

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan metode analisis regresi ganda, pelaksanaan tirakan *Ngrowod* (X_1) dan puasa Daud (X_2) terhadap kesehatan mental santri (Y) sebagaimana telah disajikan dalam BAB IV, maka peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang cukup kuat, positif dan signifikan antara variabel pelaksanaan tirakat *Ngrowod* (X_1) dengan kesehatan mental santri (Y). hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi r sebesar 0,746 dengan p sebesar 0,000. Nilai koefisien korelasi bernilai positif menunjukkan bahwa jika pelaksanaan tirakat *Ngrowod* (X_1) mengalami kenaikan maka kesehatan mental santri (Y) juga akan mengalami kenaikan, begitu pula sebaliknya.
2. Terdapat hubungan yang cukup kuat, positif dan signifikan antara variabel pelaksanaan puasa Daud (X_2) dengan kesehatan mental santri (Y). hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi r sebesar 0,870 dengan p sebesar 0,000. Nilai koefisien korelasi bernilai positif menunjukkan bahwa jika pelaksanaan puasa Daud (X_2) mengalami kenaikan maka kesehatan mental santri (Y) juga akan mengalami kenaikan, begitu pula sebaliknya.

3. Secara bersama-sama data variabel pelaksanaan tirakat *Ngowod* (X2) dan puasa Daud (X2) dapat digunakan untuk memprediksi kesehatan mental santri juga (Y). hal tersebut dibuktikan dengan F hitung $77,868 > F$ tabel 3,18 dengan tingkat kesalahan 5% dan tingkat signifikan 95% dan p (sig) $< \alpha$ atau $0,000 < 0,05$, maka hipotesis diterima. Besar pengaruh pelaksanaan tirakat *Ngowod* puasa Daud terhadap kesehatan mental santri ditunjukkan dengan nilai $R^2/Rsquare$ yaitu sebesar 0,757 dengan demikian, kesehatan mental santri dipengaruhi oleh pelaksanaan tirakat *Ngowod* dan puasa Daud sebesar 75,7%. Adapun sisanya 24,3% kesehatan mental santri dipengaruhi oleh faktor yang lain.

B. SARAN-SARAN

1. Saran bagi peneliti yang akan datang

Dalam penelitian ini faktor tirakat *Ngowod* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental sudah ada baik dalam bentuk penelitian kuantitatif ataupun kualitatif. Oleh karenanya, diharapkan kepada peneliti yang akan datang mencari faktor-faktor lain yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

2. Kepada pengurus pondok peantren An-Nur Bantul

Setelah penelitian ini, ternyata pelaksanaan tirakat *Ngowod* dan puasa Daud memberikan pengaruh yang cukup tinggi terhadap kesehatan mental seorang santri. Oleh karenanya diharapkan kepada para pengurus dan santri yang melakukan tirakat tersebut untuk mempertahankannya. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, santri yang belum melakukan tirakat *Ngowod* dan puasa Daud semoga lekas berminat untuk melakukannya.

3. Kepada santri-santri yang melakukan tirakat *Ngrowod* dan puas Daud

Hendaknya bagi teman-teman yang melakukan tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud bisa menjadi contoh untuk teman-temannya yang menjalani tirakat tersebut, bahwa tirakat *Ngrowod* dan puasa Daud bisa membantu kita lebih mudah dan tabah dalam menghadapi cobaan ketika menuntut ilmu.

C. KATA PENUTUP

Dengan mengucap syukur *Alḥamdulillāh* kehadiran Allah, atas segala limpah rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kesadaran dan kerendahan hati, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak guna perbaikan dalam penelitian peneliti.

Akhir kata, peneliti panjatkan do'a kepada Allah Swt, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya kepada para praktisi pendidikan di pesantren-pesantren ataupun lembaga pendidikan yang lainnya, demi perkembangan Pendidikan Agama Islam. Dan semoga kita selalu mendapatkan kemudahan dalam segala hal yang kita butuhkan dan semoga kita selalu mendapatkan ridha-Nya. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Arsi Dokumentasi *Profil dan Sejarah* Sekolah MI AL-Ma'had An-Nur Bantul Yogyakarta. Senin 15 Februari 2021
- Aulia, Tirakat Puasa Orang Jawa. Jakarta: PT. Buku Kita.
- Azwar, Saifudin. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Azwar, Saifuddin. *Tes Prestasi; Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Bayuadhy, Gesta. *Laku Dan Tirakata*. Jakarta: Saufa, 2015.
- Chalil, Adam. *Dahsyatnya Puasa Nabi Daud*, Jakarta: Al-Mawardi, 2013.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*, Jakarta: PT. Gramedia Pusat Umum, 2008.
- Dokumentasi, *arsip aset pondok Pesantren An-Nur Bantul Komplek Putri Pusat* pada tanggal 11 Januari 2021.
- Dokumentasi, *Arsip Kepengurusan Pondok Pesantren An Nur Bantul Komplek Putri Pusat*, Tanggal 11 Januari 2021.
- Dokumentasi, *Arsip Sarana Dan Prasarana Pondok Pesantren An Nur Bantul Komplek Putri Pusat*, 5 Januari 2021.
- Drajat, Zakiah. *Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, cet. 2, 1982.
- El-Jaquene, Ferry Taufiq. *Tradisi Puasa Para Nabi*. Yogyakarta: Araska, 2018.
- Hamid, Muhamad. *Puasa Sunah Dan Hikmahnya*. Jakarta: Suka Buku, 2015.

- Haq, Auliya El. *Kebahagiaan Pelaku Puasa Ngrowod Di Desa Dadapayam Suruh Kabupaten Semarang*, fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Imron, Muhammad. *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.
- Junadi, Purnawan. *Pengantar Analisi Data*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1995.
- Machali, Imam. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2017.
- Machali, Imam. *Statistik Manajemen Pendidikan*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016.
- Maechati, Siti. *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Press, cet. 1, 1983.
- Musthofa, Qowwim, M. Anshori, dkk, *K.H. Nawawi Abdul Aziz Sejarah Hidup Sang Penjaga Al-Qur'an*, Yogyakarta: Yayasan Al Ma'had An Nur, 2017.
- Pondok Pesantren An Nur, *Buku Panduan Wali Santri*, Yogyakarta: Yayasan Al Ma'had An Nur, 2016.
- Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Qasmi, Muhammad Irshad Ahmed *.Lambainan Cinta Dari Surga* Jogjakarta: Garailmu, 2009.
- Rasjid, H. Sulaiman. *Fiqih Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012.9
- Ratnawati, Heri. *Validitas Reliabilitas Dan Karakteristik Butir*, Yogyakarta: Parama Publishing, 2016.
- Sabiq, Sayyid. *Fiqih Sunnah*, Bandung: Alma'arif.2016.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Saputra, Johan. *Ngowod Dan Tazkiyatun Nafs (Studi Manfaat Ngowod 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.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono, *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.
- Sujarweni, V. Wiratna. *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Ardana Media, 2008.
- Surachmad, Winarno, dan Murray Thomas, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jemmars, 1980.
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, cet. 1, 2004.
- Susanto, Singgih. *SPSS Versi 10*, Jakarta: Gramedia, 2002.
- Suyadi, *Keampuhan Puasa Daud*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2012.
- Tanzeh, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta:Teras,2011.
- Taufik, dkk. *Kaffabihi*, Yogyakarta: Pondok Pesantren An Nur, 2017, cet: k2-IV.
- Wawancara kepada Putri Gustia Ningrum dkk, selaku pengurus harian pondok pesantren An-Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta, Rabo 10 Februari 2021 di kantor pondok pesanten An-Nur.
- Wawancara dengan salah satu santri yang menjalankan laku tirakat *Ngrowot* pada tanggal 2, Oktober 2020.
- Wawancara kepada dewi ulfatu zahra, selaku santri di pondok pesantren An-Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta minggu 7 Februari 2021 di kamar.
- Widyoko, Eko Putro. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* Yogyakarta: Pusta Pelajar, 2012.

www.annur.ngrukem.com/profilpondokpesantren/senin/4/01/2021/15.32.

Zainudin, Hendra. *Puasa Daud*, Palembang: Aulia Cendekia Press, 2002.

Zuhri, Moh. Dkk, *Terjemah Ihya' Ulumuddih jilid IV*, Semarang: CV. Asy-Syifa', 2009.