-QUDSY DEMAAN KOTA KUDUS"

Selama 30 hari, terhitung mulai tanggal : 16 April 2015

Sampai dengan tanggal : 16 Mei 2015

Demikian surat keterangan ini kami buat supaya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 18 Mei 2015



Hj. Silky Chariroh Aghuts

BIODATA DIRI

Nama : Laili Fitrotun Ni'mah
TTL : Pati, 17 Februari 1991
Alamat : 08/01 Desa Pesagi, Kec. Kayen, Kab. Pati
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan Formal

1. MI Raudlotul Muta'allimin Pesagi (lulus tahun 2002)
2. MTS Miftahul Ulum Trimulyo Kayen (lulus tahun 2005)
3. MA NU Mu'allimat Kudus (lulus tahun 2008)

Riwayat Pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus (lulus tahun 2008)