

**PENGARUH PELAKSANAAN TIRAKAT *NGROWOD* DAN
PUASA DAUD TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI DI
PONDOK PESANTREN AN NUR PUTRI NGRUKEM
PENDOWOHARJO SEWON BANTUL YOGYAKARTA**



**Skripsi Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah
Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) An-Nur Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Mila Minhatul Maula

NIM 16.10.1095

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) AN-NUR
YOGYAKARTA**

2020

Yogyakarta, 22 Februari 2021

Kepada Yth.

Rektor IIQ AN NUR

Di Tempat

Assalamu'alaikum

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi data serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Mila Minhatul Maula

NIM : 19.10.1095

Fakultas : Tarbiyah

Judul : Pengaruh Pelaksanaan Tirakat Ngrowod dan Puasa Daud terhadap Kesucian Jiwa Santri di Pondok Pesantren An Nur Putri Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam IIQ AN NUR Bantul Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Pendidikan Agama Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

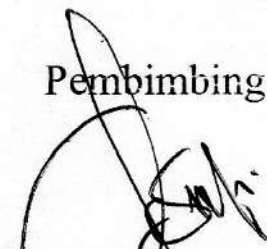
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing 1



Lina, M.Pd
2122018602

Pembimbing 2



Muhammad Asrofi, M.Pd
2106059104

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Mila Minhatul Maula
NIM : 16.10.1095
Tempat/ Tgl lahir : Kebumen, 24 September 1998
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Alamat Rumah : Balorejo. RT 05 RW 02, Bonorowo, Kebumen,
Jawa Tengah,
No. Telp/ HP : 081326476045
Judul Skripsi : Pengaruh Pelaksanaan Tirakat Ngrowod dan Puasa
Daud terhadap Kesucian Jiwa Santri Di Pondok
Pesantren An-Nur putri Ngrukem Pendowoharjo
Sewon Bantul Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan benar asli karya ilmiah yang saya tulis sendiri
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu satu bulan terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata lebih dari 1 bulan merevisi skripsi belum terselesaikan, maka saya bersedia munaqasyah dengan biaya sendiri.
3. Apabila dikemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 2018

Saya yang menyatakan



Mila Minhatul Maula

NIM. 16.10.1095



IIQ
AN NUR
YOGYAKARTA

جَامِعَةُ النُّورِ لِلْعُلُومِ الْقُرْآنِيَّةِ

INSTITUT ILMU AL QUR'AN AN NUR YOGYAKARTA

FAKULTAS : **TARBIYAH - USHULUDDIN - EKONOMI DAN BISNIS ISLAM**

www.iiq-annur.ac.id / e-mail: iiqannur@gmail.com

HALAMAN PENGESAHAN
Nomor: 45/IIQ-TY/AK/IV/2021

Skripsi dengan judul:

PENGARUH PELAKSANAAN TIRAKAT NGROWOD DAN PUASA DAUD TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AN NUR PUTRI NGRUKEM PENDOWOHARJO SEWON BANTUL YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

MILA MINHATUL MAULA
NIM: 16.10.1095

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Alquran An Nur Yogyakarta, telah diterima dan dinyatakan lulus dengan nilai 89 (A-) dalam sidang ujian munaqosyah pada hari Jum'at, tanggal 12 Maret 2021 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

DEWAN PENGUJI MUNAQOSYAH

Penguji I

Dr. H. Munjahid, M.Ag
NIDN: 2101076901

Penguji II

Muhammad Asrofi, M.Pd.
NIDN: 2106059104

Pembimbing I

Lina, M.Pd.
NIDN: 2122018602

Pembimbing II

Muhammad Asrofi, M.Pd.
NIDN: 2106059104

Ketua Sidang

Drs. H. Heri Kuswanto, M.Si.
NIDN. 2102106501

Sekretaris Sidang

Ali Mustaqim, M.Pd.I.
NIDN: 2120108903

Dekan Fakultas Tarbiyah

Dr. H. Munjahid, M.Ag
NIDN: 2101076901



MOTTO

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ
كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ketahuilah, di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika daging itu baik, seluruh tubuh itu baik. Jika daging itu rusak, seluruh tubuh pun menjadi rusak. Ketahuilah, segumpal daging itu ialah hati”¹

¹A. Choiron Marzuki, *At-Tibyan Kode Etik Berinteraksi Dengan Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Hati), hlm. 43.

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa cinta kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

Almamater yang sangat kubanggakan

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) An Nur Bantul Yogyakarta

Segenap guru-guru

Yang pernah membimbing dan memotivasiku dengan penuh kesabaran dan keikhlasan

Kedua orangtua, kakak dan adik-adikku, beserta keluarga tercinta

Yang selalu menyemangati, memotivasi, dan mendo'akanku tanpa bosan

Teman-teman seiman dan seperjuangan

Yang saling mendo'akan dan mendukung dalam menggapai asa

ABSTRAK

MILA MINHATUL MAULA. Pengaruh Pelaksanaan Tirakat *Ngrowod* dan Puasa Daud terhadap Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren An Nur Putri Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Pendidikan Agama Islam. Fakultas Tarbiyah. Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) An Nur Bantul Yogyakarta. 2021.

Kesehatan mental sangat berperan dalam menyongsong kehidupan seseorang di lingkungannya, karena dengan mental yang sehat maka seseorang tersebut akan terhindar dari perbuatan-perbuatan yang tercela dan mengganggu kenyamanan orang lain. Penelitian ini berusaha mengungkap seberapa besar pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Bantul Yogyakarta kompleks putri pusat. Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) Mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dengan kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Putri kompleks Pusat, 2) Mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan puasa Daud dengan kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur putri kompleks Pusat, 3) Mengetahui seberapa besar pengaruh antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur putri kompleks Pusat.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Ada tiga variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* (X_1), pelaksanaan puasa Daud (X_2), dan kesehatan mental (Y). Subjek penelitian ini adalah santri di pondok pesantren An-Nur Putri kompleks pusat yang melaksanakan tirakat *Ngrowod* dan puas Daud sebanyak 53 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis instrumen meliputi analisis validitas dan reliabilitas. Sedangkan analisis data menggunakan analisis regresi ganda.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi ganda, diperoleh kesimpulan bahwa: 1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* (X_1) terhadap kesehatan mental (Y). Hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi (r_{x_1y}) sebesar 0,746 dan nilai p signifikansi sebesar 0,000. 2) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan puasa Daud (X_2) dengan kesehatan mental (Y). Hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi (r_{x_2y}) sebesar 0,870 dan nilai p signifikan sebesar 0,000. 3) Besarnya pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap Kesehatan Mental santri ditunjukkan dengan nilai R^2 /Rsquare yaitu sebesar 0,757. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesucian jiwa santri di pondok pesantren An-Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta kompleks Putri pusat dipengaruhi oleh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* (X_1) dan pelaksanaan puasa Daud (X_2) sebesar 75,7%. Adapun sisanya 24,3% kesucian jiwa dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: pelaksanaan tirakat *Ngrowod*, pelaksanaan puasa Daud, dan kesehatan mental santri.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi adalah pengalihan tulisan dari satu bahasa ke dalam tulisan bahasa lain. Dalam skripsi ini transliterasi yang dimaksud adalah pengalihan tulisan bahasa Arab ke bahasa Latin. Penulisan transliterasi Arab-Latin di sini menggunakan transliterasi dari keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158/1987 dan 0534 b/U/2987. Secara garis besar uraiannya sebagai berikut:

1. Konsonan Tunggal

Fonem konsonan bahasa Arab, yang dalam system tulisan arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf tanda sekaligus, sebagai berikut:

Huruf	Arab	Nama Huruf Arab	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha

د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	SY	Es dan Ye
ص	ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Dengan koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We

هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrop
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal Tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda satu harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Keterangan
-----	Fathah	A	A
-----	Kasrah	I	I
-----	Dammah	U	U

Contoh:

كَتَبَ : *kataba*

يَذْهَبُ : *yazhabu*

سُئِلَ : *suila*

ذُكِرَ : *zukira*

b. Vokal Rangkap

Vokal lengkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَـى	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
ـِـو	Kasrah dan Wawu	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

حَوْلَ : *ḥaula*

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda:

- Fathah* + huruf *alif*, ditulis = a dengan garis di atas, seperti رَجَالٌ :
rijālun
- Fathah* + huruf *Layyinah*, di tulis = a dengan garis di atas, seperti مُوسَى :
mūsā
- Kasrah* + huruf *ya' mati*, ditulis = i dengan garis di atas seperti مُجِيبٌ :
mujībun
- Dammah* + huruf *wawu mati*, ditulis = u dengan garis di atas, seperti قَالُوا لَهُمْ :
qalūbuhum

4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' *marbutah* ada dua:

a. Ta' *Marbutah* hidup

Ta' *Marbutah* yang hidup atau yang mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah “t”.

b. Ta' *Marbutah* mati

Ta' *marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”, seperti:

طَلْحَةَ : *Ṭalḥah*

c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta' *marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang “al” serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta' *marbutah* itu transliterasinya dengan “h”, seperti:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *Rauḍah al-jannah*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *Tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *syaddah*, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

كَبَّرَ : *kabbara*

6. Penulisan huruf *Alif Lam*

- a. Jika bertemu dengan huruf *qamariyah*, maupun *syamsiyah* ditulis dengan metode yang sama tetapi ditulis al-, seperti:

الكريم الكبير : *al-karīm al-kabīr*

الرّسول النّساء : *ar-rasūl al-nisa'*

- b. Berada di awal kalimat, ditulis dengan huruf capital, seperti:

العزیز الحكيم : *al-azīz al-hakīm*

- c. Berada di tengah kalimat, ditulis dengan huruf kecil, seperti:

يحبّ المحسنين : *Yuhib al-Muhsinīn*

7. Hamzah

Sebagaimana dinyatakan di depan, hamzah ditransliterasikan dengan apostrop. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

شيئ : *syai'un*

أمرت : *umirtu*

8. Penulisan kata atau kalimat

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il (kata kerja), isim atau huruf, ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf Arab atau

harakat yang dihilangkan. Dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut ditulis dengan kata sekata.

Contoh:

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : *Wa innallāha lahuwa khairu al-Rāziqīn*

فَأَوْفُ الْكَيْلِ وَالْمِيزَانَ : *Fa 'aufū al-Kaila wa al-Mīzān*

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak diketahui, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital yang digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila mana diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap harus awalan nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ : *wamā Muhammadun illā Rasūl*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ وَعَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى أَشْرَفِ
الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, tempat kita memohon perlindungan dan meminta petunjuk. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi perantara bagi kita untuk menunjukkan jalan yang lurus. Dan semoga rahmat dan ampunan juga tercurah kepada para keluarga dan sahabat beliau.

Dengan segala kerendahan hati peneliti, peneliti menyadari bahwa skripsi yang peneliti susun sangat jauh dari kata sempurna, dan masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan baik dari segi tulisan, bacaan maupun susunan kata. Namun syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan karena dapat menyelesaikannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca semua. *Āmīn*.

Ucapan terimakasih peneliti ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membimbing peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung. Terimakasih peneliti ucapkan kepada:

1. *Syaikhī wa murabbī rūhī* Simbah KH. Nawawi Abdul Aziz selaku pendiri Pondok Pesantren An Nur Ngrukem, Sewon, Bantul, Yogyakarta yang masih selalu mengalir barokah ilmunya.

2. Bapak Yasin Nawawi selaku ketua yayasan Al-Ma'had An-Nur yang telah dengan sabar membimbing santri-santrinya sehingga menjadi santri yang berprestasi
3. Bapak KH. Muslim Nawawi selaku pengasuh Pondok Pesantren An-Nur Ngrukem Sewon Bantul Yogyakarta, yang telah menjadi sosok inspiratif dan penyejuk hati bagi peneliti.
4. Bapak Drs. KH. Heri Kuswanto, M.Si., selaku Rektor Institut Ilmu Alquran (IIQ) An Nur Bantul Yogyakarta, yang telah dengan sabar membina seluruh mahasiswa dan stafnya sehingga IIQ An Nur Yogyakarta menjadi semakin maju.
5. Bapak Dr. H. Munjahid, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Alquran (IIQ) An Nur Bantul Yogyakarta, yang telah membimbing mahasiswanya sehingga mampu menyelesaikan studinya.
6. Bapak Ali Mustaqim, M.Pd.I., selaku Kaprodi PAI Institut Ilmu Alquran (IIQ) An Nur Bantul Yogyakarta, yang selalu bersedia menerima keluhan mahasiswanya dan bersedia membantu mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan studinya.
7. Ibu Lina, M.Pd. dan Bapak Muhammad Asrofi, M.Pd.I, selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran.

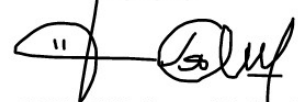
8. Segenap Dosen, Karyawan, dan Staf Institut Ilmu Alquran (IIQ) An Nur Bantul Yogyakarta yang dengan ikhlas memberikan ilmu dan membimbing kami.
9. Ibu Nyai Hj. Farhah ‘Ashim, Ibu Nyai Lilik Nur Cholida, Ibu Nyai Zumratun Nawawi, dan Ibu Nyai Thoyyibatus Sariroh dan segenap *zuriyyah* Pondok Pesantren An-Nur yang dengan tulus dan ikhlas membimbing dalam proses mengaji.
10. Aimmatun Nadzifah, S.Ag, selaku ketua pondok pesantren An-Nur putri Bantul Yogyakarta kompleks Putri pusat telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Segenap santri dan pengurus pondok pesantren An-Nur putri Bantul Yogyakarta kompleks Putri pusat, yang telah banyak membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Kedua orang tuaku Bapak Makhfudz, Ibu Nguzaimah yang amat sangat peneliti sayangi. Terimakasih atas do’a, *support*, dan nasehat-nasehat yang tak pernah putus.
13. Kakak ku, Muhamad Zidni Nuro, tetaplah jadi kita yang selalu berlomba untuk mengukir senyum orangtua.
14. Adik-adikku Muhammad Khoirul Fata, Nailal Muna, Lutfiaturrohmah Kamal, Hadi Wira Utama, Ma’sumul Ahsan Umar, dan Nuria Zahratul Mufida, teruslah menjadi anak yang berebakti kepada orangtua
15. Teman-teman Pengurus Pondok Pesantren An Nur periode 2019/2021 putra maupun putri, terimakasih atas kerjasamanya.

16. Teman-teman satu tim PPL di SMK Negeri 3 Kasian Bantul (Wafa Amrullah, Rama Krisdian, Sugeng Riyadi, Lilik Masfuatin, Umayyah Maghfirah, Ari Sustiya, dan Umi Fathonah). Serta teman-teman mahasiswa magang UNY dan mahasiswa UST.
17. Teman-teman KKN Nglembu *Family* kang Mustain, Kng Anggih, kang Ade, Kang Nasir, kang Didik, mba Alip, mb Nuha, dek Ulum, mb Atina, yang telah menjadi keluarga kecil dari perjalanan kuliah.
18. Sahabat perjuangan skripsi An-Nur Pusat Eva, Juplek, Mila, Isna, Arin, Khulud, Mb Ana, Mb Lana, Mb Pechun, Mb Amiroh, Aulia, Mb Gita, Mb Alisah terimakasih atas kekompakan dan kerjasamanya selama ini.
19. Teman-teman angkatan 2016 IIQ An-Nur PAI, PGMI, IAT, ILHA maupun FEBI. Terimakasih atas kebersamaan yang tak pernah terulang.
20. Teman-teman komplek as-shofa dan kakak tingkat yang selalu memotivasi (kang Amiq, mb Farida, mb Ulul, mb Nurul, mb Via dan mb Kuni).
21. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati, peneliti ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak tersebut, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima, dan mendapatkan limpahan rahmat dan kasih sayang dari Allah SWT. *Jazakumullah ahsanal jaza'.*

Bantul, 22 februari 2021

Peneliti



Mila Minhatul Maula
NIM. 16.10.1096

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR GAMBAR	xxiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Hipotesis	8
E. Kajian Pustaka	9
F. Metode Penelitian	12
G. Sistematika Pembahasan	30

BAB II KAJIAN TEORI

1. Tirakat	33
a. Pengertian Tirakat	33
b. Tujuan Tirakat	33

c. Jenis-jenis tirakat	35
2. Tirakat <i>Ngrowod</i>	37
a. Pengertian Tirakat <i>Ngrowod</i>	37
b. Manfaat Tirakat <i>Ngowod</i>	39
3. Tirakat puasa Daud	39
a. Pengertian Puasa	39
b. Tatacara Puasa Daud.....	41
c. Manfaat Puasa Daud	43
4. Kesehatan Mental.....	43
a. Pengertian Kesehatan Mental.....	43
b. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental.....	45
c. Kedudukan dan Peran Kesehatan Mental	48

BAB III GAMBARAN UMUM PP AN NUR PUTRI

A. Letak Geografis	49
B. Sejarah Berdiri dan Berkembangnya.....	49
C. Visi dan Misi	59
D. Identitas Pondok Pesantren.....	60
E. Struktur Organisasi.....	61
F. Sarana dan Prasarana.....	63
G. Keadaan Santri	65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	69
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	69

2. Hasil Angket Pelaksanaan tirakat <i>Ngrowod</i>	78
3. Hasil Angket Pelaksanaan tirakat puasa Daud.....	79
4. Hasil angket variabel kesehatan mental	79
B. Uji Prasyarat Analisis Data.....	82
1. Uji Normalitas.....	83
2. Uji Linearitas	85
3. Uji Homogenitas	88
C. Analisis Data.....	91
1. Analisis Korelasi.....	91
2. Analisis Regresi	93
D. Pembahasan	99

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	101
B. Saran-saran	103
C. Kata Penutup	105

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

CURRICULUM VITAE

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Item Alternatif Jawaban Respon	16
Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Angket Pelaksanaan Tirakat <i>Ngrowod</i>	19
Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen Angket Pelaksanaan Puasa Daud	20
Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Angket Kesucian Jiwa.....	20
Tabel 5 Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	23
Tabel 6 Kaidah Nilai Korelasi.....	28
Tabel 7 Sarana dan Prasarana	64
Tabel 8 Daftar Jumlah Santri	65
Tabel 9 Jadwal Kegiatan Santri.....	67
Tabel 10 Hasil Uji Validitas Pelaksanaan Tirakat <i>Ngrowod</i>	71
Tabel 11 Hasil Uji Validitas Pelaksanaan Puasa Daud.....	72
Tabel 12 Hasil Uji Validitas Kesucian Jiwa	74
Tabel 13 Hasil Uji Reliabilitas Pelaksanaan Tirakat <i>Ngrowod</i>	76
Tabel 14 Hasil Uji Reliabilitas Pelaksanaan Puasa Daus	76
Tabel 15 Hasil Uji Reliabilitas Pelaksanaan Kesucian Jiwa.....	77
Tabel 16 Tabulasi Angket Bimbingan Guru BK	78
Tabel 17 Analisis Deskriptif Karakter Religius	79
Tabel 18 Tabulasi Angket Bimbingan Pembina Pramuka	79
Tabel 19 Analisis Deskriptif Angket Bimbingan Guru BK	80
Tabel 20 Tabulasi Angket Bimbingan Pembina Pramuka	80
Tabel 21 Analisis Deskriptif Angket Bimbingan Pembina Pramuka.....	82

Tabel 22 Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 23 Hasil Uji Linearitas Pelaksanaan Tirakat <i>Ngrowod</i>	86
Tabel 24 Hasil Uji Linearitas Pelaksanaan Puasa Daud	87
Tabel 25 Hasil Homogenitas	89
Tabel 26 Hasil Uji Korelasi.....	91
Tabel 27 Anova ^a	94
Tabel 28 Coefficient ^a	95
Tabel 29 Model Summary ^a	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Paradigma Ganda dengan Dua Variabel Independen.....	27
Gambar 2 Struktur kepengurusan pondok pesantren	55
Gambar 3 Hasil Uji Normalitas	85
Gambar 4 Hasil Uji Linearitas	88
Gambar 5 Hasil Uji Homogenitas	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I

Lampiran II

Lampiran III

Lampiran IV

Lampiran V

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hati merupakan cerminan dari akhlak. Ketika akhlak seseorang baik, maka hatinya pun akan baik atau terhindar dari penyakit hati. Dalam sebuah hadis dijelaskan bahwa “*Ketahuilah, di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika daging itu baik, seluruh tubuh itu baik. Jika daging itu rusak, seluruh tubuh pun menjadi rusak. Ketahuilah, segumpal daging itu ialah hati*”.¹

Imam Al – Ghazali juga menjelaskan bahwa hati itu diibaratkan seperti raja yang memiliki banyak tentara, seperti ilmu, hikmah dan berfikir, kemarahan, dan nafsu syahwat. Tentara-tentara tersebut diwujudkan dalam bentuk pasukan, ada pasukan yang kasap mata, ada pula yang terlihat oleh mata. Yang terlihat oleh mata itu seperti kaki, tangan, mata, hidung, telinga, kulit, dan otak. Sedangkan pasukan yang tidak terlihat mata itu seperti khayalan, hafalan, berfikir, mengingat-ingat dan bersekutu. Maka ketika hati seseorang bersih, ia akan menjadi raja yang bijaksana dalam memerintah tentaranya untuk menjaga keamanan negaranya.²

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat di simpulkan bahwa kebersihan hati seseorang akan memberikan kekuatan kepada pemilik hati untuk

¹A. Choiron Marzuki, *At-Tibyan Kode Etik Berinteraksi Dengan Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Hati), hlm. 43.

²Moh. Zuhri. Dkk, *Terjemah Ihya' Ulumuddih jilid IV* (Semarang: CV. Asy-Syifa', 2009), hlm. 604.

menjalankan atau memerintah organ tubuh mereka dengan baik dan digunakan untuk hal-hal yang baik pula. Dan dengan hati yang bersih, maka secara otomatis seseorang tersebut hatinya telah mampu mengurangi bahkan mungkin meniadakan penyakit hati dalam diri mereka. Dengan tidak adanya penyakit hati maka seseorang tersebut akan lebih ikhlas dan sabar dalam menerima takdir Allah Swt. sedangkan hati yang ikhlas dan tulus akan melahirkan semua tindakan amal kebaikan, tidak berharap balasan antar sesama tetapi hanya mengharapkan balasan dari Allah semata, dan ikhlas tersebut juga menunjukkan bahwa ia yakin dan iman terhadap Allah Swt.

Ketika seseorang telah iman kepada-Nya maka hati dan jiwanya akan dengan mudah menerima semua takdir yang telah digariskan oleh Allah. Dan dengan iman tersebut maka ia akan senantiasa menyebut dan meng-Esakan-Nya. Ia tidak akan menyerah dengan keadaan apapun dalam beridabahnya kepada Allah. Karena dia yakin akan apapun yang telah Allah gariskan kepadanya. Dalam arti sempit ibadah merupakan suatu kegiatan yang mencakup seluruh aspek kegiatan manusia, baik yang bersifat *i'tiqad*, pikiran, amal sosial, jasmani, akhlak, dan keindahan. Sedangkan dalam pengertian luasnya ibadah adalah mengembangkan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia untuk menumbuh kembangkan potensi diri yang telah diberikan Allah kepada manusia, berupa potensi-potensi yang terdapat dalam nama-nama Allah yang agung, seperti potensi ilmu, kuasa, sosial, kekayaan, pendengaran, penglihatan dan pemikiran serta potensi-potensi lainnya.³

³Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Pustaka, 2004), hlm. 149.

Dengan demikian maksud dan tujuan ibadah dalam islam tidak hanya menyangkut hubungan vertikal atau *hablun min Allah*, tetapi juga menyangkut hubungan horizontal yang meliputi *hablun min al-nas*, *hablun min al-nafs*, dan *hablun min al-alam*. Menurut paham kesehatan mental, tujuan, dan maksud yang demikian itu dapat berarti sebagai pembinaan perasaan dan hubungan baik antara manusia dengan Allah, sesama manusia, diri sendiri, serta alam semesta, sehingga manusia mampu memenuhi kebutuhan hidupnya.⁴

Dari uraian singkat di atas dapat dilihat bagaimana kedudukan kesehatan mental dalam Islam. Kesehatan mental dalam Islam adalah ibadah dalam pengertian luas atau mengembangkan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agamanya, untuk mendapatkan *Al-Nafs Al-Mutmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) yang sesuai dengan firman Allah yaitu “*Wahai jiwa dalam ketenangan! Kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang senang dan diridhai-Nya*”.

Ketika seorang hamba telah benar-benar iman dan yakin dengan kuasa Allah dan apapun yang telah Allah takdirkan kepadanya adalah yang terbaik untuk hidupnya maka dia akan terhindar dari perasaan cemas, takut, iri-dengki, sedih tak beralasan, bimbang, merasa diri rendah, marah oleh hal-hal remeh tertekan, putus asa, apatis, dan sombong, dia juga akan terhindar dari pikiran yang mudah lupa, pikiran yang tidak fokus, dan tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat, dan dia juga akan terhindar dari perilaku nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, dan menyakiti

⁴Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, ..., hlm. 149.

badan orang atau hatinya. Jadi, ketika seorang hamba telah mampu menghindari hal-hal tersebut maka sehatlah jiwa dan mentalnya, ketika jiwa dan mental mereka sehat maka sehat pula jasmaninya.

Demi mewujudkan kesehatan mental mereka senantiasa meningkatkan keimanan mereka dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui cara-cara sunnah seperti puasa, sedekah, dan saling menolong. Seperti H.R. Bukhari nomor 6502 :

*“...Tidaklah hamba-Ku mendekatkan diri kepadaku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai dari pada apa yang telah Aku wajibkan kepadanya. Hamba-Ku senantiasa mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan sunah sampai Aku mencintainya. Apabila Aku telah mencintainya, maka Aku menjadi pendengarannya yang dia gunakan untuk mendengar, menjadi penglihatannya yang dia gunakan untuk melihat, menjadi tangannya yang digunakan untuk memegang, dan menjadi kakinya yang digunakan untuk berjalan. Apabila dia meminta-Ku benar-benar akan Ku beri. Apabila dia meminta perlindungan kepada-Ku, maka niscaya benar-benar Aku lindungi dia...”*⁵

Berdasarkan terjemah hadist di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa ketika seorang hamba mendekatkan dirinya kepada Allah melalui amalan sunnah yang dicintai oleh Allah, hingga Allah mencintainya maka Allah akan senantiasa menjadi pendengarnya, dan akan memberikan semua yang ia minta dengan sungguh-sungguh. Maka dapat dikatakan pula bahwa seorang hamba dapat mendapatkan cinta tuannya (Allah) dengan melakukan perbuatan-perbuatan sunah demi mendekatkan diri kepadanya. Perbuatan sunah juga dapat diwujudkan dalam bentuk laku dan tirakat.

⁵Muhammad Irshad Ahmed Qasmi, *Lambainan Cinta Dari Surga* (Jogjakarta: Garailmu, 2009), hlm. 304.

Laku dan tirakat merupakan bagian dari upaya masyarakat Jawa untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Bahagia lahir dan batin bisa dicapai dengan menjalankan laku yang benar dan tirakat. Laku bukan sekedar bekerja keras dengan konsep *alon-alon asal kelakon*, tetapi laku yang didasarkan pada niat dan cara yang benar. Tirakat bukan hanya sekedar *nglakoni* berbagai upaya yang bersifat batiniyah, tetapi juga musti berani bersakit-sakit dahulu secara fisik dan rohani.⁶ Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjalankan laku tirakat seperti membersihkan hati dan jiwa sehingga bisa melakukan kebaikan dengan ikhlas, mengurangi makan dan minum, dan mengurangi keinginan untuk mengejar kesenangan hidup.⁷

Tirakat merupakan upaya seseorang untuk menahan hawa nafsu, tirakat juga dapat diartikan dengan mengasingkan diri ke tempat yang sunyi. Masyarakat Jawa memaknai tirakat sebagai usaha batiniyah dengan cara-cara tertentu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan agar keinginannya bisa terkabul.⁸ Biasanya tirakat diwujudkan dalam bentuk sebuah amalan-amalan baik bacaan ataupun sebuah laku atau perbuatan. Jika dalam bentuk laku para pencari ilmu khususnya santri biasanya melakukan shalat-shalat sunah dan puasa-puasa sunah yang dianggap mampu menjadi jalan mereka untuk memperkuat jiwa atau mental, hati, dan niat yang harus mereka jaga selagi dalam proses mencari ilmu.

Contohnya seperti tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud. *Ngrowod* merupakan suatu amalan tirakat yang dilakukan dengan cara menghindari suatu makanan,

⁶Gesta Bayuadhy, *Laku Dan Tirakat* (Yogyakarta: Saufa, 2015), hlm. 5.

⁷Gesta Bayuadhy, *Laku Dan Tirakat*, ..., hlm. 89.

⁸Gesta Bayuadhy, *Laku Dan Tirakat*, ..., hlm. 69.

seperti semua-semua makanan yang mengandung unsur beras.⁹ Puasa Daud merupakan sebuah amalan tirakat yang dilakukan dalam bentuk puasa. Ketentuan dalam melakukannya sama dengan puasa-puasa yang lain. Hanya saja puasa ini dilakukan secara selang-seling, yakni dengan cara sehari puasa dan sehari berbuka, begitu seterusnya sampai pada batas waktu tertentu.¹⁰

Tidak banyak pondok pesantren yang mengizinkan santrinya untuk mengamalkan laku tirakat seperti diatas. Apalagi pondok-pondok Al-Qur'an atau pondok pesantren yang fokus mempelajari ilmu Al-Qur'an. Pesantren-pesantren seperti ini lebih menganjurkan santrinya untuk tirakat *Nderes*, atau memuraja'ah ayat-ayat Al-Qur'an yang telah mereka hafal. Begitupun dengan pondok pesantren An-nur Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Pondok pesantren ini lebih menganjurkan santrinya untuk tirakat *Nderes* dari pada melakukan tirakat-tirakat yang lain. karena mereka beranggapan bahwa tirakatnya orang menghafal Al-Qur'an itu *nderes* bukan tirakat-tirakat lain seperti puasa-puasa sunnah. Namua, dalam pondok pesantren tersebut banyak santri yang melakukan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud. Padahal, tidak dipungkiri bahwa pesantren tersebut merupakan salah satu pesantren yang terkenal akan kajian Al-Qur'annya.

Santri di pondok pesantren tersebut melakukan laku tirakat bukanlah atas paksaan teman atau tuntutan dari orangtua, melainkan atas kemauan mereka sendiri. Mereka melakukan tirakat tersebut dalam rangka untuk lebih dekat dan lebih mengenal Allah, yang telah menciptakan bumi beserta isinya. Ada

⁹Aulia, *Tirakat Puasa Orang Jawa* (Jakarta: Narasi, 2009), hlm. 76.

¹⁰Ferry Taufiq El-Jaquene, *Tradisi Puasa Para Nabi* (Yogyakarta: Araska, 2018) hlm.

pula di antara mereka yang beranggapan bahwa dengan melakukan laku tirakat tersebut mereka akan diberi kemudahan dalam menuntut ilmu, mereka merasa lebih mudah dalam menjaga emosi, ketenangan jiwa atau mental dan kesucian niat dalam hati mereka, dan mereka juga berharap otak mereka akan lebih mudah menyerap ilmu pengetahuan yang sedang mereka pelajari.¹¹

Kegiatan santri yang melakukan kegiatan seperti laku tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud tidak berbeda dengan santri yang tidak melakukan laku tirakat tersebut, mereka sama-sama menjalankan kewajian mereka sebagai seorang mencari ilmu yakni belajar. Jadwal kegiatan mereka juga sama. Karena, pada dasarnya laku tirakat seperti di atas tidaklah dianjurkan di pondok pesantren tersebut. Bahkan jika dengan menjalankan tirakat-tirakat tersebut menjadikan para santri mendapati kesulitan dalam mengikuti kegiatan yang sudah ditentukan oleh pondok pesantren seperti mengantuk, atau menjadi malas mengikuti kegiatan karena sedang menjalankan ibadah puasa sunah, pastilah mereka tidak akan boleh menjalankan tirakat tersebut.¹² Karena dianggap menghambat proses belajar. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren An-nur putri Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta.

¹¹Wawancara dengan salah satu santri yang menjalankan laku tirakat *Ngrowot* pada tanggal 2, Oktober 2020.

¹²Qowwim Musthofa, M. Anshori, dkk, *K.H. Nawawi Abdul Aziz Sejarah Hidup Sang Penjaga Al-Qur'an* (Yogyakarta: Yayasan Al Ma'had An Nur, 2017) hlm. 164.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta?
2. Adakah hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan puasa Daud dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta?
3. Seberapa besar pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental Santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta?

C. Tujuan dan Manfaat Penulisan

1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.
 - b. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan puasa Daud dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.

- c. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara pelaksanaan tirakat *Ngowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.

2. Manfaat penelitian

a. Secara teoretis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan mengenai peran tirakat sebagai usaha batiniah untuk menjadi seorang pencari ilmu yang berjiwa sehat. Dan sebagai gambaran dalam membenahi hati bagi anak-anak yang ingin mencoba mencari ilmu di pondok pesantren.

b. Secara praktis

Dengan mengetahui besarnya pengaruh peranan tirakat puasa *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur putri Bantul Yogyakarta diharapkan dapat memberikan gambaran untuk para santri di pondok pesantren lain akan pentingnya kesehatan mental dalam menuntut ilmu.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, hipotesis masih bersifat sementara sampai terbukti melalui data yang terkumpul.¹³ Hipotesis dapat di bedakan menjadi dua. Pertama, hipotesis kerja (H_a). Hipotesis kerja adalah suatu pernyataan yang

¹³Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.96.

menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lainnya. Kedua, hipotesis nol (H_0). Hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lainnya. Hipotesis ini sering di sebut dengan hipotesis statistik.¹⁴

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan pada pelaksanaan tirakat *Ngrowod* terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.
2. Terdapat hubungan yang signifikan pada pelaksanaan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.

E. Kajian Pustaka

Dari beberapa literatur ditemukan beberapa judul penelitian yang membahas penelitian serupa. Namun belum ditemukan penelitian yang membahas tentang pengaruh pelaksanaan Tirakat *Ngowod* dan Puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Kogyakarta. Penelitian serupa tersebut antara lain:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Johan Saputra (2018), Mahasiswa Prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijga Yogyakarta dengan judul “*Ngowod dan Tazkiyatu Nafs (Studi Manfaat Ngrowod Untuk Membersihkan Jiwa Dikalangan Santri*

¹⁴Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2017), hlm. 52.

Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesanter Salaf Tegalrejo Magelang Jawa Tengah)”. Skripsi ini terdiri atas V bab yang dituang ke dalam 95 halaman angka dan xxix halaman romawi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi partisipan, wawancara, dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *Ngrowod* dan *Tadzkiyatu Nafs* menjadi alat untuk mensucikan atau memperbaiki batin dan perilaku santri di Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesanter Salaf Tegalrejo Magelang Jawa Tengah. Perbedaan skripsi Johan Saputra dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah metode penelitiannya. Peneliti menggunakan metode kuantitatif sedangkan skripsi milik Johan Saputra menggunakan metode kualitatif.¹⁵

Kedua, skripsi yang di tulis oleh Auliya El Haq (2016), Mahasiswa Prodi Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan judul “*Kebahagiaan Pelaku Puasa Ngrowod di Desa Dadapayam Suruh Kabupaten Semarang*”. Skripsi ini terdiri atas V bab yang dituang menjadi 134 halaman.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode pengumpulan datanya pun menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian saudara Auliya El Haq menunjukkan bahwa puasa *Ngrowod* mampu

¹⁵Johan Saputra, *Ngowod Dan Tazkiyatu Nafs (Studi Manfaat Ngrowod Untuk Membersihkan Jiwa Dikalangan Santri Asrama Perguruan Islam (API) Pondok Pesanter Salaf Tegalrejo Magelang Jawa Tengah)* (Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

membawa kebahagiaan dalam hidup. Namun kebahagiaan di sini dimaknai dengan kebahagiaan *batiniah* atau bisa disebut dengan ketenangan batin.

Selain sama-sama membahas tentang puasa *Ngrowod*, kesamaan skripsi milik Auliya El Haq dengan penelitian yang di lakukan oleh peneliti juga memiliki perbedaan. Peneliti memilih fokus objek penelitian pada santri di pondok pesantren sedangkan saudari Auliya El Haq memilih fokus objek penelitian pada masyarakat desa yang melakukan puasa tersebut secara masal atau bersama-sama. Selain objek penelitian, metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan saudari Auliya El Haq juga berbeda. Peneliti menggunakan metode kuantitatif sedangkan saudari Auliya El Haq menggunakan metode penelitian kualitatif.¹⁶

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Muchammad Imron 2014, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga. Dengan judul “*Tradisi puasa Dawud dalam menghafal Alquran di Pondok Pesantren Al-Sholihah Jonggrangan Sumberadi Sleman Yogyakarta (studi Living Hadis)*”. Skripsi ini terdiri atas V bab yang dituang ke dalam 85 halaman.

Skripsi ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode analisis data diskriptif pendekatan psikologi. Dalam penelitiannya, Muhamad Imron menemukan hal yang menarik dari tradisi *Riyadloh* Puasa Daud dalam menghafal Al-Qur’an. *Riyadloh* puasa ini sebagai sarana latihan spritual mendekati diri kepada Allah. Selain itu implikasi dari *riyadloh* puasa Daud

¹⁶Auliya El Haq, *Kebahagiaan Pelaku Puasa Ngrowod Di Desa Dadapayam Suruh Kabupaten Semarang* (fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016)

adalah terbentuknya kedisiplinan diri, membersihkan jiwa, dan melatih keistiqamahan. Dengan mengekang juga bisa menahan hawa nafsu dan mensucikan diri baik lahiriyah maupun batiniyah agar dalam tahap menghafal Al-Qur'an senantiasa mendapat keberkahan dari Allah Swt. Kedisiplinan hati yang bersih dan keistiqamahan adalah poin penting dalam menghafalkan Al-Qur'an. Skripsi ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yakni sama-sama meneliti tentang puasa Daud dalam dunia pondok pesantren. Perbedaannya, penelitian yang di lakukan oleh saudara Muchamad Imron lebih fokus pada santri penghafal Al-Qur'an atau santri tahfidz. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan tidak hanya pada santri tahfidz saja pada semua santri yang melakukan *riyadloh* tirakat tersebut.¹⁷

F. Metode Penelitian

Metode merupakan cara utama yang dipakai untuk mencapai sesuatu tujuan. Sedangkan penelitian (*research*) merupakan rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu permasalahan.¹⁸

Agar penelitian yang peneliti lakukan dapat sesuai dengan yang diharapkan, yakni dapat menjawab persoalan yang peneliti rumuskan serta menghasilkan hasil yang valid dengan rumusan yang sistematis maka dibutuhkan sebuah metode yang tepat. Adapun metode yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

¹⁷Muhammad Imron, *Tradisi puasa Dawud dalam menghafal Alquran di Pondok Pesantren Al-Sholihah Jonggrangan Sumberadi Sleman Yogyakarta (studi Living Hadis)* (Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, 2014)

¹⁸Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 1.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti di pondok pesantren An-Nur Putri yang terletak di dusun Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta adalah jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang di dalam proses pelaksanaan penelitiannya banyak menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai pada hasil atau penarikan kesimpulan.¹⁹

2. Populasi dan sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.²⁰ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri yang melakukan tirakat *Ngrowod* dan atau puasa Daud di pondok pesantren An-Nur Putri yang menjalani tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud.

Sampel menurut Saifudin Azwar ialah bagian dari populasi. Sampel ini harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan populasi.²¹ Sedangkan menurut Suharsini Arikunto sampel adalah bagian atau wakil yang akan diteliti.²² Adapun dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *random sampling*. Pengambilan sample akan dilakukan pada populasi (santri yang melaksanakan tirakat *Ngrowod* dan atau puasa

¹⁹Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2017), hlm. 17.

²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hlm. 80.

²¹Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, hlm. 64.

²²Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 117.

Daud). Selanjutnya dalam menentukan anggota sampel peneliti akan menggunakan teknik random.

Denagn populasi 60 orang, diambil sampel 53 orang. Berdasarkan penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dengan menggunakan rumus Taro Yamane atau Slovin untuk menentukan besarnya sampel. Adapun rumus Taro Yamane atau Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

Keretangan:

n: Jumlah Sampel

N: Jumlah Populasi

D: nilai presisi atau batas toleransi kesalahan (dengan asumsi tingkat kesalahan 5%).²³

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1} = \frac{60}{(60).(0,05)^2 + 1} = \frac{60}{1,15} = 52,17 = 53 \text{ responden.}$$

Dengan populasi 60 santri dengan tingkat penyimpangan yang diinginkan dari penelitian ini sebesar 5% (0,05), maka berdasarkan rumus tersebut dapat ditentukan sampelnya sebanyak 53 responden.

3. Tempat penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren An-Nur Perti Ngrukem, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta.

²³Imam Machali, *Metode Penelitian*,..., hlm. 74.

4. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini yaitu sejak disusunnya skripsi ini sampai bulan Februari 2021.

5. Subjek penelitian

Subjek adalah sumber utama dalam data penelitian, yaitu yang yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti.²⁴ Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu santri Pondok Pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta yang melakukan tirakat *Ngrowod* dan atau puasa Daud.

6. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja (objek penelitian) yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian diartikan kesimpulannya.²⁵

Dalam Peneliti ini, peneliti menggunakan dua variabel penelitian:

a. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel independen (variabel bebas) merupakan sebuah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menjadi sebab perubahan timbulnya variabel dependen (terikat), yang pada umumnya terjadi lebih dulu.²⁶ Variabel independen umumnya dilambangkan dengan X,

²⁴Saifudin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2010), hlm.34-35.

²⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 38.

²⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hlm. 61.

penelitian ini menggunakan dua variabel independen yaitu pelaksanaan tirakat *Ngrowod* sebagai X_1 dan Pelaksanaan puasa Daud sebagai X_2 .

b. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.²⁷ Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur putri Bantul Yogyakarta yang dilambangkan dengan Y

7. Teknik pengumpulna data

a. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan yang harus di isi oleh responden. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner terperinci sedemikian rupa dan lengkap.²⁸ Kuesioner (*questionnaire*) merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan. Data yang diperoleh lewat penggunaan kuesioner adalah data yang kita kategorikan sebagai data faktual.²⁹

Angket dalam penelitian ini yaitu dengan memebrikan sejumlah pernyataan yang akan diisi oleh responden. Bentuk angket yang disusun dalam penelitian in digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kegiatan tirakat *Ngrowod*, kegiatan puasa Daud, dan kesehatan mental para santri yang di ukur melalui skala *likert*. Skala

²⁷Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif; Analisis Isi dan Analisis Data*,...hlm. 57.

²⁸Imam Machali, *Statistik Manajemen Pendidikan* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016), hlm. 64.

²⁹Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian ...*, hlm. 101.

likert digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi seseorang. Dengan skala ini variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.³⁰

Agar data yang diperoleh dapat berupa data Kuantitatif, maka setiap jawaban diberi skor sebagai berikut:

Tabel 1
Kriteria Skala *Likert*

5	Selalu
4	Sering
3	Kadang-kadang
2	Jarang
1	Tidak pernah

*Sumber: teknik penyusunan instrumen penelitian*³¹

Setiap butir soal memiliki lima alternatif jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah, yang nilai atau skornya 1-5, adapun untuk pernyataan negatif dengan skor sebaliknya. Suatu instrumen agar dapat memperoleh data akurat dan tepat harus memenuhi dua syarat yaitu instrumen memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

b. Observasi

Observasi mengamati suatu objek penelitian atau peristiwa baik berupa manusia, benda mati ataupun gejala alam.³² Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi nonpartisipan, yaitu peneliti

³⁰ Imam Machali, *Statistik Manajemen Pendidikan, ...*, hlm 43.

³¹Eko Putro Widyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pusta Pelajar, 2012) hlm. 126.

³²Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*,(Yogyakarta:Teras,2011), hlm. 87.

tidak terlibat dalam kegiatan yang sedang diobservasi. Observasi dapat dilakukan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Teknik observasi ini yang dilakukan untuk memperoleh data tentang pelaksanaan kegiatan tirakar *Ngrowod* dan puasa Daud yang dilakukan oleh santri di pondok pesantren An-Nur putri, Ngrukem, Pendowoharjo, Sewon Bantul Yogyakarta.

c. Dokumentasi

Dalam melakukan/melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat dan lain-lain.³³ Dalam penelitian ini metode dokumentasi akan digunakan untuk mengumpulkan data mengenai visi-misi pondok pesantren An-Nur, letak geografis, data santri yang melakukan kegiatan *Ngrowod* dan Puasa Daud, sarana dan prasarana serta hal-hal yang sesuai dengan penelitian.

d. Wawancara

Wawancara atau interview ialah sebuah bentuk komunikasi verbal atau semacam dialog yang bertujuan untuk memperoleh informasi. Biasanya komunikasi dilakukan dalam keadaan saling berhadapan atau tatap muka, namun komunikasi juga dapat dilakukan dengan jarak jauh dengan menggunakan telepon.³⁴

³³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm. 201.

³⁴Eko Putro Widyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian, ...*, hlm 46.

Adapun jenis wawancara yang dilakukan peneliti adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara yang dilakukan berpedoman pada garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Secara sistematis wawancara yang akan peneliti lakukan kepada:

1) Pengurus pondok pesantren An-Nur

Wawancara ini dilakukan guna mencari data tentang kondisi dan kegiatan santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.

2) Santri yang melakukan tirakat *Ngrowod*

Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang alasan mengapa para santri melakukan tirakat *Ngrowod*. Dan untuk mengetahui secara langsung implikasi pelaksanaan tirakat *Ngrowod* terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.

3) Santri yang melaksanakan ibadah puasa Daud

Wawancara ini dilakukan guna mendapat informasi mengenai alasan santri mengapa mereka para santri pondok pesantren An-Nur Putri Bantul melakukan puasa Daud, dan seperti apakah dampak atau pengaruh yang mereka alami ketika dan setelah melakukan puasa Daud.

8. Instrumen penelitian

Instrumen merupakan sebuah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengukuran. Cara ini

dilakukan untuk memperoleh data yang objektif di perlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang objektif pula.³⁵ Instrumen pengukuran variabel penelitian memegang peranan penting dalam usaha memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya. Bahkan validitas hasil penelitian sebagian besar sangat tergantung pada kualitas instrumen pengumpulan datanya.

Instrumen utama dalam penelitian ini dibuat dalam bentuk angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pelaksanaan kegiatan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud. Adapun angket yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud, serta digunakan untuk mengukur kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta.

Kisi-kisi instrumen merupakan sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara variabel maupun sub variabel, indikator dan rancangan butir-butir instrumen.³⁶

Adapun kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini adalah diuraikan pada tabel di bawah ini:

³⁵Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 183.

³⁶Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen, ...*, hlm. 132.

Tabel 2
Kisi-Kisi Instrumen Pelaksanaan Tirakat Ngrowod

No	Variabel	Indikator	Sub indikator	No. item
1	pelaksanaan tirakat Ngrowod	Sarana mengurangi nafsu yang menyenangkan	• Tirakat Ngrowod membantu diri menghindari makanan yang mamapu membuat diri menjadi kecanduan.	1, 2
		Sarana mengurangi mengumbar nafsu buruk	• Tirakat Ngrowod membantu diri menjadi pribadi yang lebih hati-hati	3,4, 5, 6,7, 8

Tabel 3
Kisi-Kisi Instrumen Pelaksanaan Puasa Daud

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. item
1	Pelaksanaan puasa Daud (X ₂)	pengantar mencapai cita2	• Puasa Daud membantu diri belajar lebih konsisten	1
			• Puasa Daud membantu diri mengaji lebih istiqamah	2
		Benteng dari jiwa yang kotor	• Puasa Daud membantu menghindarkan diri dari perasaan sombong/riya	3,4
			• Puasa Daud membantu menghindarkan diri dari sifat iri	5,6
		Pengantar menuju ketakwaan kepada Allah	• Puasa Dawud membantu diri dalam menjalankan ibadah dengan sungguh-sungguh	7
			• Puasa Daud membantu menjalankan ibadah dengan istiqamah	8
			• Puasa Daud membantu mendekatkan diri kepada Allah	9

		Benteng dari melakukan maksiat	<ul style="list-style-type: none"> • Puasa Daud membant diri menghindari melanggar peraturan pondok 	10
			<ul style="list-style-type: none"> • Puasa Daud membantu menghindarkan diri dari melakukan ghibah 	11

Tabel 4
Kisi-Kisi Instrumen Kesehatan Mental

No	Variabel	Indikator	Sub Indikarot	No. item
1	Kesehatan mental Santri (Y)	Memiliki sikap yang baik terhadap diri sendiri	• Memiliki cita-cita yang tinggi	1,2
			• Mengaktualisasi diri	3
		Memiliki keseimbangan yang baik antara jiwa dan pikiran	• Selalu berpikir positif	4
			• Selalu bersikap tenang ketika menghadapi masalah	5,6,7
		Mengerti akan potensi diri	• Yakin dengan hasil pemikiran diri sendiri	8
			• Selalu mencoba hal-hal baru yang menantang	9
			• Yakin dengan kemampuan yang dimiliki	10
		Memiliki kecakapan hidup	• Mudah dalam beradaptasi	11
			• Memiliki otoritas yang penuh atas diri sendiri	12,13
			• Memiliki keterampilan yang baik dalam menghadapi kehidupan	14
		Memiliki budi pekerti	• Peduli terhadap	15,

		yang baik	diri sendiri dan lingkungan sekitar	16
			• Memiliki sikap toleransi yang tinggi	17
			• Bertanggungjawab terhadap sesuatu yang dilakukan	18

Angket yang dipilih dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan lima alternatif jawaban. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap atau pendapat seseorang atau kelompok tertentu mengenai fenomena sosial.

Sikap *likert* menggunakan lima alternatif jawaban untuk memperoleh data dari variabel X_1 (pelaksanaan tirakat *Ngrowod*), X_2 (puasa Daud), Y (kesehatan mental). Kriteria yang digunakan yaitu:

5 = selalu

4 = sering

3 = kadang-kadang

2 = jarang

1 = tidak pernah

Adapun untuk pengnyataan negatif dengan Skor sebaliknya. Setiap soal memiliki lima alternatif jawaban yang diberi nilai atau skot penelitian. Suatu instrumen agar dapat memperoleh data akurat dan tetap harus memenuhi dua syarat yaitu instrumen memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

a. Uji Validitas Instrumen

Saifuddin Azwar dalam bukunya mengatakan, validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut.³⁷ Validitas yang diuji dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi digunakan untuk menunjukkan sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan isi yang hendak diukur oleh tes tersebut.³⁸ Item-item yang terdapat di dalam tes harus sesuai dengan tujuan yang diukur, karena jika item-item yang tidak berkaitan dengan tujuan ukur maka tidak bisa memenuhi ciri validitas yang sesungguhnya.³⁹ Validitas isi ditunjukkan dengan nilai indeks Aiken yang penghitungannya dilakukan dengan rumus:

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

V : indeks kesepakatan rater mengenai validitas butir

s : skor yang ditetapkan setiap rater

$s = r - l_0$ (skor kategori pilihan - skor terendah)

n : banyaknya rater

c : banyaknya kategori yang dipilih rater

³⁷Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 8.

³⁸Saifuddin Azwar, *Tes Prestasi; Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 175.

³⁹Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, edisi ke-4, 2017), hlm. 42.

Berdasarkan pedoman yang dipaparkan oleh Heri Ratnawati dalam bukunya “Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir” menyatakan bahwa jika indeks Aiken bernilai kurang atau sama dengan 0.4, maka dikatakan validitas butir kurang, selanjutnya jika nilai Aiken berkisar antara 0.4 - 0.8 dikatakan validitas butir sedang dan jika lebih besar dari 0.8 dikatakan sangat valid.⁴⁰

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Purwanto, reliabilitas menunjukkan kemampuan memberikan hasil pengukuran yang relatif tetap. Berbagai metode dapat digunakan untuk menguji reliabilitas hingga menghasilkan indeks reliabilitas. Indeks reliabilitas yang diperoleh dari hasil perhitungan hanya mempunyai arti untuk memaknai reliabilitas instrumen apabila dihubungkan dengan kriteria uji coba.⁴¹

Untuk menguji reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan teknik bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Berikut ini adalah cara melakukan uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan SPSS melalui teknik *cronbach's alpha*.⁴²

Uji reliabilitas dapat dilihat pada nilai *Cronbach's Alpha*, jika nilai *cronbach's alpha* > 0,07, maka penelitian dinyatakan reliabel.⁴³

⁴⁰Heri Ratnawati, *Validitas Reliabilitas Dan Karakteristik Butir* (Yogyakarta: Parama Publishing, 2016) hlm. 19.

⁴¹Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif ...*, hlm. 196.

⁴²Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 80.

⁴³Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), hlm. 81.

Tabel 5
Nilai Cronbach's Alpha

Nilai Cronbach's Alpha	Kategori
Lebih dari atau sama dengan	Excellent (sempurna)
0,800-0,899	Good (baik)
0,700-0,799	Acceptable (diterima)
0,600-0,699	Questionable (dipertanyakan)
0,500-0,599	Poor (lemah)
Kurang dari 0,500	Umacceptable (tidak diterima)

Sumber: Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif*

9. Analisis data

Analisis data adalah proses terakhir dalam rentetan tugas penelitian, sebelum menulis laporan. Analisis dilakukan agar tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan dan membuktikan hipotesis dapat dicapai. Di belakang itu, analisis bertujuan untuk menjelaskan dan menerangkan fenomena, kejadian atau perilaku, baik yang mengenai seseorang, sekelompok orang, atau masyarakat.⁴⁴

Untuk mengetahui jawaban terhadap rumusan masalah di atas, adakah pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental pada santri, maka peneliti menggunakan analisis regresi linear ganda dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.

Sebagai syarat untuk melakukan analisis regresi, maka dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu dengan melakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas.

⁴⁴Purnawan Junadi, *Pengantar Analisa Data*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1995), hlm. 3.

a. Uji Normalitas

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang ada dalam suatu penelitian, memiliki distribusi normal atau tidak normal. Nilai perbedaan ini dapat diketahui dari kurva seperti lonceng (*bell-shaped curve*) jika data berdistribusi normal. Secara deskriptif, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *histogram regression residual* yang sudah distandarkan. Secara statistik uji normalitas dapat dilakukan dengan analisis *explore* dan menggunakan nilai signifikansi pada kolom *Kolmogrov-smirnov*. Interpretasi hasil analisis data yaitu:

- 1) Jika nilai probability sig 2 tailed $\geq 0,05$, maka distribusi data normal.
- 2) Jika nilai probability sig 2 tailed $< 0,05$, maka distribusi data tidak normal.⁴⁵

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang berfungsi untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi diantara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang sedang diteliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan. Uji linearitas ini sebagai prasyarat penggunaan analisis regresi dan korelasi.

⁴⁵Imam Machali, *Metode Kuantitatif...*, hlm.85.

Linearitas akan terpenuhi apabila antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu. Pengujian linearitas ini dapat dilakukan dengan aplikasi SPSS pada perangkat *test for linierity*. Adapun teknik analisis *test for linierity* dengan menggunakan nilai signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$), maka interpretasinya sebagai berikut :

- 1) Jika nilai sig < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linier.
- 2) Jika nilai sig > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier.⁴⁶

c. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah varian dari populasi bersifat homogen atau tidak. Untuk mengetahui masalah tersebut, maka dari data yang diperoleh akan dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan aplikasi.⁴⁷

10. Paradigma penelitian

Paradigma penelitian adalah sebuah kerangka berpikir yang menjelaskan bagaimana cara pandang dan perlakuan peneliti terhadap fakta kehidupan sosial, ilmu atau teori. Paradigma kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data.⁴⁸ Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh tirakar *Ngowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri, maka

⁴⁶ Imam Machali, *Metode Kuantitatif...*, hlm.90.

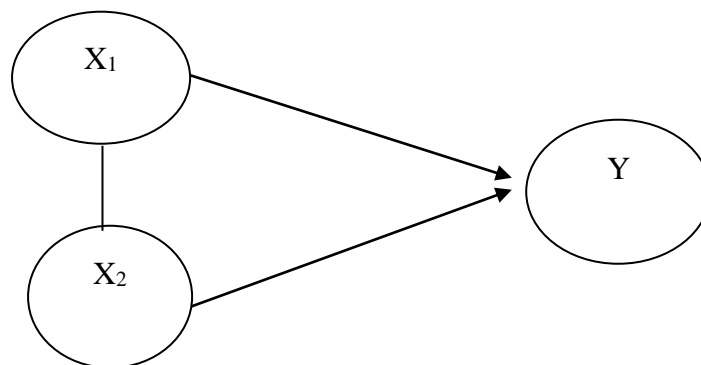
⁴⁷ Imam Machali, *Metode Kuantitatif...*, hlm.94.

⁴⁸ Andhita Dessy Wulansari, *Penelitian Pendidikan; Suatu Pendekatan Praktik Dengan Menggunakan SPSS...*, hlm. 27-28

peneliti menggunakan bentuk paradigma penelitian kuantitatif sebagai berikut:

Gambar 1

Paradigma Ganda dengan Dua Variabel Independen



Keterangan:

X₁: Pengaruh tirakat *Ngrowod*

X₂: Pengaruh puasa Daud

Y: Kesehatan mental santri

Kaidah : “paradigma ganda dengan dua variabel independen X₁ dan X₂ dan satu variabel dependen Y, untuk mencari X₁ dengan Y dan X₂ dengan Y, menggunakan teknik korelasi sederhana. Untuk mencari hubungan X₁ dan X₂ secara bersama-sama terhadap Y menggunakan korelasi ganda.⁴⁹

Adapun dalam analisis regresi pada tabel *Model Summary* terdapat kolom R yang menunjukkan hasil korelasi antara variabel X₁ dan X₂ terhadap variabel Y. Kaidah yang digunakan untuk menganalisis korelasi adalah sebagai berikut:

⁴⁹Sugiyono, *Statistik Nonparametris untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.

Tabel 6
Kaidah Nilai Korelasi

Nilai Korelasi	Tingkat Korelasi
< 0, 200	Sangat rendah/sangat lemah
0, 200-0,399	Rendah/lemah
0,400-0,599	Cukup/sedang
0,600-0,799	Tinggi/kuat
0,800-1,000	Sangat tinggi/sangat kuat

Selain itu, untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel itu signifikan atau tidak, kita dapat menyimpulkan dari nilai signifikansi (*p-value*) hasil uji koefisien korelasi.⁵⁰

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran secara sistematis terhadap penelitian ini, peneliti membagi pembahasan menjadi lima bab sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, serta sistematika pembahasan. Bab I merupakan pondasi awal dari penelitian ini yang nantinya akan dikembangkan pada bab selanjutnya.

Bab II: membahas tentang kajian teoretik yang meliputi: kajian teori yang dipaparkan pada bab ini nantinya akan dijadikan sebagai landasan untuk menganalisis penelitian yang akan diteliti.

Bab III: Gambaran Umum pondok pesantren An-Nur putri Bantul Yogyakarta mencakup letak geografis, sejarah berdirinya pondok pesantren

⁵⁰Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 134.

An-Nur putri Bantul Yogyakarta. Profil lembaga, keadaan lembaga, visi, misi, tujuan, struktur organisasi, sarana prasarana, dan keadaan santri.

Bab IV: Analisis Data, berisi tentang hasil analisis data angket pengaruh tirakar *Ngrowod*, pengaruh kegiatan puasa Daud serta angket tentang kesehatan mental santri, uji validitas dan realibilitas, analisis data.

Bab V: Penutup, berisi kesimpulan, saran, penutup dan daftar pustaka. Kemudian dilengkapi dengan lampiran-lampiran.