ABSTRAK

Zulfa Taffana Nur Aini: Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha dengan Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian penting bagi perkembangan individu, terutama di masa transisi yang penuh perubahan fisik, emosi, dan sosial. Kondisi kesehatan mental yang baik berperan dalam membentuk kemampuan remaja menghadapi berbagai tantangan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pembiasaan shalat dhuha dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 51 Kota Bandung. Shalat dhuha sebagai salah satu bentuk ibadah sunnah yang dilakukan secara rutin diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa dan membentuk karakter positif siswa.

Pada teori Kesehatan mental dari Zakiah Daradjat (2001) mencakup tiga dimensi orientasi: orientasi klasik, orientasi penyesuaian diri, dan orientasi pengembangan potensi. Teori ini digunakan untuk menganalisis kondisi kesehatan mental siswa secara menyeluruh, baik dari segi keseimbangan emosional, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, maupun kemampuan mengembangkan potensi dan tujuan hidup secara optimal. Dan teori religiusitas dari Glock and Stark (1968) digunakan untuk mengukur dimensi keyakinan, praktik, pengalaman, pengetahuan, dan pengamalan keagamaan dalam pembiasaan shalat dhuha.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional non-parametrik. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas VIII SMP Negeri 51 Kota Bandung yang berjumlah 300 orang, dengan sampel sebanyak 78 siswa yang diperoleh melalui *teknik simple random sampling* dan menggunakan rumus Slovin.

Hasil uji korelasi *Spearman rho* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pembiasaan shalat dhuha dan kesehatan mental siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,422$ dan signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pembiasaan siswa dalam melaksanakan shalat dhuha, maka semakin baik pula tingkat kesehatan mental yang mereka miliki, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Dengan demikian, pembiasaan shalat dhuha berperan penting dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Kata kunci: Shalat Dhuha, Kesehatan Mental, Religiusitas