



ADPIKS
Asosiasi Dosen Peneliti
Ilmu Keislaman dan Sosial

Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasantriah Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Fauzan Royhanuddin¹, Zainal Efendi Hasibuan²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addari Padangsidempuan

e-mail: fauzanroyhanuddinnst@gmail.com

Abstract

That fardhu prayer has a significant influence on mental health. This is because it is found that students who perform prayers more regularly and solemnly 'have a healthier mental state than students who pray irregularly. The purpose of this study was to determine whether there was a significant influence on the implementation of fardhu prayer on the mental health of UIN students of Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Research methods is quantitative research. The method used in this study is *ex post facto*. The population in this study is students in Ma'had Al Jami'ah UIN Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary consisting of 1259 and a sample of 93. The data analysis uses the *product moment correlation formula*. The result of the study indicate that the mental health condition of students in Ma'had Al Jami'ah UIN Sheikh Ali Hasan Ahmad Addary can be said to be good with a score of 76.8% while the mental state of students can be said to be good with a score of 69.5%. From the results of this study explained that there was a significant influence between fardhu prayer on the mental health of students, which found a regression coefficient of $Y = 17.875 + 0.595X$, and $T_{\text{calculation}}$ calculated $> T_{\text{table}}$ ($5.615 > 1.66177$) then H_a was accepted and H_0 was rejected meaning that there was a significant influence simultaneously between the variables of fardhu prayer (X) and mental health (Y).

Keywords: *Fardhu Prayer, Mental Health, Ma'had*

Abstrak

Shalat fardhu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini disebabkan karena ditemui mahasantriah yang melaksanakan shalat lebih teratur dan khusyu' memiliki keadaan mental yang lebih sehat dibandingkan mahasantriah yang shalat fardhunya tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasantriah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasantriah di Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary yang terdiri dari 1259 dan sampel berjumlah 93. Adapun analisis datanya dengan menggunakan rumus *korelasi product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasantriah di Ma'had Al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary dapat dikatakan baik dengan skor sebesar 76,8% sedangkan keadaan mental mahasantriah dapat dikatakan baik dengan skor 69,5%. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keduanya shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasantriah, yang menemukan angka koefisien regresi $Y = 17,875 + 0,595X$, dan Perhitungan $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$ ($5,615 > 1,66177$) kemudian H_a diakui dan H_0 diabaikan, yang penting ada dampak bersamaan yang besar di antara keduanya 276 variabel shalat fardhu (X) dan kesehatan mental (Y).

Kata Kunci: *Shalat Fardhu, Kesehatan Mental, Ma'had*



Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan disiplin ilmu yang menjadi bagian dari psikologi Islam yang selalu berkembang dengan cepat. Dimasa Saat ini banyak terjadi perubahan dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari segi moneter, politik, pendidikan, adat istiadat, dan sosial yang semakin maju. Kesehatan mental dalam masyarakat semakin hari semakin bertambah dan mengundang reaksi berbagai kalangan. Hasil survei yang di lakukan Menurut *Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS)*, satu dari tiga remaja di Indonesia menderita masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja di Indonesia pernah mengalami gangguan jiwa dalam satu tahun terakhir. Jumlah ini mewakili antara 15,5 juta hingga 2,45 juta remaja. Remaja yang dihimpun kali ini merupakan generasi muda yang dipastikan mengidap gangguan jiwa sesuai dengan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi kelima (DSM-5)* yang merupakan alat bantu diagnosis gangguan jiwa di Indonesia. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan mental adalah kondisi yang paling umum terjadi. Kombinasi fobia sosial dan gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan, mempengaruhi 3,7% remaja. Diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (*ADHD*) (0,5%).% (Gloria, 2020)

Mengenai hasil survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, Oleh karena itu, kesehatan mental seseorang merupakan masalah tersendiri yang perlu diselidiki lebih lanjut. Hal ini dikarenakan kesehatan mental seseorang dapat berdampak pada hati, pikiran, dan tindakannya sehingga kesehatan mental menjadi hal yang penting. Kesehatan mental yang positif akan sangat berkontribusi terhadap kesuksesan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.(Mulyani, 2020)

Penyebab kesehatan mental terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu pertama, faktor biologis seperti genetika seseorang, ketidak seimbangan kimiawi tubuh, kerusakan saraf dan penyakit yang berkepanjangan. Kedua, faktor psikologis seperti konflik, frustrasi, terlalu pesimis terhadap masa depan, kurang mendapat pengakuan dari kelompok, dan tidak disayangi oleh orang tua. Ketiga, menjamurnya film-film kekerasan dan pornografi aksi di televisi, berkembangnya gaya hidup materialistis dan hedonisme pada orang dewasa dan masyarakat, serta lemahnya kontrol sosial Masyarakat (Yusuf, 2021). Oleh karena itu, mengembangkan

kebiasaan yang dapat meningkatkan kesehatan mental sangatlah penting. Salah satu kebiasaan tersebut adalah shalat fardhu yang mendekatkan seseorang kepada Allah, karena sholat fardhu dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari. Shalat fardhu ini terdiri dari shalat subuh, zuhur, ashar, magrib, dan isya

Dalam agama Islam, shalat adalah ibadah yang harus dilakukan oleh umat Islam yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta memenuhi syarat-syarat yang ditentukan dengan mendirikan sholat maka ketengan jiwa akan didapatkan.(Rasjid, 2011). Doa sempurna yang dipanjatkan dengan kerendahan hati dan penyerahan diri yang utuh kepada Allah mempunyai kekuatan untuk mencerahkan hati, mensucikan jiwa, dan mengajari manusia bagaimana beribadah dan menunaikan tanggung jawabnya kepada Allah. Seseorang yang akhlaknya terpuji dan bermental sehat, seperti jujur, menjalankan amanah, menepati janji, dan berlaku adil dan menjauhi diri dari perbuatan keji dan mungkar.(Nawawi, 2001) Maka jelaslah kebenaran firman Allah mengenai sholat dalam QS Al-Ankabut [29]: (45).

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Artinya: Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Ma'had Al Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary PadangsidempuanPeneliti menemukan mahasantriah selalu melaksanakan ibadah shalat fardhu baik secara sendiri maupun berjama'ah.Pada hari senin sampai jumat Mahasantriah melaksanakan shalat berjamaah pada waktu shalat subuh, magrib dan isya sedangkan shalat dzuhur dan shalat ashar dilakukan sendiri di kamar masing-masing.kemudian untuk hari sabtu sampai minggu mereka melaksanakan shalat subuh, dzuhur, ashar, magrib, isya secara berjama'ah. Berdasarkan QS al-Ankabut [29]; (45) orang yang melaksanakan shalat akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar. Artinya orang yang melaksanakan shalat akan terhindar pada perbuatan-perbuatan tercela dan memiliki keadaan mental yang baik. Namun masih ditemukan beberapa mahasantriah memiliki kecemasan pada dirinya, kesedihan yang berkelanjutan, mudah marah-marah dan tidak mampu mengendalikan pikiran dan tingkah laku.(*Observasi, Di Ma'had Al Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 05 Desember 2022.*)



Seharusnya seseorang yang menjaga shalat fardhunya memiliki kesehatan mental yang baik. Namun belum diketahui kebenaran apakah shalat fardhu memiliki pengaruh pada kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Shalat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ma’had Al Jami’ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.”

Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dimaksud. Penelitian yang memanfaatkan informasi kuantitatif (informasi berupa angka atau keterangan) disebut penelitian kuantitatif. diangkakan) (2016) Metode Ex post facto adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian *ex post facto* yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sesuatu yang telah terjadi dan masa lalu dijadikan rujukan untuk mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya peristiwa tersebut (Agung Widhi dan Zarah, 2016) Jumlah populasi yaitu sebanyak 1259. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel 93.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Shalat fardhu mahasiswa di Ma’had AL Jami’ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Skor pada variabel shalat fardhu diperoleh dari tanggapan responden terhadap pertanyaan kuesioner mengenai pengaruh shalat fardhu terhadap kesehatan jiwa santri di Ma’had AL Jami’ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan sebagai berikut:

Tabel 1. Variabel Shalat fardhu

No	Statistik	Variabel X
1.	Skor tertinggi	74
2.	Skor terendah	41
3.	Rata- rata	57,6
4.	Median	58
5.	Modus	62
6.	Standar Deviasi	6,2



Apabila dihipung, skor yang diperoleh dari tanggapan responden terhadap variabel shalat fardhu (X) berkisar dari skor paling tinggi yaitu 74 hingga skor paling kecil yaitu 41. Skor modus 62, standar deviasi 6,2, nilai tengah atau median adalah 58, dan nilai rata-rata (mean) adalah 57,6. Dengan mengelompokkan skor variabel sholat fardhu dengan jumlah kelas 7 dan interval 5 maka dapat ditentukan sebaran datanya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Shalat Fardhu

Kelas Interval	Range	Frekuensi	Persentase
41- 45	43	3	3%
46- 50	48	11	12%
51- 55	53	17	18%
56- 60	58	31	33%
61- 65	63	22	24%
66- 70	68	6	6%
71- 75	73	3	3%

Terlihat dari tabel di atas ada tiga responden (3%) Memberi skor pada shalat fardhu yang berlangsung di antaranya 41- 45, sedangkan 11 responden (12%) memberikan skor antara 46- 50, sedangkan skor 17 responden (18%) memberikan skor antara 51- 55, sebanyak 31 responden (33%) memberikan skor antara 56- 60, sebanyak 22 responden (24%) memberikan skor antara 61- 65, sebanyak 6 responden (6%) memberikan skor antara 66- 70, sebanyak 3 responden (3%) memberikan skor antara 71- 75.

Shalat fardhu mahasantriah Padangsidempuan di ketahui melalui tingkat pencapaian yang dapat diperoleh variabel shalat fardhu adalah di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary adalah sebagai berikut:

$$TP = \frac{\text{Skor perolehan } (\sum skor)}{\text{Skor Maksimal} (\sum respon \times item soal \times nilai tertinggi)} 100\%$$

$$TP = \frac{5359}{93 \times 15 \times 5} \times 100\%$$

$$TP = 0,768 \times 100\% = 76,8\%$$

Berdasarkan estimasi skor pada variabel doa fardhu di atas, maka Anda dapat menentukan ukuran penilaian doa fardhu pada klasifikasi besar, yaitu pencapaian tertentu 76,8%.



Kesehatan mental mahasiswa di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Nilai yang diperoleh di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan tercantum pada tabel berikut ini sebagai hasil perhitungan yang dilakukan berdasarkan respon yang diberikan responden terhadap pertanyaan pada angket tentang kesehatan mental:

Tabel 4. Kesehatan Mental

No	Statistik	Variabel Y
1.	Skor tertinggi	67
2.	Skor terendah	33
3.	Rata- rata	52,1
4.	Median	52
5.	Modus	59
6.	Standar Deviasi	7,3

Setelah dikumpulkan, tanggapan responden terhadap variabel kesehatan jiwa (Y) menghasilkan skor yang berkisar dari skor tertinggi yaitu 67 ke skor terendah, seperti: 33. Nilai rata-rata atau rata-rata mean adalah 52,1, nilai pertengahan atau disebut dengan median sebesar 52, untuk skor modus adalah 59, dan standar deviasi diperoleh 7,3. Skor variabel shalat fardhu dikelompokkan menjadi 7 kelas dan 5 interval untuk mengetahui sebaran datanya.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor Variabel kesehatan mental

Kelas Interval	Range	Frekuensi	Persentase
33- 37	35	1	1%
38- 42	40	8	9%
43- 47	45	16	17%
48- 52	50	23	25%
53- 57	55	18	19%
58- 62	60	22	24%
63- 67	65	5	5%

Dari tabel 4.34 di atas dapat dijelaskan bahwa 1 responden (1%) memberikan skor terhadap kesehatan mental antara 33- 37, sedangkan 8 responden (9%) memberikan skor antara 38- 42, sedangkan skor 16 responden (17%) memberikan skor antara 43- 47, sebanyak 23 responden (25%) memberikan skor antara 48- 52, sebanyak 18 responden (19%) memberikan skor antara 53- 57, sebanyak 22 responden (24%) memberikan skor antara 58- 62, sebanyak 5 responden (5%) memberikan skor antara 66- 67.

Kesehatan mental mahasantriah Di Ma'had AL Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan diketahui variabel shalat fardhu mencapai tingkat keberhasilan sebagai berikut:

$$TP = \frac{\text{Skor perolehan } (\sum skor)}{\text{Skor Maksimal}(\sum respon \times item soal \times nilai tertinggi)} 100\%$$

$$TP = \frac{4852}{93 \times 15 \times 5} \times 100\%$$

$$TP = 0,695 \times 100\% = 69,5\%$$

Kriteria penilaian kesehatan mental Mahasantriah yang termasuk dalam kategori baik yaitu berprestasi dapat ditentukan berdasarkan perhitungan skor variabel kesehatan mental di atas 69,5%.

Dari hasil perhitungan uji normalitas diketahui data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $0,996 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal. Kemudian data berdistribusi linear dengan nilai signifikan $0,948 > 0,05$ artinya kedua data saling berhubungan secara linier. Karena nilai sig lebih besar dari 0,05.

Uji Hipotesis

Analisis regresi digunakan untuk mengevaluasi hasil pengujian hipotesis. Persamaan regresi sederhana dapat dilihat pada tabel di bawah ini, dan SPS digunakan untuk membantu menyelesaikannya.

Tabel 6. Persamaan Regresi Sederhana

Model		Coefficients ^a		t	Sig.	95% Confidence Interval for B	
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			Lower Bound	Upper Bound
		B	Std. Error				
1	(Constant)	17.875	6.146	2.908	.005	5.666	30.084
	Shalat fardhu	.595	.106	.507	.000	.385	.806

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Rumus persamaan umum regresi linear sederhana yaitu

$$Y = a + bx$$

Di ketahui bahwa nilai $a = 17,875$ dan nilai $b = 0,595$ hal ini dapat dilihat pada tabel 4.39. Persamaan regresi linear sederhana yaitu

$$Y = 17,875 + 0,595X.$$

Dari persamaan regresi linear sederhana dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Nilai konstanta sebesar 17,875. Jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel shalat fardhu (X), maka nilai kesehatan mental (Y) sebesar 17,875. 2). Setiap terjadi penambahan satu skor dinilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,595 artinya ada hubungan yang positif antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui kuatnya hubungan antara respon Y dengan variabel prediktor X. Koefisien korelasi merupakan hasil analisis dengan hasil 0,5. Setiap terjadi penambahan satu skor dinilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,5 artinya ada hubungan yang positif antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi nilai $r_{xy} = 0,5$ Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel X dan Y adalah kuat.

Nilai koefisien determinasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,5 atau 25% terlihat dari hasil perhitungan. Jadi dapat dilihat bahwa 25% kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh doa fardhu. Sedangkan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini memberikan pengaruh terhadap sisanya sebesar 75%.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental maka dilakukan uji T. hasil yang diperoleh yaitu

$T_{hitung} > T_{tabel}$ ($5,615 > 1,66177$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel shalat fardhu (X) dan kesehatan mental (Y).

Pembahasan

Penelitian menemukan bahwa santri Ma'had al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan lebih termotivasi untuk belajar tentang kesehatan mental ketika melaksanakan shalat fardhu. Kesimpulan penelitian adalah shalat fardhu Mahasantriah Ma'had al Jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary dalam keadaan baik setelah dilakukan perhitungan. Tanggapan terhadap survei yang diberikan kepada siswa untuk mencari tahu menunjukkan hal ini shalat fardhu mahasantriah berada pada interpretasi 76,8%, dengan aspek tertinggi yaitu meminta pertolongan pada Allah dalam shalat dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 450 dan aspek terendah berada pada memikirkan masalah pada shalat dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 257.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulva Aryani. Pelaksanaan shalat fardhu sama-sama baik, berada pada interpretasi 64%. (ULVA Aryani, 2017.) namun perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu perbedaan pada variabel Y. Variabel Y dalam penelitian ini yaitu Kecerdasan Emosional sedangkan variabel Y yang terdapat dalam penelitian penulis yaitu kesehatan mental.

Kemudian perhitungan hasil penelitian kesehatan mental mahasantriah ma'had al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary dalam keadaan baik. Hal ini dilihat dari hasil sebaran angket kepada mahasantriah berada pada interpretasi 69,5%, dengan aspek tertinggi yaitu memiliki prinsip dalam hidup dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 414 dan aspek terendah berada pada mudah kesal terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan dengan jawaban butir angket yang terkumpul berjumlah 225.

Pengolahan data kuesioner yang dilakukan oleh Nur Afni, dkk, pada variabel Kesehatan Mental berada pada interpretasi 82,5%. Artinya keadaan mental siswa sangat baik. (Nur Afni, 2022) Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan disebabkan karena adanya perbedaan jumlah populasi, perbedaan subjek penelitian, lokasi.



Kemudian kesehatan mental pada penelitian ini merupakan variabel X. Penelitian yang dilakukan penulis pada kesehatan mental merupakan variabel Y.

Berdasarkan data yang telah didapatkan ternyata ketika seseorang meminta pertolongan pada Allah dalam shalat akan menumbuhkan prinsip-prinsip yang akan membuat hidup seseorang tersebut lebih terarah. Kemudian shalat yang dilakukan dengan khusyu' dan teratur akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Dimana seseorang itu akan memiliki ketenangan jiwa atau emosional yang baik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisa yang mengungkapkan bahwa ketika kita berdoa dari hati, kita akan selalu merasa tenang dan damai. Sholat mempunyai banyak keutamaan selain ibadah wajib, salah satunya adalah dari sudut pandang kesehatan mental atau psikologis. Perasaan yang muncul dari jiwa atau hati kita merupakan aspek psikologis itu sendiri. Dampak positifnya sangat terasa secara psikologis ketenangan pikiran adalah salah satunya. Jiwa kita menjadi lebih tenteram dan damai ketika kita berdoa. Selain itu, doa berpotensi mengurangi stres yang berlebihan. Hati seorang muslim lebih tenang, rohnya lebih jernih, dan jiwanya lebih seimbang ketika berdoa. (Annisa Maya, 2020)

Kemudian pernyataan hal ini didukung oleh penelitian Rahmat yang menunjukkan bahwa shalat mempunyai banyak manfaat, salah satunya bagi kesehatan psikis atau mental. Perasaan yang muncul dari hati atau jiwa kita merupakan aspek psikologis itu sendiri. Manfaat mental, emosional, dan fisik bagi manusia antara lain manfaat ketenangan psikis. Berikut ini pembahasan mengenai pengaruh menjalankan salat bagi seorang muslim: dari sudut pandang psikologis (Bachrul Tias, 2022)

Berdasarkan hasil uji ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa ma'had al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary dengan besaran yang didapati yakni 25% kesehatan mental dipengaruhi shalat fardhu. Sedangkan 75% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Hal ini sesuai dengan penelitian Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi yang membuktikan Menurut Buya Hakma, doa mempunyai tiga dampak umum terhadap kesehatan mental, yang pertama adalah dampak terhadap pikiran. Kedua, doa dapat

meringankan beban yang dipikul dan menambah kekuatan jiwa. Ketiga, doa berpengaruh pada emosi..(Sundari & Efendi, 2021)

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa shalat fardhu berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa mahad al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Setelah dilakukan perhitungan terhadap penelitian ini, maka diperoleh $r_{xy} = 0,5$, artinya setiap terjadi penambahan satu skor di nilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,5. Dengan jumlah $KD = 25\%$ sehingga dapat diketahui bahwa shalat fardhu memiliki pengaruh sebesar 25% pada kesehatan mental mahasiswa.

Hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan antara shalat fardhu dengan kesehatan mental mahasiswa mahad al jami'ah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dapat diterima artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel shalat fardhu (X) dan kesehatan mental (Y) dengan persamaan regresi linear sederhana sebesar $Y = 17,875 + 0,595X$, artinya jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel shalat fardhu (X), maka nilai kesehatan mental (Y) sebesar 17, 875 kemudian setiap terjadi penambahan satu skor dinilai shalat fardhu maka nilai kesehatan mental mengalami peningkatan sebesar 0,595 artinya ada hubungan yang positif antara shalat fardhu terhadap kesehatan mental mahasiswa.



Referensi

- Afni, Nur, dkk, 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektifitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6, No. 2, 2022.
- Agung Widhi dan Zarah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta : Pandiva Buku, 2016), hlm. 14.
- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Dan Penelitian Pengembangan* (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm. 16.
- Aryani, Ulva "Pengaruh Pelaksanaan Shalat Fardhu Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah Palembang", *Skripsi*, 2017.
- Anisa Maya. *Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), spiritualita*, Vol. 4, No. 2, 2020, hlm.1.
- Gloria. (2020). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*.
- Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Nawawi, R. S. (2001). *Shalat Ilmiah dan Amaliah*. PT. Fikahati.
- Observasi, di Ma'had Al Jamiah UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 05 Desember 2022.*(n.d.).
- Rasjid, S. (2011). *Fiqh Islam*. Sinar Baru Algensindo.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>
- Tias, B. (2022). Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 8–14.
- Yusuf, S. (2021). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. PT. Remaja Rosdakarya.

