

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang terkumpul maka peneliti menganalisis data-data yang berhasil dikumpulkan pada saat penelitian lapangan. Data-data yang diperoleh peneliti diambil dari angket para santri dan wawancara terhadap pengurus dan santri. Dari hasil data yang diperoleh dalam penelitian melalui angket dan disebar mulai tanggal 25 Januari 2021, kepada responden yang berjumlah 53 santri berrmarhalah *tahfīz* dan *binadri*. Dengan pembagian 31 angket kepada santri berrmarhalah *tahfīz* dan 22 angket kepada santri berrmarhalah *binadri*.

Sebelum pengambilan data sesungguhnya di lapangan, peneliti sudah melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian agar memperoleh data yang tepat dan akurat. Selanjutnya, analisis yang dilakukan adalah uji prasyarat guna mengetahui apakah analisis data dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat meliputi tiga komponen yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Setelah uji prasyarat terpenuhi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji regresi.

##### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

###### a. Hasil uji validitas instrumen

Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan melalui analisis butir, yakni sebanyak 10 butir pernyataan pada angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod*, 11 butir pernyataan pada angket puasa Daud, dan 18 pernyataan pada angket kesehatan mental. Analisis dilakukan untuk menilai kelayakan isi item dalam variabel penelitian.

Pada penelitian ini penilaian dilakukan oleh dua ahli yaitu dengan cara pembimbing melakukan analisis kualitatif terhadap butir soal. Hal ini merupakan prosedur yang dihasilkan validitas logis (*logical validity*). Setelah para ahli memberikan penilaian mereka terhadap kualitas butir, hasilnya di analisis untuk mendapatkan nilai indeks Aiken's V yang dihitung dengan rumus uji validitas isi Aiken's. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 10, 11, dan 12.

1. Angket pelaksanaan tirakar *Ngrowod*

Hasil penilaian uji validitas pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dilakukan oleh dua ahli, Hal ini dilakukan dengan cara pembimbing melakukan penilaian secara kualitatif terhadap butir soal. Jumlah pernyataan yang akan dinilai berjumlah 10 pernyataan. Adapun hasil penilaian ditabulasi pada Tabel 10.

**Tabel 10**  
**Hasil Tabulasi Isi Angket Pelaksanaan Tirakat Ngrowod (X<sub>1</sub>)**

No	P1	P2	S1(r-Io)	S2 (r-Io)	∑S	Indeks V	Tingkat Validitas
1	3	3	3-1	3-1	2+3	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
2	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
3	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
4	3	4	3-1	4-1	2+3	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
5	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
6	3	4	3-1	4-1	2+3	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
7	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
8	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
9	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
10	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh 2 ahli yakni pembimbing 1 (P1) dan pembimbing 2 (P2) pada Tabel 9, dapat dilihat bahwa dari 10 butir pernyataan nilai yang didapat kisaran 0,6 sampai 1. Berdasarkan pedoman yang dipaparkan oleh Heri Ratnawati dalam bukunya “Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir” menyatakan bahwa jika indeks Aiken bernilai  $\leq 0,4$ , maka dikatakan validitas isi 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.<sup>1</sup> Berdasarkan kaidah tersebut dapat disimpulkan bahwa pada angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod* yang memiliki 10 pernyataan, terdapat 3 pernyataan yang valid yaitu butir pernyataan nomor 1, 3,

<sup>1</sup>Heri Rahmawati, *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir* (Yogyakarta: Parama Publishing, 2016) Hlm. 19.

dan 10. Dengan nilai Indeks  $V$  0,666. Sedangkan 7 nomor yang lain termasuk dalam katagori sangat valid dengan nilai Indeks  $V$  0,8 sampai dengan 1, yaitu nomor 2, 4, 5, 6, 7, 8, dan 9.

## 2. Angket pelaksanaan puasa Daud

Hasil penilaian uji validitas pelaksanaan puasa Daud ( $X_2$ ) dilakukan oleh dua ahli yaitu pembimbing satu dan pembimbing dua. Pembimbing melakukan penilaian secara kualitatif terhadap butir soal. Jumlah pernyataan yang akan dinilai berjumlah 11 pernyataan. Adapun hasil penilaian ditabulasi pada Tabel 11.

**Tabel 11**  
**Hasil Uji Validitas Isi Angket Pelaksanaan Puasa Daud ( $X_2$ )**

No	P1	P2	S1(r-Io)	S2 (r-Io)	$\sum S$	Indeks V	Tingkat Validitas
1	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
2	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
3	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
4	3	4	3-1	4-1	2+3	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
5	3	4	3-1	4-1	2+3	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
6	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
7	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
8	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
9	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
10	3	3	3-1	3-1	2+2	$2/[2(4-1)]=0,666$	Valid
11	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh 2 ahli yakni pembimbing 1 (P1) dan pembimbing 2 (P2) pada Tabel 10, dapat dilihat bahwa dari 10 butir pernyataan nilai yang didapat kisaran 0,6

sampai 1. 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 isi 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.<sup>2</sup> Berdasarkan kaidah tersebut dapat disimpulkan bahwa pada angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod* yang memiliki 10 pernyataan, terdapat 3 pernyataan yang valid yaitu butir pernyataan nomor 1, 2, dan 10. Dengan nilai Indeks  $V$  0,666. Sedangkan 7 nomor yang lain termasuk dalam kategori sangat valid dengan nilai Indeks  $V$  0,8 sampai dengan 1, yaitu nomor 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 11.

### 3. Angket penilaian Kesehatan mental

Hasil penilaian uji validitas angket kesehatan mental (Y) dilakukan oleh dua ahli, Hal ini dilakukan dengan cara pembimbing melakukan penilaian secara kuantitatif terhadap butir soal. Jumlah pernyataan yang akan dinilai berjumlah 18 pernyataan. Adapun hasil penilaian ditabulasi pada Tabel 12.

---

<sup>2</sup>Heri Rahmawati, *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*, ..., hlm. 19.

**Tabel 12**  
**Hasil Uji Validitas Isi Angket penilaian kesehatan mental (Y)**

No	P1	P2	S1(r-Io)	S2 (r-Io)	$\Sigma S$	Indeks V	Tingkat Validitas
1	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
2	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
3	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
4	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
5	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
6	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
7	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
8	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
9	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
10	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
11	3	3	3-1	3-1	2+2	$4/[2(4-1)]=0,666$	Valid
12	3	4	3-1	4-1	2+3	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
13	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid
14	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
15	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
16	4	4	4-1	4-1	3+3	$6/[2(4-1)]=1$	Sangat Valid
17	4	3	4-1	3-1	3+2	$5/[2(4-1)]=0,666$	Sangat Valid
18	3	4	3-1	4-1	2+3	$5/[2(4-1)]=0,833$	Sangat Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh 2 ahli yakni pembimbing 1 (P1) dan pembimbing 2 (P2) pada Tabel 11, dapat dilihat bahwa dari 10 butir pernyataan nilai yang didapat kisaran 0,6 sampai 1. 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 isi 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.<sup>3</sup> Berdasarkan kaidah tersebut dapat disimpulkan bahwa pada angket kesehatan mental yang memiliki 18 pernyataan, terdapat 3 pernyataan yang valid yaitu butir pernyataan nomor 9, 10, dan 11. Dengan nilai *Indek's V* 0,666. Sedangkan 15 nomor yang lain termasuk dalam katagori sangat valid dengan nilai *Indek's V* 0,8 sampai dengan 1, yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, dan 18.

b. Hasil uji reliabilitas instrumen

Suatu instrumen akan memiliki reliabilitas yang tinggi jika hasil tes dari instrumen tersebut memiliki hasil yang konsisten terhadap sesuatu yang akan diukur.<sup>4</sup> Reliabilitas dalam penelitian ini digunakan untuk menunjukkan kestabilan butir-butir angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod*, pelaksanaan puasa Daud dan angket Kesehatan mental.

Instrumen penelitian ini diuji dengan bantuan Program SPSS dengan mencari nilai *Cronbach's Alpha*. Jika nilai  $\alpha \geq 0,7$ , maka data dapat dikatakan reliabel.<sup>5</sup> Hasil analisis dengan SPSS di sajikan dalam bentuk tabel berikut:

---

<sup>3</sup>Heri Rahmawati, *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*, ..., hlm. 19.

<sup>4</sup>Heri Rahmawati, *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*, ..., hlm. 19.

<sup>5</sup>Heri Rahmawati, *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*, ..., hlm. 19.

1) Uji reliabilitas angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ )

**Tabel 13**  
**Hasil Uji Reliabilitas pelaksanaan tirakat *Ngrowod***

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.806	10

Pada Tabel 13 (*reability statistics*) menunjukkan bahwa analisis 10 butir pernyataan menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas data dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan skor sebesar 0,806. Nilai ini berada pada rentang 0,800 – 0,899 sehingga masuk pada kategori *good* atau baik.<sup>6</sup> Rentang tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil uji reliabilitas  $> 0,7$ . Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dalam proses pengumpulan data.

2) Uji reliabilitas angket pelaksanaan puasa Daud  $X_2$ 

**Tabel 14**  
**Hasil Uji Reliabilitas Angkat Pelaksanaan Puasa Daud**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.828	11

---

<sup>6</sup>Imam 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.

Pada Tabel 14 (*reability statistics*) menunjukkan bahwa analisis 11 butir pernyataan menunjukkan hasil penghitungan reliabilitas data dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan skor sebesar 0,828. Nilai ini berada pada rentang 0,800 – 0,899 sehingga masuk pada kategori *good* / baik.<sup>7</sup> Rentang tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil uji reliabilitas > 0,7. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dalam proses pengumpulan data.

3) Uji reliabilitas angket kesehatan mental (Y)

**Tabel 15**  
**Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan mental**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.912	18

Pada Tabel 15 dapat di ketahui bahwa analisis 18 butir pernyataan menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas data dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan skor sebesar 0,912. Nilai ini lebih dari 0,900 sehingga masuk dalam kategori *excellent* atau sempurna.<sup>8</sup> Rentang tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil uji reliabilitas > 0,7. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dalam proses pengumpulan data.

---

<sup>7</sup>Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ..., hlm. 81.

<sup>8</sup>Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ..., hlm. 81.

## 2. Hasil Angket Variabel Pelaksanaan Tirakat *Ngrowod*

Pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dinilai dengan angket. Angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod* berisi 10 butir pernyataan yang diberikan kepada 53 responden. Setelah ditabulasi, hasilnya dapat dilihat pada tabel 16.

**Tabel 16**  
**Hasil Tabulasi Data Skor Pelaksanaan Tirakat *Ngrowod* (X<sub>1</sub>)**

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
1	30	19	39	37	31
2	38	20	38	38	32
3	38	21	38	39	35
4	37	22	43	40	48
5	43	23	34	41	28
6	27	24	30	42	47
7	40	25	47	43	36
8	34	26	41	44	39
9	33	27	28	45	41
10	43	28	34	46	38
11	32	29	43	47	40
12	43	30	29	48	31
13	43	31	32	49	47
14	34	32	47	50	39
15	35	33	40	51	36
16	36	34	34	52	47
17	30	35	33	53	33
18	30	36	34		

Pada Tabel 16, dapat dilihat bahwa hasil angket pelaksanaan tirakat *Ngrowod* menunjukkan bahwa nilai terendah yang diperoleh responden adalah 27 dan nilai tertinggi mencapai 48. Setelah dilakukan penyekoran, hasilnya kemudian diolah menggunakan bantuan program *SPSS versi 26*, untuk

mengetahui analisis deskriptif statistiknya. Hasil analisis rinciannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 17**  
**Hasil Analisis Deskriptif Angket Variabel Pelaksanaan Tirakat *Ngrowod***

<b>Descriptive Statistics</b>						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Pelaksanaan tirakat <i>Ngrowod</i></b>	<b>53</b>	<b>21.00</b>	<b>27.00</b>	<b>48.00</b>	<b>36.9623</b>	<b>5.71086</b>
Pelaksanaan puasa Daud	53	21.00	33.00	54.00	43.9623	5.44893
Kesehatan mental	53	39.00	51.00	90.00	75.1132	8.85711
Valid N (listwise)	53					

Pada Tabel 17,  $X_1$  (pelaksanaan tirakat *Ngrowod*) diperoleh nilai dengan rentang data (*range*) adalah 21. Adapun nilai minimum adalah 27 dan nilai maksimum adalah 48, sedangkan nilai rata-rata yang didapat adalah sebesar 36,9623 dan standar deviasinya sebesar 5,71086.

### 3. Hasil Angket Variabel Puasa Daud

Puasa Daud pada santri dinilai menggunakan angket. Angket pelaksanaan puasa Daud berisi 11 butir pernyataan yang diberikan kepada 53 responden. Setelah ditabulasi, hasilnya dapat dilihat pada Tabel 18.

**Tabel 18**  
**Hasil Tabulasi Data Skor Pelaksanaan Puasa Daud (X<sub>2</sub>)**

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
1	40	19	42	37	41
2	44	20	42	38	43
3	47	21	45	39	41
4	45	22	48	40	54
5	50	23	39	41	33
6	34	24	42	42	53
7	50	25	54	43	46
8	45	26	48	44	43
9	37	27	37	45	51
10	50	28	43	46	45
11	48	29	50	47	44
12	47	30	46	48	37
13	50	31	42	49	53
14	38	32	52	50	42
15	38	33	44	51	40
16	40	34	48	52	51
17	35	35	41	53	39
18	36	36	40		

Pada Tabel 18, dapat dilihat bahwa hasil angket puasa Daud menunjukkan bahwa nilai terendah yang diperoleh responden adalah 33 dan nilai tertinggi mencapai 55. Setelah dilakukan penyekoran, hasilnya kemudian diolah menggunakan bantuan program *SPSS versi 26*, untuk mengetahui analisis deskriptif statistiknya. Hasil analisis rinciannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 19**  
**Hasil Analisis Deskriptif Angket Variabel pelaksanaan Puasa Daud**

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pelaksanaan tirakat <i>Ngrowod</i>	53	21.00	27.00	48.00	36.9623	5.71086
<b>Pelaksanaan puasa Daud</b>	<b>53</b>	<b>21.00</b>	<b>33.00</b>	<b>54.00</b>	<b>43.9623</b>	<b>5.44893</b>
Keehatan mental	53	39.00	51.00	90.00	75.1132	8.85711
Valid N (listwise)	53					

Pada Tabel 19,  $X_2$  (pelaksanaan puasa Daud) di peroleh nilai dengan rentang data (*range*) adalah 21 adapun nilai minimum adalah 33, dan nilai maksimum adalah 54, sedangkan nilai rata-rata yang di dapat adalah sebesar 43,9623 dan standar deviasi sebesar 5,44893.

#### 4. Hasil Angket Variabel Kesehatan Mental

Kesehatan mental pada santri dinilai menggunakan angket. Angket kesehatan mental berisi 18 butir pernyataan yang diberikan kepada 53 responden. Setelah di tabulasi, hasilnya dapat di lihat pada Tabel 20.

**Tabel 20**  
**Hasil Tabulasi Data Variabel Kesehatan Mental (Y)**

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
1	77	19	72	37	71
2	73	20	83	38	74
3	81	21	70	39	75
4	75	22	83	40	90
5	86	23	67	41	54
6	51	24	71	42	83

7	90	25	86	43	73
8	82	26	82	44	76
9	63	27	70	45	81
10	78	28	76	46	80
11	84	29	77	47	77
12	79	30	77	48	63
13	82	31	69	49	87
14	64	32	87	50	77
15	67	33	76	51	72
16	75	34	80	52	87
17	63	35	64	53	77
18	56	36	69		

Pada tabel 20, dapat dilihat bahwa hasil angket kesehatan mental menunjukkan bahwa nilai terendah yang diperoleh responden adalah 52 dan nilai tertinggi mencapai 90. Setelah dilakukan penyekoran, hasilnya kemudian diolah menggunakan bantuan program *SPSS versi 26*, untuk mengetahui analisis deskriptif statistiknya. Hasil analisis rinciannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 21**  
**Hasil Analisis Deskriptif Angket Variabel Kesehatan Mental (Y)**

<b>Descriptive Statistics</b>						
	N	Range	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pelaksanaan tirakat <i>Ngrowod</i>	53	22.00	28.00	50.00	36.9623	5.71086
Pelaksanaan puasa Daud	53	22.00	33.00	54.00	43.9623	5.44893
<b>Kesehatan mental</b>	<b>53</b>	<b>39.00</b>	<b>51.00</b>	<b>90.00</b>	<b>75.1132</b>	<b>8.85711</b>
Valid N (listwise)	53					

Pada Tabel 21, Y (kesehatan mental) diperoleh nilai dengan rentang data (*range*) adalah 39 adapun nilai minimum adalah 51 dan nilai maksimum adalah 90, sedangkan nilai rata-rata yang di dapat adalah sebesar 75,1132 dan standar deviasi sebesar 8,85711.

## B. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan uji regresi untuk melihat pengaruh variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang perlu dilakukan adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Jika ketiga asumsi tersebut berhasil dipenuhi, kemudian baru bisa dilakukan uji korelasi dan uji regresi.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal.<sup>9</sup> Jika nilai probability sig 2 tailed  $\geq 0,05$ , maka distribusi data normal dan jika nilai probability sig 2 tailed  $< 0,05$ , maka distribusi data tidak normal.<sup>10</sup> Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Adapun hasil uji normalitas yang dianalisis melalui program SPSS adalah sebagai berikut:

---

<sup>9</sup>V. Wiratna Sujarweni, *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Ardana Media, 2008), hlm, 45.

<sup>10</sup>Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, hlm. 85.

**Tabel 22**  
**Hasil Uji Normalitas**

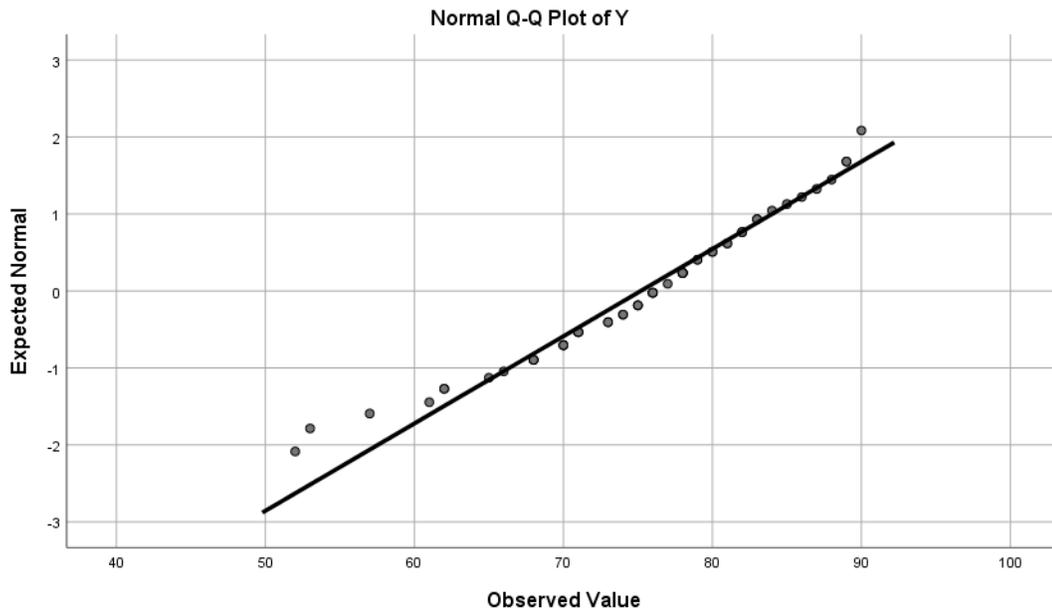
<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pelaksanaan tirakat <i>Ngrowod</i>	.113	53	.088	.959	53	.067
Pelaksanaan puasa Daud	.092	53	.200*	.976	53	.369
Kesehatan mental	.087	53	.200*	.965	53	.116
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Dari output Tabel 22 dapat dilakukan pengambilan keputusan uji normalitas sebagai berikut:

- a. Untuk variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) pada kolom *Kolmogrov-Smirnov*, diperoleh nilai Sig. sebesar  $0,088 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel pelaksanaan tirakan *Ngrowod* ( $X_1$ ) berdistribusi normal.
- b. Untuk variabel puasa Daud ( $X_2$ ) pada kolom *Kolmogrov-Smirnov*, diperoleh nilai Sig. sebesar  $0,200 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel puasa Daud ( $X_2$ ) berdistribusi normal.
- c. Untuk variabel kesehatan mental ( $Y$ ) pada kolom *Kolmogrov-Smirnov*, diperoleh nilai Sig. sebesar  $0,200 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel pelaksanaan kesehatan mental ( $Y$ ) berdistribusi normal.

Uji normalitas juga dapat dilakukan dengan membuat plot data. Jika penyebaran titik berada di sekitar garis diagonal dan mengikuti garis tersebut, berarti model tersebut memenuhi asumsi normalitas.<sup>11</sup> Berikut adalah hasil uji normalitas berdasarkan plot yang telah dibuat:

**Gambar 3**  
**Hasil Uji Normalitas Data**



Berdasarkan hasil uji normalitas pada Gambar 3, tampak jelas bahwa penyebaran titik betada di sekitar garis diagonal dan mengikuti garis tersebut, berarti data yang dianalisis berdistribusi normal. Dengan demikian, bisa dilakukan analisis lanjutan.

---

<sup>11</sup>Singih Susanto, *SPSS Versi 10* (Jakarta: Gramedia, 2002), hlm. 343.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan *test for linearity* yang ada dalam uji Anova. Jika nilai Sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear dan jika nilai Sig. > 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear.<sup>12</sup> Berikut ini hasil uji linearitas dengan menggunakan perangkat *test for linearity* dari masing-masing variabel:

### a. Variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ )

**Tabel 23**  
**Hasil Uji Linearitas Variabel Pelaksanaan Tirakat *Ngrowod***

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan mental * pelaksanaan tirakat <i>Ngrowod</i>	Between Groups	(Combined)	2789.040	16	174.338	4.866	.000
		<b>Linearity</b>	<b>2268.031</b>	<b>1</b>	<b>2268.031</b>	<b>63.298</b>	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	521.373	15	34.758	.970	.504
	Within Groups		1289.917	36	35.831		
	Total		4079.321	52			

Berdasarkan Tabel 23, dapat dilihat bahwa terdapat linearitas antara variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dengan variabel kesehatan mental, ini diperoleh dari nilai signifikansi pada baris *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian data nilai pelaksanaan tirakat *Ngrowod* telah memenuhi asumsi atau linearitas. Oleh karenanya, Variabel ini dapat digunakan sebagai bahan analisis data lebih lanjut.

<sup>12</sup>Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, hlm. 90.

b. Variabel Puasa Daud (X<sub>2</sub>)

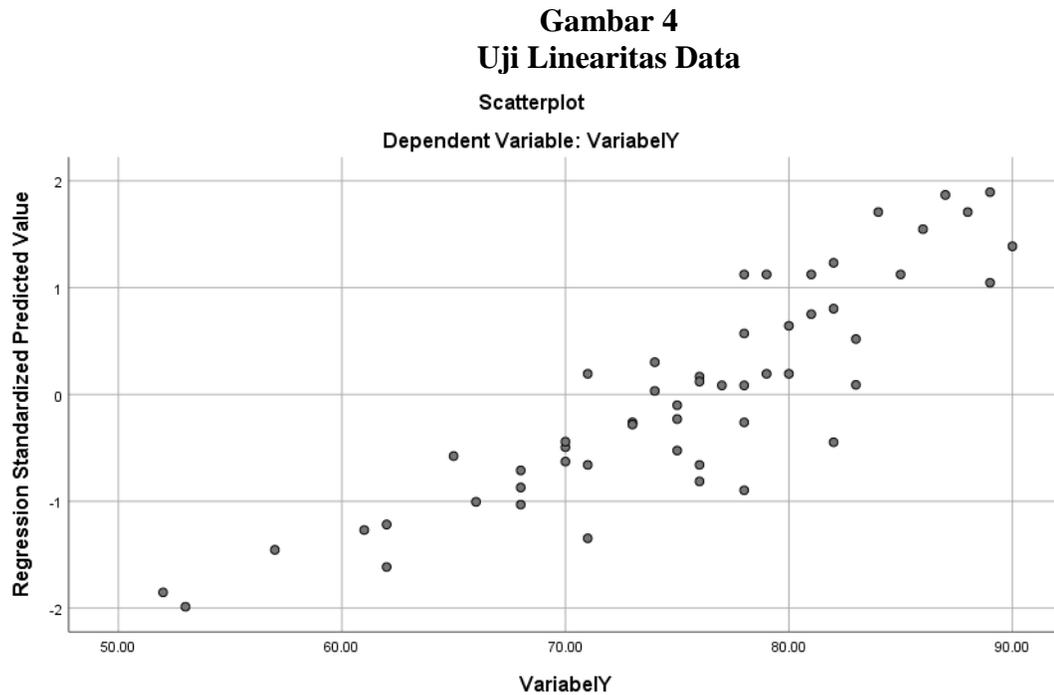
**Tabel 24**  
**Hasil Uji Linearitas pelaksanaan Puasa Daud**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan mental * pelaksanaan puasa Daud	Between Groups	(Combined)	3452.171	20	172.609	8.807	.000
		<b>Linearity</b>	<b>3084.420</b>	<b>1</b>	<b>3084.420</b>	<b>157.381</b>	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	367.750	19	19.355	.988	.498
	Within Groups		627.150	32	19.598		
	Total		4079.321	52			

Berdasarkan Tabel 24, dapat dilihat bahwa terdapat linearitas antara variabel puasa Daud dengan variabel kesehatan mental, ini diperoleh dari nilai signifikansi pada baris *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian data nilai pelaksanaan puasa Daud telah memenuhi asumsi atau linearitas. Oleh karenanya, Variabel ini dapat digunakan sebagai bahan analisis data lebih lanjut.

Uji linearitas juga dapat dilakukan dengan membuat plot data. Jika ada indikasi arah hubungan positif atau negatif, maka asumsi telah terpenuhi. Namun jika arah tidak jelas asumsi tidak terpenuhi.<sup>13</sup> Berikut adalah hasil uji Linearitas berdasarkan plot yang telah dibuat:

<sup>13</sup>Singgih Susanto, *SPSS Versi 10 ...*, hlm. 355.



Berdasarkan hasil uji linearitas pada Gambar 4, dapat dilihat bahwa sebaran data yang membentuk arah naik ke kanan atas. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linear diantara kedua variabel. Dengan demikian asumsi linearitas terpenuhi.

### 3. Uji Homogenitas

Berikut ini hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene's* yang terdapat dalam perangkat *independent sample T test*. Hasil analisis dengan SPSS disajikan pada Tabel 25:

**Tabel 25**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
X1	Equal variances assumed	.075	<b>.786</b>	-.039	50	.969	-.06452	1.63819	-3.35492	3.22588
	Equal variances not assumed			-.040	44.382	.968	-.06452	1.62380	-3.33628	3.20724
X2	Equal variances assumed	.429	<b>.515</b>	-.422	50	.675	-.65591	1.55492	-3.77907	2.46724
	Equal variances not assumed			-.434	46.986	.666	-.65591	1.51118	-3.69605	2.38422
Y	Equal variances assumed	.749	<b>.391</b>	.012	50	.990	.03072	2.55168	-5.09448	5.15592
	Equal variances not assumed			.012	47.663	.990	.03072	2.46515	-4.92671	4.98815

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dulu dilakukan musan hipotesis sebagai berikut:

- a.  $H_0$  = Tidak ada perbedaan variasi data pada variabel yang dianalisis
- b.  $H_a$  = terdapat perbedaan variasi data pada variabel yang dianalisis

Kaidah uji homogenitas:

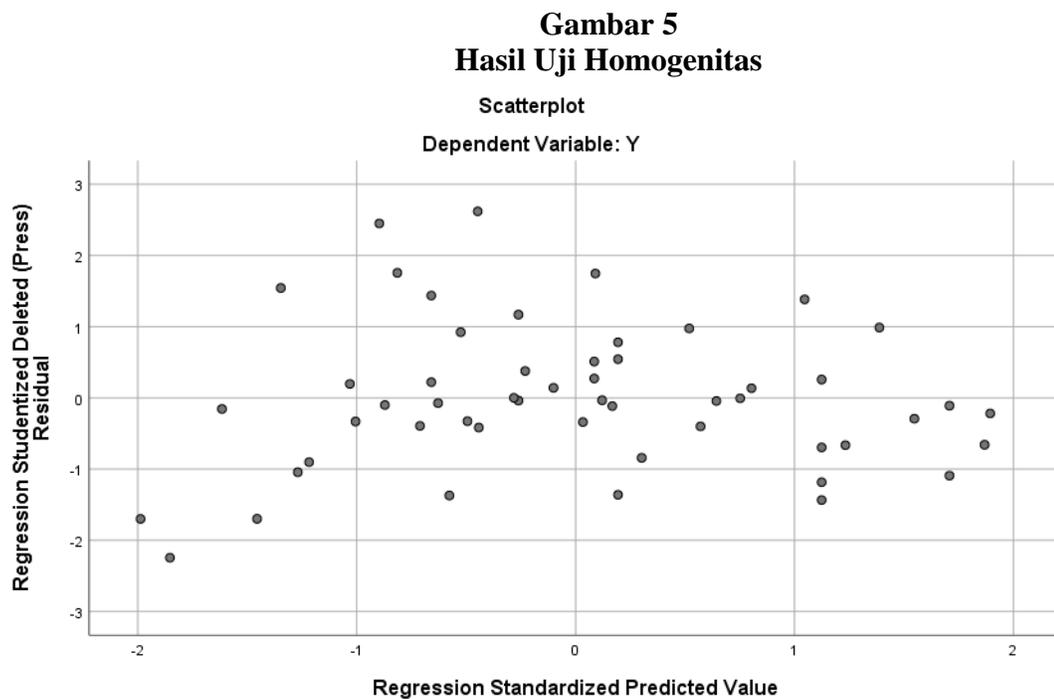
“Jika signifikansi  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima.”<sup>14</sup>

<sup>14</sup>Imam Machali, *Statistik itu Mudah ...*, hlm. 69.

Dari hasil uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa sampel yang di peroleh berasal dari populasi yang homogen karena nilai signifikansi untuk tiap-tiap variabel lebih besar dari 0,05, hasilnya adalah sebagai berikut:

- a. Variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* Sig. > 0,05 (0,786 > 0,05) maka Ho diterima.
- b. Variabel puasa Daud Sig. > 0,05 (0,515 > 0,05) maka Ho diterima.
- c. Variabel kesehatan mental jiwa Sig. > 0,05 (0,391 > 0,05) maka Ho diterima.

Uji homogenitas juga dapat dilakukan dengan membuat *scatter plot* seperti berikut:



Ketentuan uji homogenitas adalah jika grafik atau data tersebut membentuk pola tertentu maka pada model tersebut menjadi heterogenitas, namun jika menyebar maka model regresi tersebut memenuhi asumsi homogenitas.<sup>15</sup> Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas ternyata data tersebut menyebar secara acak/tidak beraturan membentuk pola tertentu sehingga model regresi tersebut memenuhi asumsi homogenitas.

### C. Analisis Data

#### 1. Analisis Korelasi

Hasil uji korelasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 26**  
**Hasil Uji Analisis Korelasi**

<b>Correlations</b>				
		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	.839**	.746**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	53	53	53
X2	Pearson Correlation	.839**	1	.870**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	53	53	53
Variabel Y	Pearson Correlation	.746**	.870**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	53	53	53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

<sup>15</sup>Singgih Susanto, *SPSS Versi 10...*, hlm. 358.

Kaidah:

- a. Jika korelasi lugas atau parsial variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) lebih besar dari 0 ( $r > 0$ ) maka korelasinya positif dan jika sebaliknya ( $r < 0$ ) maka korelasinya negatif.
- b. Jika korelasinya ganda (R) variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat diperoleh  $p \leq 0,05$  maka korelasinya signifikan atau sangat signifikan, tetapi jika (R) diperoleh  $\geq 0,05$  maka korelasinya adalah tidak signifikan.

Dari Tabel 26, dapat diketahui bahwa hubungan variabel independen yaitu pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dengan variabel dependen yaitu kesehatan mental (Y) menunjukkan angka sebesar 0,746, angka ini menunjukkan adanya hubungan pada kategori tinggi. Pelaksanaan puasa Daud ( $X_2$ ) dengan kesehatan mental (Y) memiliki hubungan yang tinggi dengan nilai sebesar 0,870. Hal ini berarti, jika variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dan pelaksanaan puasa Daud ( $X_2$ ) semakin tinggi, maka variabel Kesehatan mental (Y) akan semakin tinggi pula dan berlaku sebaliknya.

Karena angka *pearson correlation* ( $r_{yx}$ ) bernilai positif maka korelasi antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dan puasa Daud terhadap kesehatan mental (Y) termasuk korelasi yang bersifat searah dan positif. Selanjutnya, untuk menguji signifikansi korelasi pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dan pelaksanaan puasa Daud ( $X_2$ ) dengan kesehatan mental (Y) dengan melihat

nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) yaitu diperoleh nilai sebesar 0,000. Angka signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hubungan kedua variabel tersebut sangat signifikan.

## 2. Analisis Regresi

Untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan perlu dilakukan uji statistik terhadap data yang telah terkumpul. Apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau sebaliknya menolak hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi berganda dengan satu variabel dependen dan dua variabel independen.<sup>16</sup>

Selanjutnya peneliti akan menjelaskan hasil uji regresi ganda dengan menggunakan bantuan program *SPSS Versi 26*. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

- a. Hasil uji pengaruh variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dan puasa Daud ( $X_2$ ) terhadap kesehatan mental ( $Y$ ) dapat diketahui dari persamaan hasil regresi linear ganda dua prediktor (pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud) adalah sebagai berikut:

---

<sup>16</sup>V. Wiratna Sujarweni, *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian ...*, hlm. 96.

Tabel 27

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3087.920	2	1543.960	77.868	.000 <sup>b</sup>
	Residual	991.401	50	19.828		
	Total	4079.321	52			
a. Dependent Variable: VariabelY						
b. Predictors: (Constant), VariabelX2, VariabelX1						

Berdasarkan tabel 27, dilakukan analisis dengan hasil nilai Mean Square = 1543,960, F hitung = 77,868, dengan tingkat signifikan 0,000, karena probabilitas 0,000 jauh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, maka model regresi tersebut dapat dipakai untuk memprediksi variabel kesehatan mental. Atau dikatakan pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dan puasa Daud ( $X_2$ ) secara bersama-sama berpengaruh pada tingkat kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta (Y).

- b. Besarnya pengaruh antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dan puasa Daud ( $X_2$ ) terhadap kesehatan mental santri (Y). dapat diprediksi berdasarkan nilai koefisien yang disajikan pada Tabel 28.

Tabel 28

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.118	5.031		2.608	.012
	X1	.084	.199	.054	.420	.676
	X2	1.340	.208	.824	6.430	.000

a. Dependent Variable: VariabelY

Persamaan regresi ganda dapat disusun sebagai berikut:

$$Y = \text{constant } B + \beta X_1 + \beta X_2$$

Keterangan:

X<sub>1</sub>: koefisien regresi pelaksanaan tirakat *Ngrowod*

X<sub>2</sub>: koefisien regresi pelaksanaan puasa Daud

Y: kesehatan mental

Berdasarkan Tabel 28, diketahui nilai konstanta, serta koefisien regresi X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub>. Dengan demikian berdasarkan rumusan regresi ganda, diperoleh persamaan regresi baru untuk memprediksi pengaruh variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$Y = 13,118 + 0,084 (X_1) + 1,340 (X_2)$$

Berdasarkan Tabel 28, diketahui nilai konstanta serta koefisien regresi X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub>. Dengan demikian berdasarkan rumus regresi yang ada, diperoleh persamaan regresi baru untuk menjelaskan pengaruh variabel

pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Bantul Yogyakarta pusat yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Costanta sebesar (B) 13,118 menyatakan bahwa jika ada sesuatu yang lain yang mendukung maka Y sebesar 13,118 (sama dengan constanta B).
- 2) Koefisien regresi variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) sebesar 0,084 menyatakan bahwa setiap kenaikan satu unit kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta(Y) dipengaruhi oleh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* sebesar 0,084.
- 3) Koefisien regresi variabel puasa Daud ( $X_2$ ) sebesar 1,340 menyatakan bahwa setiap peningkatan satu unit kesehatan mental santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta (Y) dipengaruhi oleh pelaksanaan puasa Daud sebesar 1,340.

Uji t untuk menguji signifikansi konstanta dan variabel dependen (kesehatan mental). Terlihat pada angka Sig (singkatan dari signifikansi atau besaran nilai probabiliti) yang jauh di atas 0,05. Maka dikatakan dua Koefisien regresi signifikansi, atau pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental santri.

- c. Selanjutnya, hasil analisis besarnya pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental yang akan disajikan pada Tabel 29.

**Tabel 29**

Model Summary <sup>b</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.870 <sup>a</sup>	.757	.747	4.45287	.757	77.868	2	50	.000
a. Predictors: (Constant), VariabelX2, VariabelX1									
b. Dependent Variable: VariabelY									

Dari hasil analisis pada Tabel 29, dapat diketahui bahwa hasil uji menunjukkan bahwa korelasi antara Variabel  $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $Y$  bersifat sangat kuat, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,870. Selanjutnya nilai koefisien determinan (*R square*) sebesar 0,757 artinya 75,7% perubahan kesehatan mental dipengaruhi oleh pelaksanaan Tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud. Adapun sisanya 24,3% kesehatan mental santri dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka peneliti dapat menganalisis setiap variabel. Dalam hal ini adanya pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental

santri di pondok pesantren An-Nur Putri Bantul Yogyakarta dengan besarnya pengaruh 75,7%. Adapun hasil pembahasan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dengan Variabel kesehatan mental (Y). Hal tersebut ditunjukkan dengan di perolehnya nilai korelasi  $0,746 > 0$  ( $r > 0$ ) yang artinya terdapat hubungan yang positif (searah) antara  $X_1$  dengan Y. Dan p sebesar = 0,000 (dibawah 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan tirakat *Ngrowod* ( $X_1$ ) dengan kesehatan mental (Y). Maka, hipotesis di terima.

Hasil penelitian kuantitatif ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti kepada beberapa pengurus harian pondok pesantren An-Nur Bantul Yogyakarta yang merupakan pelaku tirakat *Ngrowod*. Selain dari pengalaman sendiri mereka juga melihat beberapa perubahan sikap atau perilaku santri yang melakukan tirakat ini.

“Pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dijadikan sebagai kegiatan batiniah atau bisa disebut dengan usaha batin ketika seseorang menimba ilmu baik di pesantren atau di sekolah umum biasa. Tirakat *Ngrowod* juga di sertai dengan membaca amalan-amalan tertentu. Dengan melakukan amalan-amalan tersebut secara tidak langsung kita selalu *berzikir* kepada Allah dan memohon kepadanya agar di permudah dalam menimba ilmu. Banyak pula santri yang menjadi lebih menghormati orang lain dan lebih patuh pada peraturan pondok ketika mereka melakukan tirakat *Ngrowod*, namun terkadang ada yang merasakannya ketika mereka sudah selesai melakkan tirakat tersebut.”<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup>Wawancara kepada Putri Gustia Ningrum dkk, selaku pengurus harian pondok mpesantren An-Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta, Rabo 10 Februari 2021 di kantor pondok pesantren An-Nur.

Dengan menjalani tirakat *Ngrowod* mereka merasa lebih dekat kepada Allah dan mereka juga bisa lebih menghargai orang lain karena sebuah perbedaan di antara mereka. Karena perbedaan tersebut pula mereka juga lebih bisa menghargai para pengurus pondok pesantren sehingga mereka enggan untuk melanggar peraturan pondok.

2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel puasa Daud ( $X_2$ ) dengan Variabel kesehatan mental (Y). Hal tersebut ditunjukkan dengan di perolehnya nilai korelasi  $0,870 > 0$  ( $r > 0$ ), yang artinya terdapat hubungan yang positif (searah) antara  $X_2$  dan Y. Dan taraf p sebesar  $= 0,000$  (dibawah  $0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara puasa Daud ( $X_2$ ) dengan kesehatan mental (Y). Maka, hipotesis di terima.

Hasil penelitian kuantitatif ini juga sejalan dengan hasil wawancara peneliti kepada beberapa santri yang melakukan ibadah puasa Daud.

“Alhamdulillah ketika saya menjalani ibadah puasa tersebut saya diberikan kemudahan dalam menghafal dan lebih konsisten dalam *memurajaah* hafalan, namun saya juga mendapat godaan jadi mudah mengantuk karena kalo palar biasanya lebih enak tidur dari pada beraktifitas. Tapi alhamdulillah, tidak Cuma mudah menghafal, dengan menjalani puasa tersebut saya jadi lebih sabar dalam menghadapi teman-teman.”<sup>18</sup>

Dengan melakukan ibadah puasa Daud mereka lebeh mudah menghafal dan lebih konsisten dalam *memurajaah*, dan mereka juga lebih sabar dan tenang dalam menghadapi keusilan dari lingkungan di sekitarnya.

---

<sup>18</sup>Wawancara kepada dewi ulfatu zahra, selaku santri di pondok pesantren An-Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta minggu 7 Februari 2021 di kamar.

Namun mereka juga mendapatkan godaan yaitu menjadi mudah mengantuk karena biasanya ketika lapar badan lebih enak diajak tidur dari pada buat beribadah atau beraktifitas.

3. Besar pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental santri ditunjukkan dengan nilai yaitu  $R^2/R$  square sebesar 0,757. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental santri sebesar 75,7%.

Dari uraian tersebut diketahui bahwa pelaksanaan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kesehatan mental santri yaitu sebesar 75,7%. Adapun sisanya 24,3% kesehatan mental santri dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian.