BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan hal mendasar dalam tumbuh kembang remaja, berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademis mereka (World Health Organization, 2022). Menurut G. Stanley Hall, seorang psikolog, masa remaja digambarkan sebagai fase "badai dan tekanan" yang penuh gejolak emosi serta beban mental. Pada tahap ini, perubahan tubuh, daya pikir, dan kondisi psikologis yang dialami individu sering memicu perasaan tidak puas, kebingungan, serta munculnya konflik baik di dalam diri remaja maupun dengan lingkungan di sekitarnya (Suryana et al., 2022). Memastikan kesehatan mental yang positif pada remaja adalah penting untuk memungkinkan mereka mencapai potensi penuh dan berkontribusi secara optimal kepada masyarakat.

Survei kesehatan mental remaja berskala nasional pada tahun 2022 mengungkap bahwa hampir sepertiga dari anak muda di Indonesia, atau 34,9% yang setara dengan 15,5 juta orang, mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Selain itu, sekitar satu dari dua puluh remaja (5,5%) juga tercatat mengalami kondisi serupa atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah menggunakan layanan yang menawarkan bantuan atau bimbingan untuk masalah perasaan dan tindakan dalam satu tahun terakhir (Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak, 2024).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Berbagai faktor seperti tekanan akademik, pergaulan teman sebaya, penggunaan media sosial, dan perubahan sosial budaya dapat berkontribusi terhadap tantangan kesehatan mental pada kelompok usia ini. Upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja menjadi sangat penting.

Dalam konteks ini, praktik keagamaan seringkali dianggap sebagai salah satu sumber daya yang potensial dalam meningkatkan kesehatan mental (Utami, 2023). Salah satu bentuk praktik keagamaan yang memiliki keterkaitan khusus adalah Shalat Dhuha. Berbeda dengan ibadah wajib yang bersifat normatif dan rutin, Shalat Dhuha merupakan ibadah sunnah yang dilakukan secara sukarela pada waktu khusus di pagi hari. Shalat Dhuha adalah sebagian dari bentuk ibadah sunnah yang memiliki potensi untuk memberikan ketenangan batin, meningkatkan spiritualitas, dan memperkuat hubungan dengan Allah. Terdapat penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara keterlibatan dalam praktik keagamaan dengan tingkat stres yang lebih rendah, peningkatan kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Nurhayati, 2023).

Pemfokusan pada Shalat Dhuha dibanding bentuk ibadah lain didasarkan pada adanya celah penelitian yang masih jarang dieksplorasi. Studi mengenai hubungan ibadah dengan kesehatan mental sebagian besar masih terfokus pada ibadah pokok seperti shalat lima waktu, puasa Ramadhan, atau dzikir harian. Penelitian spesifik tentang pembiasaan Shalat Dhuha sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja masih relatif jarang, padahal ibadah ini memiliki karakter unik yang relevan dengan pola hidup dan ritme aktivitas remaja.

Namun, penting untuk dicatat bahwa data awal di lapangan menunjukkan kondisi kesehatan mental remaja di SMP Negeri 51 Bandung tergolong baik jika dilihat secara kasat mata, dengan persentase mencapai 95% . Temuan ini menarik dan menimbulkan pertanyaan secara lebih mendalam terkait unsur-unsur yang memengaruhi terhadap tingginya tingkat kesehatan mental remaja di sekolah tersebut. Meskipun demikian, pemahaman mengenai peran praktik keagamaan, khususnya pembiasaan Shalat Dhuha, dalam konteks populasi remaja dengan kondisi kesehatan mental yang relatif baik ini masih perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa kuat tingkat hubungan antara pembiasaan Shalat Dhuha dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 51 Bandung, meskipun secara umum tingkat kesehatan mental mereka tergolong baik. Pemahaman mengenai hal ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang peran ibadah sunnah dalam mempertahankan atau bahkan meningkatkan kesehatan mental pada remaja dalam konteks sosial budaya tertentu. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengidentifikasi aspek-aspek spesifik dalam pembiasaan Shalat Dhuha yang mungkin berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja, bahkan dalam kondisi kesehatan mental yang sudah positif.

Kebanyakan penelitian tentang ibadah dan Kesehatan mental seperti shalat wajib, puasa, atau dzikir telah banyak dilakukan, tetapi studi khusus tentang pembiasaan shalat dhuha masih jarang, terutama dalam konteks remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat tingkat

"Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha dengan Kesehatan Mental Remaja". Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam ranah teori maupun praktik pada pengembangan model bimbingan keagamaan yang lebih efektif, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental melalui pembiasaan shalat Dhuha yang menyentuh aspek spiritual dan emosional remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Seberapa kuat hubungan antara pembiasaan shalat dhuha dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 51 Bandung?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: "Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara pembiasaan shalat dhuha dengan kesehatan mental pada remaja SMPN 51 Bandung".

D. Kegunaan Penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dalam penelitian ini, peneliti membaginya ke dalam dua kategori, yaitu:

1. Kegunaan Akademis

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan, memperkuat pemahaman tentang hubungan antara praktik keagamaan (shalat dhuha) dengan kesehatan mental, serta memperkaya referensi kepustakaan, termasuk di program studi Bimbingan Konseling Islam.

2. Kegunaan Praktis

   a. Bagi Pendidik

      Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan pemahaman mengenai urgensi pembiasaan shalat dhuha pada remaja.

   b. Bagi Remaja

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat shalat dhuha bagi kesehatan mental.

   c. Bagi Peneliti

      Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman serta wawasan tentang bagaimana melaksanakan penelitian yang efektif dan sesuai terutama berkaitan dengan kesehatan mental pada remaja, khususnya dengan pembiasaan shalat dhuha.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dibuat berupa desain penelitian untuk menunjukkan alur keterkaitan antara variabel independen dan variabel dependen, yakni pembiasaan shalat Dhuha dengan kesehatan mental. Hubungan kedua variabel tersebut dapat digambarkan desain sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Desain Penelitian

Keterangan:

X = Pembiasaan Shalat Dhuha (*independen*)

Y = Kesehatan Mental (*dependen*)

Dari kerangka pemikiran yang telah disajikan, terlihat bahwa penelitian ini terstruktur dengan dua variabel utama, yakni variabel *independen* dan variabel *dependen*. Variabel *indenpenden* dalam penelitian ini adalah Pembiasaan Shalat Dhuha, sementara variabel *dependen* adalah Kesehatan Mental.

Shalat dhuha tidak hanya memiliki makna spiritual yang mendalam, tetapi juga dapat menjadi sarana pembiasaan yang efektif. Melaksanakan shalat dhuha secara konsisten (istiqomah) membantu siswa membangun kebiasaan positif dan disiplin dalam beribadah. Kebiasaan ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dan komitmen siswa terhadap nilai-nilai agama.

Pembiasaan shalat Dhuha dapat dipandang sebagai respon terkondisi (*conditioned response*) yang terbentuk melalui asosiasi berulang dengan stimulus netral (*neutral stimulus*) yang kemudian menjadi stimulus terkondisi (*conditioned stimulus*). *Classical Conditioning* adalah proses belajar asosiasi antara stimulus netral dan stimulus yang secara alami menimbulkan respons. Teori ini diaplikasikan dengan melibatkan interaksi lingkungan untuk mengubah perilaku (Azis, 2024). Teori ini dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana pembiasaan shalat dhuha dapat dilakukan pada remaja agar semakin mudah bagi mereka untuk menjadikannya kebiasaan.

Pavlov menunjukkan bahwa jika suatu stimulus netral (misalnya bunyi bel) dipasangkan secara berulang dengan stimulus yang memunculkan respons alami (misalnya makanan), maka pada akhirnya stimulus netral tersebut akan memunculkan respons yang sama.

Jika dikaitkan dengan shalat dhuha, Stimulus Tidak Terkondisi (*Unconditioned Stimulus*) dapat berupa perasaan positif setelah beribadah, seperti ketenangan hati, kedamaian pikiran, atau keyakinan akan pahala dari Allah SWT, yang secara alami memicu Respon Tidak Terkondisi (*Unconditioned Response*) berupa perasaan nyaman, bahagia, atau termotivasi untuk terus beribadah. Sementara itu, Stimulus Netral (*Neutral Stimulus*) seperti waktu dhuha atau melihat orang lain melaksanakan shalat dhuha pada awalnya tidak otomatis memicu tindakan untuk beribadah. Namun melalui proses pembelajaran (*conditioning*) yang berulang, individu mengasosiasikan stimulus netral tersebut dengan pelaksanaan shalat dhuha yang diikuti perasaan positif, sehingga lama-kelamaan stimulus netral berubah menjadi Stimulus Terkondisi (*Conditioned Stimulus*) yang mampu memicu Respon Terkondisi (*Conditioned Response*), yaitu kebiasaan melaksanakan shalat dhuha. Pada tahap ini, individu akan secara otomatis merasa terdorong untuk beribadah, mempersiapkan diri, bahkan langsung mengambil wudhu dan melaksanakan shalat dhuha hanya dengan kehadiran stimulus terkondisi, meskipun tanpa adanya stimulus tidak terkondisi secara langsung (Salfadilah Fatonah, 2023).

Selain teori *Classical Conditioning*, penelitian ini juga menggunakan Teori Glock dan Stark (1968) yang memandang religiusitas sebagai tingkat pemahaman dan komitmen individu terhadap tuntunan agamanya. Glock dan Stark membagi religiusitas ke dalam lima dimensi utama, yaitu: (1) dimensi pengetahuan agama; (2) dimensi keyakinan; (3) dimensi praktek agama; (4) dimensi pengalaman; dan (5) dimensi pengamalan (Musripah, 2022).

Pembiasaan shalat dhuha sebagai praktik ibadah rutin mencerminkan keterlibatan individu dalam nilai-nilai agama yang diyakini. Semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam kelima dimensi religiusitas, semakin tinggi pula kecenderungan individu memiliki kontrol emosi, bersikap positif, dan ketenangan psikologis. Oleh karena itu, pembiasaan shalat dhuha dapat diasumsikan berhubungan positif dengan tingkat kesehatan mental remaja.

Berdasarkan pendapat Zakiah Daradjat (2001), kesehatan mental adalah keadaan di mana individu tidak mengalami tanda-tanda masalah kejiwaan yang ringan. (*neurosis*) maupun gangguan kejiwaan yang berat (*psikosis*). Ia juga menjelaskan bahwa kesehatan mental ditandai dengan adanya keselarasan yang utuh antar fungsi kejiwaan, kemampuan individu dalam menghadapi berbagai persoalan hidup sehari-hari, serta adanya perasaan positif terhadap kebahagiaan dan potensi diri yang dimilikinya (Musripah, 2022).

F. Hipotesis

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pembiasaan shalat dhuha dengan kesehatan mental pada remaja SMPN 51 Bandung.

H_1 = Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pembiasaan shalat dhuha dengan kesehatan mental pada remaja SMPN 51 Bandung.

Dengan kaidah keputusan hipotesis:

1. Jika nilai r hitung ≥ r tabel, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya signifikan.
2. Jika nilai r hitung ≤ r tabel, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak signifikan.

Dari hipotesis tersebut, peneliti memberikan asumsi sementara bahwa terdapat peningkatan antara pembiasaan sholat dhuha dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 51 Bandung.

G. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di SMP Negeri 51 Kota Bandung, mengingat lokasi ini merupakan tempat yang melaksanakan pembiasaan shalat dhuha pada siswa sehingga dapat membantu peneliti selama melakukan penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma kuantitatif berlandaskan pada pendekatan *positivisti*k, yang menekankan pada pengumpulan data objektif dan terukur. Paradigma ini umumnya menggunakan teknik *probability sampling*, seperti *simple random sampling*, sehingga setiap individu dalam populasi mendapat peluang yang setara untuk terpilih sebagai bagian dari sampel, sehingga hasil yang diperoleh menjadi perwakilan dari populasi secara menyeluruh.

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* sebagai metode analisis hubungan antara dua variabel, yakni pembiasaan shalat dhuha (X) dan kesehatan mental (Y). Uji *Spearman's rho* merupakan teknik non parametrik yang digunakan untuk menentukan tingkat kekuatan serta arah dari hubungan antara dua variabel yang terukur berskala ordinal, atau data interval yang tidak memenuhi syarat distribusi normal. Metode ini diterapkan sebab hasil pengumpulan data menunjukkan distribusi yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

tidak normal, sehingga tidak memungkinkan untuk menggunakan uji parametrik seperti *Pearson Product Moment*. Uji *Spearman's rho* memberikan hasil yang valid dalam kondisi data non normal dan tetap mampu menggambarkan hubungan linier atau monoton antar variabel secara akurat. (Cahyaningsih, 2021).

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menerapkan metode penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2013), metode ini bertujuan untuk mengetahui adanya keterkaitan serta mengukur seberapa kuat hubungan antara dua atau lebih variabel. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menguji pengaruh antarvariabel, melainkan hanya memeriksa sejauh mana hubungan tersebut terjadi yaitu untuk melihat apakah ada korelasi (hubungan) dan seberapa kuat korelasi tersebut.

4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas serta karakteristik khusus, yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai fokus kajian untuk kemudian diambil kesimpulannya. Yang dijadikan populasi merupakan siswa dari kelas VIII di SMP Negeri 51 Bandung sebanyak 300 orang.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan sumber data penelitian. Populasi sendiri merupakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan fokus penelitian. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana (*simple random sampling*), menurut Sugiyono (2013) disebut sederhana karena pemilihan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan strata yang terdapat dalam populasi itu.

Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Slovin, dengan toleransi kesalahan (*margin of error*) sebesar 10%. Adapun jumlah sampel yang diambil yaitu 25% dari 300 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh sampel penelitian berjumlah 78 siswa, yang dipilih dari populasi siswa di SMP Negeri 51 Bandung.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan angket, yang disusun berdasarkan indikator variabel yang telah ditetapkan. Angket ini meliputi sejumlah pernyataan yang diukur berbasis skala Likert, dengan tujuan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai hubungan pembiasaan shalat dhuha dengan kesehatan mental. Setiap pernyataan disusun untuk mengukur aspek-aspek spesifik dari variabel independent (pembiasaan shalat dhuha) dan variabel dependen (kesehatan mental), sehingga data penelitian dianalisis melalui pendekatan statistik dengan tujuan mengetahui hubungan dan pengaruh antarvariabel. Setiap aspek dikembangkan ke dalam butir-butir pernyataan, berdasarkan lima kategori

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

jawaban, yaitu selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (KD), pernah (P), tidak pernah (TP). Skor tiap butir berkisar dari 1 sampai 5. Pemberian skor untuk setiap butir pernyataan yang *favourable* adalah 5 untuk pilihan jawaban selalu (SL), 4 untuk sering (S), 3 untuk kadang-kadang (Kd), 2 untuk pernah, dan 1 untuk tidak pernah (TP). Sebaliknya, untuk butir pernyataan yang *unfavourable* diberikan skor 1 untuk selalu (SL), 2 untuk sering (S), 3 untuk kadang-kadang (KD), 4 untuk pernah (P), 5 untuk tidak pernah (TP).

Adapun angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup yakni jawabannya sudah disediakan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang terdiri dari dua dimensi utama yakni dimensi religiusitas dan dimensi kesehatan mental. Pada penelitian ini, dimensi religiusitas diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Indah Suci Sapitri (2020) meliputi orientasi klasik, orientasi penyesuaian diri, dan orientasi pengembangan potensi. Skala kesehatan mental diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Eva Fauzah (2020). Adapun sebaran butir-butir pada masing-masing skala dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 1. 1 Butir-Butir Skala Pembiasaan Shalat

No.	Dimensi	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Pengetahuan Agama	1,3	2	3
2	Keyakinan	4,5	6	3
3	Praktek Keagamaan	7,8	9	3
4	Pengalaman	10	11	2
5	Pengamalan	12	13	2
Total				13

Tabel 1. 2 Butir-Butir Skala Kesehatan Mental

No.	Dimensi	Nomor Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Orientasi Klasik	15,16,17	14,18,19	6
2	Orientasi Penyesuaian Diri	20,21	22,23	4
3	Orientasi Pengembangan Potensi	24,25,26,27	28	5
Total				15

6. Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian, instrumen yang valid dan reliabel itu penting, tetapi bukan jaminan data penelitian pasti valid dan reliabel. Kondisi objek penelitian dan kemampuan dalam mengumpulkan data juga sangat berpengaruh.

a. Validitas

Menurut Sugiyono (2017), uji validitas merupakan tahap penting dalam penelitian yang bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen penelitian, seperti kuesioner, tes, atau pengamatan, dapat mengukur variabel yang sedang diteliti dengan akurat.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat dapat memberikan hasil yang konsisten saat digunakan untuk mengukur objek yang sama.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dalam arti lain, reliabilitas menunjukkan ketepatan ulang suatu alat ukur dalam mengukur suatu objek. Suryabrata menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan prasyarat untuk validitas. Instrumen pengukuran yang tidak memiliki reliabilitas (tidak konsisten) tidak mungkin valid (tepat) (Suryabrata, 2016).

7. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lainnya berhasil dikumpulkan. Proses ini mencakup pengelompokan data sesuai variabel yang digunakan, serta penyajian data untuk setiap variabel yang menjadi fokus penelitian. Proses analisis data dilakukan dengan seksama melalui langkah-langkah berikut.

a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa suatu instrumen cocok digunakan dalam penelitian untuk mengukur variabel yang dimaksud, baik valid maupun tidak, seperti pada penggunaan kuesioner. Instrumen kuesioner dikatakan valid apabila mampu mengukur secara tepat aspek yang memang menjadi sasaran pengukuran. Dengan demikian, validitas berkaitan erat dengan tingkat "ketepatan" alat ukur. Instrumen yang memiliki validitas tinggi akan menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya.

Koefisien korelasi dari perhitungan dipakai untuk menilai keabsahan setiap item sekaligus menentukan apakah item tersebut layak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

digunakan. Item dianggap valid jika korelasinya signifikan dengan skor total pada tingkat signifikansi 0,1.

Proses uji validitas dikerjakan menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan *Correlations Bivariat Pearson,* yang juga dikenal sebagai Produk Moment Pearson. Proses ini dilakukan dengan mengkorelasikan skor setiap butir pernyataan dengan skor total. Jika korelasi yang dihitung memiliki nilai yang sama atau lebih besar daripada korelasi tabel (uji dua sisi, signifikansi 0,1), maka item tersebut valid.

Validitas item dalam angket diukur dengan membandingkan nilai *r* hitung terhadap *r* tabel. Penentuan hasil dilakukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- Jika r hitung ≥ r tabel maka angket dinyatakan valid
- Jika r hitung ≤ r tabel maka angket dinayatakan tidak valid

Rumus Korelasi Product Moment :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

rxy = koefisien korelasi anatara variabel X dan Y

N = jumlah responden

ΣX = jumlah skor butir soal

ΣY = jumlah skor total soal

ΣX2 = jumlah skor kuadrat butir soal

ΣY2 = jumlah skor total kuadrat butir soal

Menentukan validitas soal menggunakan SPSS 27.0, dengan tingkatan skala likert untuk mengukur persetujuan, yang berkisar dari 5 sampai 1 skor dari Selalu (S) hingga Tidak Pernah (TP).

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2012), reliabilitas bertujuan untuk menilai sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang konsisten ketika pengukuran berulang dilakukan pada fenomena yang sama menggunakan alat ukur yang identik. Alat ukur penelitian dianggap memiliki reliabilitas yang memadai jika koefisien *Cronbach's alpha* yang diperoleh sama dengan atau melebihi 0,60. Rumus *Cronbach Alpha* adalah:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum {\sigma_b}^2}{{\sigma^2}_t}\right)$$

Keterangan:

r11 = reliabilitas angket

k = banyak item angket

Σ = jumlah varians item

σ2t = varians total

c. Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah nilai residu terdistribusi secara normal atau tidak. Model regresi dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila residualnya berdistribusi normal. Berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*, nilai residu dianggap terdistribusi secara normal

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dan sebaliknya, jika nilai signifikansi sama dengan atau kurang dari 0,05, maka nilai residu tidak terdistribusi secara normal.

d. Korelasi *Spearman rho'*

Uji korelasi *Spearman's Rho* diterapkan dalam penelitian ini untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, yaitu pembiasaan shalat dhuha dan kesehatan mental siswa. Uji ini termasuk dalam pendekatan non-parametrik, yang tepat digunakan pada data yang tidak berdistribusi normal atau berskala ordinal. Tidak seperti korelasi *Pearson* yang mensyaratkan normalitas dan hubungan linear, *Spearman Rho* dapat digunakan tanpa harus memenuhi asumsi-asumsi tersebut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG