SKRIPSI

PENGARUH SIKAP SPIRITUAL TERHADAP *MENTAL HEALTH* SANTRIWATI MA KELAS XI IPA 1 DI PONDOK PESANTREN SYAFA'ATURRASUL BATU AMPAR BERINGIN TALUK KECAMATAN KUANTAN TENGAH KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Universitas Islam Kuantan Singingi

OLEH

HELEN NOPITA SARI
NPM. 210307034

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN SAINS ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM KUANTAN SINGINGI
TELUK KUANTAN
1448 H/ 2026 M

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **Helen Nopita Sari**
Tempat/Tanggal Lahir	: Teluk Kuantan, 10 November 2000
NPM	: 210307034
Alamat	: Desa Benai Kecil, Kec. Kuantan Tengah, Kab. Kuantan Singingi, Riau.
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Universitas Islam Kuantan Singingi.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini dengan judul **"Pengaruh Sikap Spiritual terhadap *Mental Health* Santriwati Kelas XI IPA 1 di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi"** adalah benar karya saya sendiri dan saya bertanggung jawab atas data dan informasi yang termuat di dalamnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari pernyataan saya terbukti tidak benar, maka saya bersedia menanggung semua risikonya.

Teluk Kuantan, 27 Juli 2026

Hormat Saya,



Helen Nopita Sari

NPM. 210307034

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam
Universitas Islam Kuantan Singingi
di
Teluk Kuantan

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap skripsi saudari :

Nama	: Helen Nopita Sari
Tempat/Tanggal Lahir	: Taluk Kuantan, 10 November 2000
NPM	: 210307034
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Ilmu Pendidikan dan Sains Islam
Judul	: Pengaruh Sikap Spiritual terhadap *Mental Health* Santriwati kelas XI IPA 1 di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian dalam sidang munaqasyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Universitas Islam Kuantan Singingi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teluk Kuantan, 03 Agustus 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Sopiatun Nahwiyah, S.Pd.,I.,MA	**Andrizal, S.Psi., M.Pd.I**
NIDN. 2110018901	**NIDN. 2111108301**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN KAPRODI

Skripsi dengan judul: **"Pengaruh Sikap Spiritual terhadap *Mental Health* Santriwati Kelas XI IPA 1 di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi"** yang ditulis oleh **Helen Nopita Sari, NPM. 210307034** dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam, Universitas Islam Kuantan Singingi.

Teluk Kuantan, 03 Agustus 2026

Menyetujui

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Sopiatun Nahwiyah, S.Pd.I., MA	**Andrizal, S.Psi., M.Pd.I**
NIDN. 2110018901	**NIDN. 2111108301**

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam

Alhairi, S.Pd.I., M.Pd.I
NIDN. 1010038901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi penelitian dengan judul **"Pengaruh Sikap Spiritual Terhadap *Mental Health* Santriwati MA Kelas XI IPA 1 di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi "** yang ditulis oleh **Helen Nopita Sari, NPM. 210307034,** telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Program Studi Pendidikan agam Islam Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Universitas Islam Kuantan Singingi pada tanggal 14 September 2026, skripsi ini telah diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Teluk Kuantan, 16 September 2026

Mengesahkan,
Tim Sidang Munaqasyah
Ketua

H.Fitrianto, S.Ag., M.Sh
NIDN. 2117027602

Moderator

Dr.Ikrima Mailani,S.Pd, M.Pd.I
NIDN. 1022108801

Sekretaris

Andrizal, S.Psi., M.Pd.I
NIDN. 2111108301

Penguji I

Bustanur, S.Ag., M.Us
NIDN. 2120067501

Penguji II

Alhairi, S.Pd.I, M.Pd.I
NIDN. 1010038901

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam
Universitas Islam Kuantan Singingi

H.Fitrianto, S.Ag., M.Sh
NIDN. 2117027602

MOTTO

إِى يَنْصُرْكُنُ ٱللُو فَلاَ غَالِبَلَكُنْ

وَإِى يَخْرلُ ْكنُ ْ فَويَ ذَا الرَّيِ يَنْصُرُكنُ ْ هِّيْم بَعْدِهِ

"Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu?" ***(QS. Ali 'Imran: 160)***[1]

[1] Dewan Redaksi SYGMA Publishing, *Syaamil Al-Qur'an: Miracle The Reference*, Cetakan Pertama, (Bandung: 2010), QS. Ali _Imran ayat 160, hal. 139.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk almamater tercinta
Program Studi Pendidikan Agama Islam
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam
Universitas Islam Kuantan Singingi

ABSTRAK

Helen Nopita Sari (2026) : "Pengaruh Sikap Spiritual terhadap *Mental Health* Santriwati Kelas XI IPA 1 di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi"

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kajian literatur yang menyatakan bahwa sikap spiritual mempunyai potensi besar sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental santriwati di pondok pesantren dalam bentuk hubungan kausal atau pengaruh. Namun hasil pra penelitian di MA Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar, Beringin Taluk, ditemukan gejala-gejala permasalahan pada *mental health* santriwati kelas XI. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh sikap spiritual terhadap *mental health* santriwati kelas XI Ipa 1 MA di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar, Beringin Taluk, Kec. Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun jenis penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif kausal dengan jumlah sampel sebanyak 17 orang. Teknik pengumpulan datanya menggunakan angket sebagai sumber data primer yang dianalisis dengan rumus Regresi Linier Sederhana. Hasil penelitian ini adalah adanya pengaruh signifikan sikap spiritual terhadap *mental health* santriwati dengan nilai signifikansi (sig) 0,000 < probabilitas 0,05 dan nilai t^{hitung} 5,434 > t^{tabel} 2,131 dengan koefisien regresi positif dan determinasi koefisiennya sebesar 66,3% di mana korelasi antara kedua variabel adalah 0,814 pada kategori —**Sangat Kuat**‖. Hasil ini berimplikasi terhadap optimalisasi program penguatan sikap spiritual sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan mental santriwati, sekaligus menjadi dasar empiris pengalokasian sumber daya secara proporsional untuk program terkait. Selain itu, sikap spiritual juga dapat dijadikan sebagai prediktor kuat untuk mendeteksi kesehatan mental santriwati dan perlu adanya penelitian lanjutan untuk menguji sikap spiritual jika diterapkan sebagai *treatment* (perlakuan), bukannya kondisi alamiah melalui eksperimen.

Kata Kunci : Sikap Spiritual, *Mental Health*, Pondok Pesantren Syafa'aturrasul

ABSTRACT

Helen Nopita Sari (2026) : "The Effect of Spiritual Attitudes on the Mental Health of Female Students in Class XI IPA 1 at the Syafa'aturrasul Islamic Boarding School in Batu Ampar Beringin Taluk, Kuantan Tengah Subdistrict, Kuantan Singingi Regency"

This research was motivated by prior literature suggesting that spiritual attitude has substantial potential as a protective factor for the mental health of female students (santriwati) in Islamic boarding schools, functioning through a causal relationship or influence. However, preliminary observations at MA Pondok Pesantren Syafa'aturrasul, Batu Ampar, Beringin Taluk, revealed indications of mental health problems among eleventh-grade santriwati. Accordingly, this study aims to examine whether spiritual attitude significantly influences the mental health of eleventh-grade (Ipa 1) santriwati at MA Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar, Beringin Taluk, Kuantan Tengah District, Kuantan Singingi Regency. This research employed a quantitative associative-causal design with a sample of 17 respondents. Data were collected through a questionnaire as the primary data source and analyzed using simple linear regression. The results revealed a significant influence of spiritual attitude on santriwati's mental health, indicated by a significance value of 0.000 (< 0.05 probability) and a calculated t-value of 5.434, exceeding the critical t-table value of 2.131. The regression coefficient was positive, with a coefficient of determination of 66.3%, while the correlation between the two variables was 0.814, categorized as **"very strong".** These findings imply the need to optimize spiritual attitude reinforcement programs as a strategic effort to enhance santriwati's mental health, while also providing empirical grounds for the proportional allocation of institutional resources toward such programs. Furthermore, spiritual attitude may serve as a robust predictor for detecting mental health conditions among santriwati. Further research is recommended to examine spiritual attitude as an active treatment variable—rather than a naturally occurring condition—through experimental designs.

Keywords : Spiritual Attitudes, Mental Health, Syafa'aturrasul Islamic Boarding School

KATA PENGANTAR

بسم ميحرلانمحرلاهللا

Segala puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang dengan hidayah serta inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul —Pengaruh Sikap Spiritual Terhadap *Mental Health* Santriwati MA Kelas XI Ipa 1 Di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kec. Kuantan Tengah, Kab. Kuantan Singingi‖.

Skripsi ini penulis ajukan sebagai upaya untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam, Universitas Islam Kuantan Singingi. Selama proses penyusunannya, telah banyak bantuan serta bimbingan yang penulis terima dari berbagai pihak, sehingga ucapan terima kasih dengan tulus disampaikan kepada:

1. Ibuk Dr. Ikrima Mailani, S.Pd.I., M.Pd.I selaku Rektor Universitas Islam Kuantan Singingi.
2. Bapak H. Fitrianto ,S.Ag., M.Sh selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam di Universitas Islam Kuantan Singingi.
3. Bapak Alhairi,S.Pd.I., M.Pd.I selaku ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Kuantan singingi.
4. Ibuk Sopiatun Nahwiyah, S.Pd.I., MA sebagai pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Andrizal,S.Psi., M.Pd.I sebagai pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepada seluruh civitas akademika Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains Islam, Universitas Islam Kuantan Singingi.
7. Ibu Kepala Madrasah, majelis guru, tenaga kependidikan dan Tata Usaha serta seluruh santriwati pondok pesantren syafa‘aturrasul yang telah membantu dalam memperoleh data yang berkenaan dengan penelitian penulis.
8. Untuk cinta pertama yang sangat teristimewa kepada Ayahanda Sagiman dan Ibunda yang tercinta Yusmaniar yang selalu mendo‘akan, mendidik, memotivasi, membimbing, ananda sampai detik ini. Terimakasih banyak, dan semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan Ayah Ibu dengan keberkahan dan kesehatan juga kebahagiaan dunia dan akhirat.
9. Cinta yang tak terlupakan juga untuk saudara laki-lakiku Bayu saputra dan saudari perempuanku Nila Husnul Ainia, Ajwa Hayati Zahra, dan Alfia Azma Kholifi yang juga selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan proposal skripsi ini.
10. Kepada Pimpinan Pondok Syafa‘aturrasul Dr. KH. Hamdani Purba, Lc. MA dan ummahat Syafa‘aturrasul yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan proposal skripsi, penulis mengucapkan ribuan terimakasih yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
11. Karib, kerabat, teman-teman dan sahabat terutama kepada Umi Ulfi Nursyafitri, Intan Arum Sari, Awra Rahma Nursyam, Puja Fauziyah, dan

Alwes Septi, terima kasih telah memberikan semangat dan membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Dan seluruh teman-teman mahasiswa juga yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah mencoba untuk terus bersyukur dari hal-hal yang membuatmu takut dan ingin sekali menyerah, karena rezeki selesainya skripsi ini bukan karena usaha kerasmu sendiri melainkan karena kamu terus bersyukur pada setiap tahapan yang berhasil kamu lalui. *Overthingking* yang berlebihan, lelah dengan pekerjaan dan sifat perfeksionis yang selalu ingin sempurna dalam segala hal telah berhasil kamu kendalikan. Kamu pun tak henti-hentinya berupaya agar senantiasa berdamai dengan diri sendiri, yang merasa sangat jauh tertinggal dan merasa tidak seberuntung teman-teman seusiamu. Kamu tetap berserah kepada-Nya sehingga tanpa sadar pertolongan Dia membantu kamu menyelesaikannya. Mari kita selesaikan apa yang sudah kita mulai dan semoga langkah kecilmu selalu di kelilingi orang-orang baik dan hebat, serta dalam Lindungan-Nya. Amin.

Penulis selalu memohon agar segala bantuan baik itu berupa materi maupun kontribusi pemikiran yang diberikan selama penyusunan skripsi ini mendapat pahala dari Allah Subhanahu Wata‘ala. Penulis menyadari

bahwa apa yang penulis lakukan masih jauh dari kesempurnaan sehingga penulis sangat mengharapkan adanya kritik maupun saran yang tentunya bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ini di masa yang akan datang.

Teluk kuantan, 10 Agustus 2026
Penulis,

Helen Nopita Sari
NPM. 210307034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SURAT PERNYATAAN ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
MOTTO iv
HALAMAN PERSEMBAHAN v
ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Batasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Masalah 9
F. Kegunaan Penelitian 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 12
A. Kajian Teoritis 12
1. Konsep Sikap Spiritual 12
2. Konsep Kesehatan Mental (*Mental Health*) 23
B. Penelitian Relevan 32
C. Kerangka Konseptual 35
D. Hipotesis 36
E. Definisi Operasional 36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **39**
A. Jenis Penelitian 39

B. Waktu dan Lokasi Penelitian 39
C. Populasi dan Sampel 40
D. Teknik Pengumpulan Data 41
E. Teknik Analisi Data 42
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA 47
A. Tinjauan Umum Lokasi Penelitian 47
B. Penyajian Data 56
1. Hasil Uji Validitas Instrumen 57
2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen 61
3. Deskripsi Data Angket Variabel X 65
4. Deskripsi Data Angket Variabel Y 83
5. Uraian Data Wawancara Penelitian 102
C. Analisis Data 109
1. Uji Prasyarat 109
2. Uji Hipotesis 112
BAB V PENUTUP 119
A. Kesimpulan 119
B. Saran 119
DAFTAR KEPUSTAKAAN
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Relevan 33

Tabel 2.2 Definisi Operasional 37

Tabel 4.1 Daftar Sarana dan Prasarana Ponpes Syafa‘aturrasul 52

Tabel 4.2 Data Pendidik danTendik 54

Tabel 4.3 Tenaga Pengajar MAS PP Syafa‘aturrasul 54

Tabel 4.4 Data Santriwati TA. 2025/2026 56

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Variabel X 57

Tabel 4.6 Pengambilan Keputusan Hasil Uji Validitas Angket Variabel X 58

Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Variabel Y 59

Tabel 4.8 Pengambilan Keputusan Hasil Uji Validitas Angket Variabel Y 60

Tabel 4.9 Hasil Reliabililtas Instrumen Angket Variabel X 61

Tabel 4.10 Pengambilan Keputusan Hasil Uji Reliabilitas Angket X 62

Tabel 4.11 Hasil Reliabililtas Instrumen Angket Variabel Y 63

Tabel 4.12 Pengambilan Keputusan Hasil Uji Reliabilitas Angket Y 64

Tabel 4.13 Pedoman Penskoran Butir Angket 66

Tabel 4.14 Deskripsi Statistik Data Hasil Angket Variabel X 66

Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Data Hasil Angket Variabel X 67

Tabel 4.16 Kategori Norma Hasil Angket Variabel X 69

Tabel 4.17 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 1 70

Tabel 4.18 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 2 71

Tabel 4.19 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 3 71

Tabel 4.20 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 4 72

Tabel 4.21 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 5 73
Tabel 4.22 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 6 74
Tabel 4.23 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 7 74
Tabel 4.24 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 8 75
Tabel 4.25 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 9 76
Tabel 4.26 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 10 77
Tabel 4.27 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 11 77
Tabel 4.28 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 12 78
Tabel 4.29 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 13 79
Tabel 4.30 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 14 79
Tabel 4.31 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 15 80
Tabel 4.32 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 16 81
Tabel 4.33 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 17 81
Tabel 4.34 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 18 82
Tabel 4.35 Pedoman Penskoran Butir Angket 83
Tabel 4.36 Deskripsi Statistik Data Hasil Angket Variabel Y 84
Tabel 4.37 Distribusi Frekuensi Data Hasil Angket Variabel Y 85
Tabel 4.38 Kategori Norma Hasil Angket Variabel Y 87
Tabel 4.39 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 1 88
Tabel 4.40 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 2 89
Tabel 4.41 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 3 89
Tabel 4.42 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 4 90
Tabel 4.43 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 5 91
Tabel 4.44 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 6 91
Tabel 4.46 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 8 93

Tabel 4.21 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 5 73
Tabel 4.47 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 9 94
Tabel 4.48 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 10 94
Tabel 4.49 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 11 95
Tabel 4.50 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 12 96
Tabel 4.51 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 13 96
Tabel 4.52 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 14 97
Tabel 4.53 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 15 98
Tabel 4.54 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 16 99
Tabel 4.55 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 17 99
Tabel 4.56 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 18 100
Tabel 4.57 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 19 101
Tabel 4.58 Hasil Angket untuk Butir Pernyataan 20 101
Tabel 4.59 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian 109
Tabel 4.60 Hasil Uji Linearitas Data Penelitian 111
Tabel 4.61 Nilai R-Square pada Hasil Uji Linearitas 112
Tabel 4.62 Hasil Pengolahan Data Penelitin dengan Rumus Regresi Linier Sederhana Menggunakan SPSS 112
Tabel 4.63 *Output* R-Square pada Hasil Pengolahan Data Primer dengan Rumus Regresi Linier Sederhana 115
Tabel 4.64 Interval Koefisien Berdasarkan Nilai R dan Kategori Normanya 116

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 36
Gambar 4.1 Skala Rating Data Variabel X 69
Gambar 4.2 Skala Rating Data Variabel Y 87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Riset & Surat Keterangan Telah Melaksanakan Riset

Lampiran 2: Instrumen & Data Angket

Lampiran 3: Panduan & Hasil Wawancara

Lampiran 4: Hasil Uji Prasyarat & Uji Hipotesis

Lampiran 5: Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian

Lampiran 6: Tabel T untuk Uji *Paired Sample T-Test*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental remaja telah menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian serius dari para ahli kesehatan, pendidik, hingga pembuat kebijakan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental yang signifikan, seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang dapat memengaruhi perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka.[2] Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa 9,8% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dengan proporsi remaja yang cukup besar. Fakta ini menunjukkan bahwa remaja sebagai kelompok usia transisi sangat rentan terhadap berbagai tekanan psikologis yang membutuhkan perhatian dan intervensi yang tepat.

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan konteks kehidupan remaja di lembaga pendidikan berbasis agama seperti pesantren yang memiliki sistem kehidupan unik teratur, disiplin, dan penuh dengan tuntutan keagamaan serta akademik. Pesantren menjadi tempat yang membentuk pribadi mandiri dan spiritual, namun di balik itu, banyak santri yang merasakan tekanan batin. Harus berpisah dengan orang tua, menyesuaikan diri dengan aturan yang ketat, serta rutinitas yang tiada henti kerap menjadi tantangan tersendiri bagi jiwa. Sayangnya, banyak yang tak

[2] World Health Organization, ―Adolescent Mental Health,‖ 2022.

menyadari hal ini, bahkan cenderung menganggapnya sepele. Padahal, jika dibiarkan terus-menerus, beban ini bisa menjadi stres berkepanjangan yang mengganggu kesehatan jiwa.

Menurut Azwar dalam perspektif sosiografis, santriwati dalam konteks ini dikategorikan sebagai remaja. Remaja yang tinggal di lingkungan pesantren cenderung mengalami gejala depresi lebih tinggi daripada siswa sekolah reguler, utamanya karena beban studi keagamaan yang berat, keterbatasan pergaulan, serta minimnya kebebasan pribadi. Pola hidup pesantren yang sangat terstruktur memang membangun kedisiplinan, namun kerap tidak memperhatikan aspek perkembangan emosional di fase penting masa remaja.[3]

Dalam situasi seperti ini, sikap spiritual memiliki potensi besar sebagai faktor pelindung (*protective factor*) bagi kesehatan mental santriwati yang tidak hanya mencakup praktik ibadah formal, tetapi juga mencerminkan kedalaman keyakinan, makna hidup, dan kedekatan personal dengan Tuhan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap spiritual tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan tenang dan positif, serta memiliki tingkat ketahanan psikologis yang lebih baik.[4] Melalui pendekatan spiritual, santriwati dapat menemukan sumber kekuatan batin yang memperkuat mekanisme koping terhadap tekanan lingkungan.[5]

---

[3] W Azwar, ―Mental Health Issues among Indonesian Islamic Boarding School Students: A Qualitative Study,‖ Journal of Religion and Health 59, no. 3 (2020). hal. 1230–45.

[4] I Armalena, S Hadi, and N Hadi, ―Hubungan Antara Sikap Spiritual Dengan Ketahanan Mental Remaja Di Lingkungan Religius,‖ Jurnal Psikologi Islami 8, no. 2 (2020).hal. 155–70.

[5] I Nur'aini and H Hamzah, ―Spiritualitas Sebagai Mekanisme Koping Dalam Mengelola Kecemasan Remaja,‖ Jurnal Psikologi Islam Dan Kesehatan Mental 6, no. 1 (2023). hal.12–26.

Menurut Zakiyah Daradjat, Kesehatan mental merupakan kondisi dimana terdapat keselarasan utuh antara berbagai fungsi kejiwaan, disertai kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup sehari-hari serta dapat merasakan kebahagiaan dan potensi diri secara positif.[6] Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara intelegensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial dan perasaan yang bahagia.[7] Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah seseorang yang bebas dari tekanan emosional seperti stres berkepanjangan, rasa gagal, keputusasaan, atau kecemasan berlebihan. Mereka yang sehat mentalnya mampu menerima diri sendiri, beradaptasi dengan lingkungan, dan menjalani hidup dengan lebih tenang dan bahagia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia, faktor sikap spiritual dalam konsep umum merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang terhimpun dalam empat dimensi yaitu *bio-psiko-sosio-spiritual*.[8] Apabila salah satu atau keseluruhan dari empat dimensi tersebut tidak terpenuhi dengan baik maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan fungsi jiwa dalam diri manusia. Satu dimensi saja dapat mempengaruhi fungsi-fungsi lain secara signifikan seperti terganggunya fungsi psikologis yang menyebabkan seseorang mengalami ketidaksehatan mental. Berdasarkan hal tersebut spiritual merupakan salah satu dimensi dalam kesehatan mental yang harus dibina dan dikembangkan dengan baik agar

---

[6] Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (PT Toko Gunung Agung, 1983). hal. 13-14

[7] Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung Yrama Widya, 2013). hal. 57

[8] Iredho Fani Reza, ―Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental,‖ PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami 1, no. 1 (2015): 106.

kesehatan mental seseorang juga dapat menjadi baik. Maka, dapat disimpulkan bahwa sikap spiritual ini mempengaruhi kesehatan mental bagi individu.[9]

Dalam sistem pendidikan kita, upaya penguatan kesehatan mental siswa diwujudkan melalui penanaman nilai-nilai spiritual dalam Kurikulum 2013. Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta didik tidak hanya mampu memahami ajaran agama secara kognitif, tetapi juga menghayati dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya agar mereka memiliki ketahanan mental yang baik dengan ciri utama berupa sikap religius yang tercermin dalam perilaku beriman, bertakwa, serta konsisten menjalankan nilai-nilai agama yang dianutnya.[10]

Ada enam ciri-ciri mental yang sehat, yaitu:

1. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri,
2. Aktualisasi diri,
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada,
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri),
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada,
6. Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.[11]

Dalam observasi prapenelitian yang penulis lakuakan pada hari kamis 19 juni 2025 untuk mengamati fenomena terkait sikap spritual dan kesehatan mental santriwati di Pesantren Syafa‘aturrasul, ditemukan bahwa kesehatan

[9] Ghozali Rusyid Affandi and Dewanti Ruparin Diah, —Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam,‖ Jurnal Psikologi 6, no. 1 (2011): 389.

[10] Imas Kurinasih and Berlin Sani, *Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Dan Penerapan* (Surabaya: Kata Pena, 2014).hal. 65-66

[11] Abdul Hamid, —Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama,‖ Jurnal Kesehatan Tadulako 3, no. 1 (2017): 3.

mental santriwati tersebut belum bisa dikategorikan bagus, hal ini dapat dilihat dari gejala emosional yang *mood swings extrem,* merasa cemas, merasa hampa, prilaku tidak terkendali, ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan, tidak mandiri, emosi, pikiran dan perilaku tidak selaras.

Untuk memperkuat observasi diatas, maka penulis melakukan wawancara dengan salah seorang pengasuh bernama Ustadzah Ulfi Nursyafitri dan beberapa orang santriwati, dari gejala-gejala diatas maka ditemukan sebagai berikut :

1. Santriwati mengalami perubahan emosi yang sangat drastis, seperti sedih dan marah tanpa alasan yang jelas.
2. Santriwati yang kehilangan minat, motivasi dan rasa tidak bermakna dalam aktivitas sehari-hari.
3. Mudah tersinggung, cemas berlebihan, atau perasaan bersalah yang berlebihan.
4. Sulit mengikuti aturan pesantren, sering berselisih paham dengan teman-teman, dan memilih mengurung diri dan menghindari interaksi dengan teman-teman nya.

Selanjutnya, melalui observasi yang penulis lakukan pada tanggal 19-25 juni 2025, ditemukan bahwa sikap spritual santriwati secara umum tergolong baik meskipun pada sebagian kecil aspek masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari keseriusan santriwati dalam melaksanakan aktivitas keagamaan yang ada di pesantren, seperti sholat 5 waktu berjamaah dimesjid, tilawah dan setoran hafalan Quran setiap subuh, sholat duha dan doa bersama sebelum

berangkat kesekolah, mendengar kajian kitab setiap malam senin, rutin menghadiri *barsa* dan *muhadarah* tiap satu kali sepekan dan mengikuti *taujih* rutin setiap jumat siang. Sedang aspek yang menunjukkan tidak baik nya sikap spritual santriwati dalam aktivitas keagamaan diatas adalah terdapat santriwati yang kurang disiplin, tidak jujur, tidak bertanggung jawab dan banyak mengeluh.[12]

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, seharusnya siswa yang dalam kegiatan pembelajarannya telah diimplementasikan kompetensi sikap spiritual dan yang secara umum telah memiliki sikap spiritual yang baik, idealnya memiliki ciri-ciri kesehatan mental yang baik pula. Namun terjadi hal yang sebaliknya, Fenomena di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan (*paradoks*) antara aktivitas ritual dengan kondisi psikologis. Meskipun santriwati aktif dalam sholat berjamaah, tilawah, dan *muhadarah*, namun gejala emosional seperti *mood swings*, kecemasan, dan rasa hampa tetap muncul. Hal ini mengindikasikan bahwa sikap spiritual yang bersifat formal ritualistik belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi mekanisme koping batin yang efektif untuk menghadapi tekanan kehidupan pesantren, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga penulis mengangkat judul**:**

Pengaruh Sikap Spiritual Terhadap *Mental Health* Santriwati MA Kelas XI Ipa 1 Di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kec. Kuantan Tengah Kab. Kuantan Singingi.

[12] Observasi Pra Penelitian di Pesantren syafa'aturrasul Taluk Kuantan, 19 juni 2025

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang dapat di identifikasi adalah sebagai berikut :

1. Tingginya risiko gangguan mental pada remaja sesuai dengan adanya fakta global dan nasional bahwa remaja merupakan kelompok usia transisi yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.
2. Beban psikologis unik di lingkungan pesantren di mana santriwati menghadapi tantangan berat berupa adaptasi terhadap aturan ketat, rutinitas yang tiada henti, beban studi keagamaan yang tinggi, serta perasaan rindu karena harus berpisah dengan orang tua.
3. Gejala rendahnya kesehatan mental di lapangan di mana ditemukannya gejala emosional pada santriwati kelas XI, seperti *mood swings* yang ekstrem, rasa hampa, kecemasan, kesulitan beradaptasi, hingga perilaku menarik diri dari interaksi sosial.
4. Adanya fenomena paradoks spiritual berupa terjadi kesenjangan antara aktivitas ritual dengan kondisi psikologis; di mana santriwati sudah aktif menjalankan ibadah formal (seperti sholat berjamaah, tilawah, dan setoran hafalan), namun gejala emosional seperti kecemasan dan rasa tidak bermakna masih tetap muncul.
5. Belum optimalnya internalisasi sikap spiritual yang diindikasikan pada sikap spiritual masih bersifat formal-ritualistik dan belum sepenuhnya

terinternalisasi menjadi mekanisme koping batin yang efektif untuk menjaga kesehatan jiwa.

6. Pentingnya memastikan pengaruh sikap spiritual dengan adanya pembuktian ilmiah mengenai sejauh mana dimensi sikap spiritual (keyakinan, ibadah, pengalaman religius, dan penghayatan nilai) benar-benar dapat berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) bagi kesehatan mental santriwati.

C. Batasan Masalah

Dilihat dari permasalahan diatas, penulis mengobservasi Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk, Kec. Kuantan Tengah, Kab. Kuantan Singingi. Penelitian ini dibatasi pada ruang lingkup yang spesifik guna menjaga fokus dan kejelasan kajian. Adapun batasan-batasan yang ditetapkan adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada santriwati kelas XI Madrasah Aliyah (MA) yang sedang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi pada santri laki-laki atau pondok pesantren lain dengan karakteristik yang berbeda.
2. Variabel independen dalam penelitian ini adalah sikap spiritual, yang mencakup dimensi keyakinan (iman), ibadah, pemaknaan hidup, serta hubungan personal dengan Tuhan sebagaimana dipahami dalam perspektif psikologi Islam.
3. Variabel dependen adalah kesehatan mental, yang difokuskan pada tiga indikator utama, tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis.

4. Penelitian ini tidak membahas aspek spiritualitas dalam bentuk ritual formal semata, tetapi menekankan pada sikap spiritual sebagai konstruk psikologis yang mendalam, berbeda dari religiusitas normatif atau formalitas ibadah.
5. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, sehingga tidak menjelaskan hubungan kausal secara eksperimental, melainkan hanya mengukur tingkat hubungan atau pengaruh antara dua variabel melalui pendekatan statistik.
6. Penelitian ini tidak menelaah faktor-faktor eksternal lain yang mungkin juga memengaruhi kesehatan mental santriwati, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, atau faktor biologis, agar fokus tetap pada variabel spiritualitas sebagai faktor prediktor utama.

Untuk membuat penelitian ini semakin terarah, maka penulis membatasi batasan masalah menjadi, *—Pengaruh Sikap Spritual Terhadap Mental Health Santriwati MA Di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kec. Kuantan Tengah Kab. Kuantan Singingi"*

D. Rumusan Masalah

—Adakah Pengaruh Sikap Spiritual terhadap *Mental Health* Santriwati Kelas XI Ipa 1 MA di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk Kec. Kuantan Tengah Kab. Kuantan Singingi?‖

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menyelidiki secara kuantitatif pengaruh sikap spiritual terhadap kesehatan mental santriwati di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul. Dengan pendekatan ini,

diharapkan diperoleh bukti empiris yang tidak hanya memperkaya literatur akademik dalam bidang psikologi religius, tetapi juga dapat digunakan sebagai dasar penyusunan kebijakan internal pesantren dalam pembinaan karakter dan dukungan psikologis terhadap santriwati.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi Islam, khususnya dalam memahami peran sikap spiritual terhadap keseimbangan psikologis remaja dalam konteks pesantren. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para pendidik, pengasuh, dan konselor di pesantren untuk merancang program pembinaan spiritual yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental santriwati, sehingga menciptakan generasi yang tidak hanya religius tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi Islam dan pendidikan karakter, khususnya dalam mengembangkan pemahaman tentang peran sikap spiritual terhadap kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori spiritual well-being dan pendekatan integratif antara dimensi religiusitas dan psikologis dalam mendukung kesejahteraan mental santri. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik untuk studi-studi lanjutan yang menyoroti hubungan antara aspek spiritual dan kondisi psikologis dalam konteks pendidikan Islam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengasuh dan Pendidik di Pesantren**:**

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan spiritual yang lebih terarah untuk meningkatkan kesehatan mental santriwati. Hasilnya dapat digunakan untuk mengidentifikasi pendekatan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan ketahanan psikologis santri.

b. Bagi Konselor atau Guru BK di Pesantren:

Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun strategi intervensi berbasis nilai-nilai spiritual dalam menangani masalah emosional dan psikologis yang dihadapi santriwati, sehingga konseling menjadi lebih kontekstual dan efektif.

c. Bagi Orang Tua Santriwati:

Memberikan wawasan kepada orang tua mengenai pentingnya penguatan sikap spiritual dalam pembentukan ketahanan mental anak, terutama saat anak berada jauh dari lingkungan keluarga.

d. Bagi Lembaga Penyelenggara Pendidikan Islam:

Memberikan bukti empiris yang mendukung pentingnya integrasi antara pendidikan spiritual dan program kesehatan mental dalam kurikulum atau kebijakan pesantren.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Konsep Sikap Spiritual

a. Pengertian Sikap Spritual

Sikap adalah pandangan atau kecenderungan mental. Menurut Bruno sikap adalah kecenderungan yang relatif menetap untuk bereaksi dengan cara yang baik atau buruk terhadap orang atau barang tertentu.[13] Sikap spiritual menempati posisi penting dalam pembentukan kepribadian seseorang, terutama pada kalangan remaja dan santriwati yang sedang berada dalam fase pencarian identitas diri.

Dalam psikologi, spiritualitas dipahami sebagai bagian dari kepribadian yang berkaitan dengan usaha menemukan makna hidup, menjalin keterhubungan dengan hal-hal yang bersifat transendental, serta mencapai keseimbangan batin. Pargament menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan proses dinamis dalam meraih makna serta tujuan hidup melalui keterikatan dengan sesuatu yang transenden, baik melalui keyakinan, praktik keagamaan, maupun pengalaman spiritual. Artinya, spiritualitas tidak hanya terbatas pada ranah pribadi, tetapi juga memiliki dimensi sosial karena terejawantahkan dalam interaksi dengan lingkungan sekitar.[14]

---

[13] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, (*Bandung: Rosdakarya, 2008), hal. 120

[14] Kenneth I Pargament, The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice (Updated Edition) (New York: Guilford Press, 2021).

Dalam dunia pendidikan, spiritualitas dipandang sebagai salah satu ranah afektif yang harus ditanamkan dan dikembangkan secara berkelanjutan. Pendidikan yang menekankan aspek spiritual bertujuan menumbuhkan generasi yang beriman, berkarakter, serta memiliki kesadaran religius dan moral yang mendalam. Naim menegaskan bahwa penerapan nilai-nilai spiritual dalam kurikulum pendidikan karakter berperan sebagai pondasi etika sekaligus pedoman perilaku peserta didik, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.[15] Oleh karena itu, spiritualitas dalam pendidikan berfungsi ganda membentuk akhlak peserta didik serta menjadi benteng dari pengaruh negatif yang datang dari luar.

Sementara itu, dalam pandangan Islam, sikap spiritual erat kaitannya dengan iman, ibadah, serta akhlak mulia. Al-Attas menegaskan bahwa spiritualitas dalam Islam tidak sekadar identik dengan pelaksanaan ritual, melainkan mencakup internalisasi nilai tauhid, kesabaran, rasa syukur, dan ketakwaan dalam setiap aspek kehidupan. Kesadaran bahwa setiap tindakan senantiasa berada dalam pengawasan Allah SWT menumbuhkan tanggung jawab moral serta etika yang tinggi pada diri seorang Muslim.[16] Dengan demikian, sikap spiritual dalam ajaran Islam menjadi dasar utama untuk membentuk pribadi yang

[15] Ngainun Naim, Pendidikan Karakter: Konsep, Implementasi, Dan Relevansinya Dalam Kurikulum (Jakarta: Rajawali Pers, 2022).

[16] Syed Muhammad Naquib Al-Attas, Islam and Secularism (Revised Edition) (Kuala Lumpur: ISTAC Press, 2021).

berakhlak, bermoral luhur, serta mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan penuh kesabaran.

Sikap spiritual dapat dipahami melalui beberapa aspek yang menggambarkan bagaimana seseorang menjalani pengalaman keberagamaannya. Abdullah mengidentifikasi empat komponen utama yang berperan penting, yakni keyakinan (*beliefs*), ibadah (*rituals/practices*), pengalaman religius (*religious experience*), dan penghayatan nilai (*values/internalization*). Keyakinan berkaitan dengan iman kepada Tuhan, kitab suci, serta ajaran agama yang menjadi dasar pola pikir dan perilaku. Dimensi ibadah mencakup pelaksanaan kewajiban ritual seperti salat, puasa, maupun doa. Sementara itu, pengalaman religius lebih menekankan pada perasaan batin yang memperdalam iman, sedangkan penghayatan nilai tercermin dalam sikap sehari-hari yang sesuai dengan ajaran agama.[17]

Melalui model tersebut, spiritualitas dipandang sebagai fenomena multidimensi yang tidak hanya menekankan aspek ibadah semata, tetapi juga melibatkan keyakinan, pengetahuan, pengalaman batin, hingga dampaknya terhadap interaksi sosial. Kerangka ini memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana sikap spiritual terbentuk dan termanifestasi dalam kehidupan individu maupun masyarakat.

Secara umum, sikap spiritual dipahami sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup seseorang yang berakar pada kesadaran akan

[17] Muhammad Abdullah, ―Spiritual Attitudes and Personality Dimensions among Islamic Boarding School Students,‖ Journal of Islamic Education and Psychology 11, no. 2 (2023): 145–60.

hubungan vertikal dengan Tuhan, yang termanifestasi dalam perilaku sehari-hari berupa penghargaan dan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut. Sikap spiritual pada dasarnya berdimensi transenden, yakni penguatan interaksi individu dengan Tuhan Yang Maha Esa, yang kemudian berimplikasi pada terbentuknya sikap sosial berupa kejujuran, kepedulian, dan tanggung jawab dalam relasi antarmanusia.[18]

Menurut Muhammad Anjar Gagahriyanto melalui kajian literaturnya, spiritualitas dan religiusitas sering digunakan secara bertumpang tindih atau dianggap sama. Namun secara konseptual religiusitas lebih menekankan pada kepatuhan terhadap institusi dan ritual keagamaan formal, sedangkan spiritualitas mengacu pada pengalaman batin individu dalam memaknai keterhubungannya dengan Yang Transenden, yaitu Tuhan, dengan sesama, dan dengan alam semesta. Pemaknaan ini penting untuk membedakan sikap spiritual sebagai konstruk psikologis-afektif dari sekadar kepatuhan ritual semata.[19]

Hal ini juga relevan dengan kajian sistematis oleh Abdullah Muwaffaq, dkk., mengenai spiritualitas dalam pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an mengidentifikasi empat dimensi pokok yang secara konsisten muncul dalam literatur, yaitu *hablum minallah* (hubungan dengan Allah), *hablum minan naas* (hubungan dengan sesama manusia),

[18] Mutakallim, ―Integrasi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dalam Pendidikan Islam‖ dalam *AL-ISHLAH*, Vol. 18, No. 2, 2020, hal. 219.

[19] Muhammad Anjar Gagahriyanto, ―Literature Review: Konsep Religiusitas dan Spiritualitas dalam Penelitian Psikologi di Indonesia‖ dalam Madani: Jurnal Ilmiah Multidisplin, Vol. 1, No. 4, 2023, hal. 354-355.

hablum minal alam (hubungan dengan alam), dan *hablum minan nafs* (hubungan dengan diri sendiri). Keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa sikap spiritual dalam pendidikan Islam tidak berhenti pada aspek ketuhanan semata, melainkan meluas menjadi kerangka etis yang menaungi seluruh relasi kehidupan peserta didik.[20]

Berdasarkan sintesis berbagai kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap spiritual secara umum merupakan kecenderungan afektif-transenden yang lahir dari penghayatan nilai hidup dan keyakinan beragama, sedangkan dalam konteks pendidikan Islam, sikap spiritual dimaknai secara lebih holistik sebagai perwujudan hubungan vertikal dengan Allah yang berimplikasi pada relasi horizontal dengan sesama manusia, alam, dan diri sendiri, sekaligus berfungsi sebagai fondasi kesejahteraan psikologis peserta didik.

b. Ruang Pengembangan Sikap Spiritual di Sekolah dan Integrasinya dengan Lingkup Pesantren

Pengembangan sikap spiritual di lingkungan sekolah dapat berlangsung melalui tiga ruang utama, yaitu integrasi dalam pembelajaran, pembiasaan (habituasi), dan keteladanan, yang saling melengkapi satu sama lain. Pengintegrasian sikap spiritual ke dalam pembelajaran dilakukan guru melalui perencanaan silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), yang kemudian diwujudkan dalam interaksi guru dengan peserta didik berupa pemberian arahan, motivasi,

[20] Muwaffaq, ―Teacher Spirituality Assessment in Developing Character-Oriented Educators: A Systematic Literature Review‖ dalam *Jurnal Tarbiyatuna*, Vol. 16, No. 2, 2025, hal. 149-150.

teguran, nasihat, dan penguatan selama proses belajar-mengajar berlangsung. Dengan demikian, ruang pembelajaran bukan hanya menjadi wahana transfer pengetahuan, tetapi juga medium penanaman nilai spiritual secara terencana.[21]

Ruang kedua adalah pembiasaan, yaitu penciptaan rutinitas atau kegiatan berulang yang mendorong internalisasi nilai spiritual tanpa harus selalu dibingkai dalam kegiatan pembelajaran formal. Sedangkan keteladanan menjadi ruang ketiga di mana guru sebagai komponen dinamis memberikan contoh perilaku yang mencerminkan sikap spiritual individu yang ideal. Kedua ruang ini menjadi strategi yang efektif untuk pengembangan sikap tersebut.[22]

Ruang pengembangan sikap spiritual ini menemukan bentuk yang lebih intensif ketika diintegrasikan dengan lingkup pesantren. Kajian mengenai kematangan spiritual dan perilaku hidup sehat di lingkungan pesantren menyimpulkan bahwa pesantren memasukkan nilai-nilai spiritual secara rinci ke dalam materi pembelajaran maupun ke dalam pola hidup keseharian santri, sehingga kematangan spiritual tidak hanya dibentuk lewat kurikulum, tetapi juga lewat pengaturan interaksi interpersonal dan kebiasaan hidup sehari-hari yang berlangsung selama dua puluh empat jam dalam lingkungan asrama.

---

[21] Mutakallim, ―Integrasi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dalam Pendidikan Islam‖, ..., hal. 212.

[22] Fadilawati, dkk., ―Strategi Guru dalam Mengembangkan Sikap Spiritual Peserta Didik Melalui Kurikulum Merdeka di MIN 1 Kota Cilegon‖ dalam *JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA*, Vol. 11, No. 1, 2025, hal. 446.

Hal ini digambarkan oleh Abdul Rohman dan Siti Muhtamiroh melalui studi kasus di lapangan yang menunjukkan bahwa penyelenggaraan pndidikan di pesantren turut membentuk sikap inklusif santri melalui pola interaksi kolektif dalam kehidupan asrama, kajian kitab kuning, serta kegiatan sosial keagamaan bersama masyarakat sekitar, yang memperluas ruang pengembangan sikap spiritual-sosial ke luar tembok kelas maupun asrama.[23]

Dengan demikian, ruang pengembangan sikap spiritual di sekolah umum cenderung terpusat pada integrasi kurikuler dan pembiasaan yang bersifat periodik dalam jam sekolah, sedangkan pada lingkup pesantren, ruang tersebut meluas menjadi ekosistem pendidikan menyeluruh yang mencakup pembelajaran keagamaan, pembiasaan ritual harian, keteladanan kiai, interaksi sosial berbasis komunitas, sekaligus adaptasi terhadap perkembangan zaman.

c. Indikator Sikap Spiritual dan Implementasinya pada Konteks Lingkungan Pesantren

Dalam konteks pendidikan umum di Indonesia, indikator sikap spiritual dirumuskan secara resmi oleh pemerintah melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan, yang menempatkan sikap spiritual tersebut sebagai bagian yang tak terpisahkan untuk

[23] Abdul Rohman dan Siti Muhtamiroh, ―Shaping the Santri‘s Inclusive Attitudes through Learning in Pesantren: A Case Study of Pesantren Al-Anwar Sarang Rembang Indonesia‖ dalam *Journal of Educational and Social Research,* Vol. 12, No. 2, 2022, hal. 376-377.

mencerminkan hasil belajar atau pendidikan pada peserta didik. [24] hal ini juga menegaskan bahwa di dalam suatu penyelenggaraan proses pendidikan, aspek sikap spiritual menjadi bagian integral dari penilaian autentik yang mencakup tiga ranah holistik, yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan.[25]

Merujuk pada uraian tersebut, indikator sikap spiritual yang lazim dikembangkan mencakup empat aspek pokok sebagaimana yang juga dibahas oleh Rini Juniarti, dkk., yaitu:[26]

1) Ketaatan beribadah, berupa kepatuhan menjalankan ibadah wajib maupun sunnah sesuai ajaran agama serta mengikuti berbagai kegiatan keagamaan yang menunjang ketaatan ibadah tersebut.
2) Mengucapkan syukur, yakni kemampuan menerima dan mengapresiasi karunia Tuhan baik dalam keadaan lapang maupun sempit.
3) Berdoa, sebagai wujud kesadaran akan keterlibatan Tuhan dalam setiap aktivitas.
4) Toleransi dalam beribadah, yaitu sikap menghormati perbedaan cara pandang maupun praktik keagamaan orang lain.

Hal ini relevan dengan dimensi yang dijabarkan oleh Liza Sundari, dkk., dalam kajiannya terkait implementasi sikap spiritual di

[24] Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan, Pasal 1 ayat (1).

[25] Hasanah, dkk., ―Penilaian Hasil Belajar Aspek Sikap di SD IT Tiara Az-Zahra Kota Palangka Raya‖ dalam *Attractive: Innovative Education Journal*, Vol. 6, No. 3, 2024, hal. 2.

[26] Januarti, dkk., ―Implementasi Penilaian Sikap Spiritual dalam Pembelajaran Tematik di Kelas IV Sekolah Dasar Islam Al-Azhar 21‖ dalam *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol. 6, No. 12, 2017, hal. 2.

mana potensi religius untuk patuh dalam melaksanakan ajaran agama, bersyukur, berdo‘a dan toleransi menjadi target pembinaan dalam berbagai situasi di sekolah.[27] Hal yang serupa juga dijadikan dasar dalam pengukuran penilaian sikap spiritual sebagaimana yang dijabarkan oleh I Gede Sanjaya Putra, dkk.[28] Demikian pula dengan yang dibahas oleh Siti Nurjanah, dkk., dalam kajiannya yang menganalisis penguatan sikap spiritual dalam kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler di sekolah.[29]

Elok Puji Hartanti dalam kajian teoritisnya menguraikan indikator sikap spiritual ini ke dalam 11 poin yang juga relevan dengan dimensi yang dijabarkan oleh Rini Juniarti, dkk., sebagai berikut:[30]

1) Berdo‘a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.
2) Menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut.
3) Memberi salam pada awal dan akhir kegiatan.
4) Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa.
5) Mensyukuri kemampuan dapat mengendalikan diri.
6) Bersyukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu.
7) Berserah diri atau tawakal kepada Tuhan setelah berusaha.
8) Menjaga lingkungan hidup di sekitar.

---

[27] Sundari, dkk., ―Implementasi Sikap Spiritual dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam bagi Siswa SMAN 1 Tanjung Mutiara‖ dalam *AL-FIHRIS*, Vol. 1, No. 2, 2023, hal. 128-129.

[28] Sanjaya, dkk., ―Instrumen Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Tema Indahnya Keberagaman Negeriku‖ dalam *JURNAL PEDAGOGI DAN PEMBELAJARAN*, Vol. 5, No. 2, 2022, hal. 244.

[29] Nurjanah, dkk., ―Penguatan Sikap Spiritual Siswa Melalui Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler di SMK Manbail Futuh Jenu Tuban‖ dalam *Al-Murabbi*, Vol. 11, No. 1, 2024, hal. 5-6.

[30] Elok Puji Hartanti, Implementasi Penilaian Aspek Sikap Spiritual dan Sosial Peserta Didik pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTS Nurul Iman Rejo Agung Tegineneng Pesawaran, [Tesis], Metro: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, 2023, hal. 16-17.

9) Memelihara hubungan baik denan sesama umat ciptaan Tuhan.
10) Bersyukur menjadi masyarakat dari bangsa Indonesia.
11) Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah sesuai agama yang dianut.

Adapun di lingkungan pesantren, sikap spiritual juga menjadi aspek yang dikembangkan pada peserta didik atau santri. Bahkan menduduki posisi yang sangat penting. Ahmad Munir, dkk., dalam kajiannya menjelaskan temuannya bahwa di lingkungan pesantren, pengembangan sikap spiritual mampu mendorong pada arah yang positif karena meningkatnya kualitas, intensitas, dan interaksi kegiatan yang berkaitan dengan sikap spiritual seperti beribadah, berdo'a, dan toleran terhadap perbedaan.[31]

Demikian pula dengan temuan Shofa Fauziyah, dkk., di mana pondok pesantren dapat menguatkan aspek spiritualitas santri dengan dua faktor pendukung, yaitu: (1) Integrasi kurikulum nasional dan kurikulum kepesantrenan yang mempunyai keselarasan dengan pada basis nilai spitirual; (2) Pola pembentukan sikap spiritual yang simultan serta intens mulai dari keseharian yang akrab dengan kegiatan pengembangan spiritual, keteladanan guru, kepemimpinan berbasis nilai, dan pembiasaan positif terkait dimensi sikap spiritual.[32]

---

[31] Munir, dk., —Dampak Lingkungan Pondok Pesantren terhadap Perkembangan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Roudlotut Tholibin, Kepil, Wonosobo‖ dalam *JINU: Jurnal Ilmiah Nusantara*, Vol. 3, No. 1, 2026, hal. 77.

[32] Fauziyah, dkk., —Pembentukan Karakter Spiritual Peserta Didik melalui Kurikulum Integratif di Pondok Pesantren Modern Al Ma'soem Kota Bandung‖ dalam *HIJRI*, Vol. 15, No. 1, 2026, hal. 12-13.

Berdasarkan uraian di atas dan sintesa dari beberapa kajian teoritis, dengan menjadikan konsep yang diuraikan oleh Rini Juniarti, dkk., sebagai acuan utama, maka indikator sikap spiritual yang disesuaikan dengan konteks lingkungan pesantren dapat dilihat sebagai berikut:[33]

1) Ketaatan beribadah
   a) Menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut.
   b) Mengikuti kegiatan keagamaan yang dilaksanakan oleh sekolah/pesantren sesuai ketentuan.
   c) Melaksanakan ibadah tambahan di luar yang diwajibkan pesantren.
   d) Membiasakan ucapan salam.
2) Mengucapkan syukur
   a) Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa.
   b) Berserah diri atau tawakal kepada Tuhan setelah berusaha.
   c) Menjaga lingkungan hidup di sekitar.
3) Berdoa
   a) Berdo‘a sebelum dan sesudah kegiatan
   b) Berdo‘a jika sudah berusaha atau berikhtiar.
   c) Berdo‘a jika keadaan sedang sulit atau menghadapi masalah.
4) Toleransi
   a) Mampu menahan diri atau mengendalikan diri dari emosi negatif dalam pergaulan.

[33] Januarti, dkk., —Implementasi Penilaian Sikap Spiritual dalam Pembelajaran Tematik di Kelas IV Sekolah Dasar Islam Al-Azhar 21‖, ..., hal. 2.

b) Memelihara hubungan baik dengan sesama umat ciptaan Tuhan.

c) Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah sesuai agama yang dianut.

2. Konsep Kesehatan Mental (*Mental Health*)

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan bagian mendasar dari kualitas hidup seseorang. World Health Organization mendefinisikannya sebagai keadaan sejahtera ketika individu mampu mengenali potensi diri, menghadapi tekanan hidup yang wajar, bekerja dengan produktif, serta memberi kontribusi bagi lingkungannya. Definisi tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental tidak sekadar berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan mental meliputi aspek emosional, kognitif, perilaku, dan peran sosial.[34]

American Psychological Association menambahkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, berpikir rasional, menjalin relasi yang sehat, dan mengambil keputusan adaptif. Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat berkembang dan bukan kondisi yang statis. Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya memiliki kestabilan emosi, fleksibilitas pola pikir, serta perilaku yang positif dalam berinteraksi dengan orang lain.[35]

---

[34] Haryanti, dkk., "Analisis Kondisi Kesehatan Mental Di Indonesia Dan Strategi Penanganannya" dalam *Student Research Journal*, Vol. 2, No. 3, 2024, hal. 30.

[35] World Health Organization, ―Adolescent Mental Health,‖ 2022.

Dalam sudut pandang Islam, konsep kesehatan mental erat hubungannya dengan istilah *al-nafs al-muthma'innah* atau jiwa yang tenang sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an (QS. Al-Fajr: 27–30).

يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْ وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ

Artinya:

*"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku***."** (QS. Al-Fajr: 27–30).

Konsep *al-nafs al-muthma'innah* dalam QS. Al-Fajr: 27-30 merupakan landasan utama kesehatan mental dalam Islam, yang secara operasional diukur melalui indikator kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengelola emosi. Sikap spiritual di sini tidak hanya diukur dari frekuensi ibadah, tetapi juga pengalaman religius (kedekatan batin dengan Allah). Keadaan ini menggambarkan ketenteraman batin yang muncul dari kedekatan dengan Allah SWT. Mumtaz menekankan bahwa ketenangan yang bersumber dari iman dan ketaatan merupakan inti dari kesehatan mental menurut Islam. Dengan demikian, perspektif Islam memperlihatkan bahwa religiusitas dan spiritualitas menjadi elemen fundamental dalam menjaga keseimbangan psikologis individu.[36]

[36] Putri Nurul Mumtaz, —Islamic Perspectives on Mental Health: Faith, Obedience, and Psychological Balance among Muslim Students,‖ Journal of Islamic Psychology 4, no. 2 (2022): 85–98.

b. Aspek-Aspek *Mental Health*

Para pakar menyebutkan bahwa terdapat sedikitnya lima dimensi utama yang perlu diperhatikan, yaitu:

1) Emosional, yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan seperti marah, sedih, cemas, maupun bahagia secara wajar. Individu dengan kondisi mental yang baik mampu menyalurkan emosinya secara sehat tanpa berlebihan.
2) Kognitif, yang berkaitan dengan cara berpikir yang realistis, rasional, fleksibel, serta positif dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.
3) Perilaku, yang tercermin dalam tindakan adaptif sesuai dengan norma sosial dan budaya. Perilaku sehat menandakan kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah, menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, serta menjaga keseimbangan dalam kehidupannya.
4) Kemampuan coping stress, yaitu strategi yang digunakan seseorang ketika menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Amro menegaskan bahwa strategi coping yang bersifat adaptif, baik yang berorientasi pada emosi maupun pemecahan masalah, memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan mental, khususnya pada remaja.[37]
5) Kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan rasa puas terhadap kehidupan, kebermaknaan, serta terciptanya hubungan sosial yang

[37] M Amro, ―Adaptive Coping Strategies and Their Role in Adolescent Mental Health Stability,‖ Journal of Adolescent Psychology 8, no. 2 (2023): 101–15.

positif. Dimensi ini menjadi indikator utama dalam menilai kesehatan mental, terutama pada remaja dan mahasiswa di dunia pendidikan.[38]

Dengan demikian, kelima aspek tersebut saling melengkapi sehingga kesehatan mental tidak sekadar dipahami sebagai ketiadaan gangguan, melainkan juga mencakup kemampuan individu untuk berkembang secara optimal dan berfungsi produktif dalam kehidupannya.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Mental Health* pada Remaja/Santriwati

Kesehatan mental pada remaja yang dalam ini sesuai dengan usia subjek penelitian yakni santriwati di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul, secara umum dipengaruhi oleh empat faktor sebagai berikut:[39]

1) Faktor individu,yakni meliputi genetika yang diwariskan secara turun-temurun dan kepribadian serta pengalaman traumatis di masa lalu.
2) Faktor dinamika keluarga,yaitu minimnya dukungan keluarga saat menghadapi kesulitan serta buruknya kondisi ekonomi yang membuat remaja sulit untuk memenuhi kebutuhannya.
3) Faktor lingkungan sosial, yaitu kondisi teman sebaya dan anggota masyarakat yang bebas dari perundungan dan pengucilan atau isolasi.
4) Faktor tekanan akademis, seperti harapan ekspektasi yang tinggi untuk mencapai prestasi belajar tertentu sehingga dapat menyebabkan stres dan kecemasan.

---

[38] A Ismail, N Rahman, and D Sari, —Dimensions of Mental Health as Key Indicators among Adolescents and University Students in Educational Settings,‖ International Journal of Educational Psychology 11, no. 3 (2022): 210–25.

[39] Lusiana, dkk., "Menjaga Keseimbangan Emosional Santri: Tantangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Pondok Pesantren", *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, Vol. 5, No. 2, 2026, hal. 2203.

Adapun secara khusus bagi peserta didik atau santri/santriwati yang hidup dalam kultur dan lembaga pendidikan pesantren, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental sebagaimana yang diuraikan oleh Siti Nurfitria dalam kajian literaturnya, yaitu:[40]

1) Faktor Rutinitas dan Kehidupan di Pesantren.

Faktor ini mencakup keterpisahan santri/santriwati dari keluarga (*homesickness*), tuntutan akademik yang tinggi, konflik yang intens antar teman sebaya serta keterbatasan untuk ruang pribadi. Santri/santriwati di pondok pesantren umumnya mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat dalam tahun pertama mereka yang disebabkan oleh perasaan terasing (jauh dari keluarga), kurangnya dukungan emosional, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan budaya pesantren yang begitu kuat.

Selain itu, gangguan pola tidur akibat padatnya jadwal kegiatan, kurangnya aktivitas relaksasi, serta belum optimalnya layanan konseling atau psikolog juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental (*mental health*) para santri/santriwati. Kebutuhan dasar emosional yang tidak terpenuhi kerap menjadi sumber masalah pada kesehatan mental mereka sehingga menyebabkan gangguan stres kronik, *burnout* akademik, hingga gangguan depresi.

[40] Siti Nurfitria, "Kesehatan Mental Santri Dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur" dalam *Journal of Linguistics and Social Studies*, Vol. 2, No. 2, 2025, hal. 172-173.

2) Faktor Protektif

Dalam hal ini, pihak pondok pesantren biasanya menyediakan layanan atau program proteksi (perlindungan) agar santri/santriwati tidak mengalami masalah *mental health*, seperti rutinitas ibadah atau spiritual yang terbukti meningkatkan ketahanan mental. Termasuk menyediakan layanan konseling atau psikolog.

3) Faktor Lingkungan

Mencakup suasana lingkungan yang positif dan mampu membuat santri/santriwati nyaman, terutama lingkungan yang sangat kuat dengan komitmen religius seperti di pesantren.

Uraian-uraian di atas, kemudian juga diperkuat oleh pembahasan Aulia Rahmah, dkk., bahwa terdapat faktor internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi *mental health* yang dilihat pada tingkat stres santri dan santriwati, yaitu:[41]

1) Faktor internal meliputi karakter kepribadian, keyakinan, tingkat religiusitas, cara berpikir, usia dan kondisi stres akademik.
2) Faktor eksternal mencakup perubahan lingkungan, keluarga, dan sosial budaya. Termasuk ancaman konsep diri dan kehadiran *supporting system* (sistem yang mendukng) agar kondisi kesehatan mental mereka dapat terjaga.

Menurut Mumtaz, dua elemen penting yang memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan mental mahasiswa Muslim adalah

[41] Rahmah, dkk., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara" dalam *JURNAL SOSIAL DAN SAINS*, Vol. 3, No. 9, 2023, hal. 969.

tingkat religiusitas dan dukungan sosial. Jika dikaitkan dengan kehidupan pesantren, hal ini sangat relevan, karena suasana religius yang intens serta ikatan komunitas antarsantri mampu menjadi sumber kekuatan psikologis. Kehadiran faktor protektif ini berpotensi meningkatkan resiliensi santriwati dalam menghadapi berbagai tekanan. Namun demikian, aspek lain seperti tuntutan akademik yang padat, disiplin ketat, dan keterbatasan privasi dalam asrama juga bisa menjadi beban psikologis tersendiri.[42]

Dengan demikian, kualitas kesehatan mental santriwati pada akhirnya ditentukan oleh keseimbangan antara faktor yang mendukung dan faktor yang berisiko. Religiusitas serta dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang memperkuat kondisi psikologis, sedangkan tekanan akademik maupun sosial dapat menjadi pemicu munculnya masalah mental. Oleh sebab itu, memahami interaksi antara kedua kelompok faktor ini menjadi kunci untuk menciptakan strategi pembinaan santriwati yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental mereka.

3. Hubungan Sikap Spiritual dengan *Mental Health*

a. Hubungan Teoritis antara Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Secara teoritis, spiritualitas dianggap sebagai faktor pelindung penting yang mendukung kesehatan mental seseorang dengan menyediakan sumber kekuatan batin, makna hidup, orientasi nilai, serta

[42] Mumtaz, P. N. (2023). *Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim* (Master‘s thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

menumbuhkan rasa optimis. Koenig menjelaskan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sistem makna yang membantu individu memahami penderitaan, mengurangi tekanan psikologis, dan memperkuat ketahanan emosional.[43]

Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih sejahtera secara psikologis, memiliki kecemasan yang lebih rendah, serta menunjukkan resiliensi lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan aspek religius, tetapi juga memberikan kontribusi nyata pada regulasi emosi, motivasi, perilaku, serta stabilitas mental secara keseluruhan.

b. Pandangan Psikologi Agama, Spiritualitas sebagai *Coping Mechanism*

Menurut Pargament, *religious coping* mencakup pemanfaatan keyakinan, ritual, dan simbol keagamaan sebagai alat untuk mengelola stres. Bentuknya dapat berupa doa, dzikir, membaca kitab suci, ibadah, hingga mencari dukungan sosial dari lingkungan religius. Cara ini berfungsi membantu individu menata emosi, menemukan makna dari penderitaan, sekaligus memperkuat resiliensi psikologis ketika dihadapkan pada tantangan yang berat.[44]

Temuan penelitian mutakhir turut menguatkan pandangan

[43] Harold G Koenig, ―Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications,‖ Current Opinion in Psychiatry 34, no. 5 (2021): 451–56.

[44] Kenneth I Pargament and Julie J Exline, ―Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy: From Research to Practice,‖ Journal of Clinical Psychology 78, no. 1 (2022): 7–20.

tersebut, yaitu bahwa spiritualitas terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi sekaligus menekan munculnya gejala depresi maupun kecemasan.[45] Dalam konteks remaja, khususnya santriwati di lingkungan pesantren, praktik coping religius dapat memberikan ketenangan batin, rasa aman, serta keyakinan bahwa segala ujian dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT. Dengan demikian, spiritualitas tidak semata-mata menjadi landasan teologis, tetapi juga berperan sebagai strategi adaptif yang mendukung keseimbangan mental.

c. Perspektif Islam, Ketenangan Jiwa melalui Iman dan Ibadah

Dalam ajaran Islam, keterkaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental menempati kedudukan yang sangat esensial. Konsep *al-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang) merefleksikan keadaan batin yang penuh kedamaian, lahir dari keimanan, ketaatan, serta pelaksanaan ibadah secara konsisten. Seseorang yang senantiasa berupaya mendekatkan diri kepada Allah SWT akan merasakan ketenteraman hati yang berkontribusi pada kestabilan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Abdullah-Pour dan Davoudi menjelaskan bahwa ibadah seperti salat, doa, dan membaca Al-Qur'an berfungsi sebagai bentuk terapi spiritual yang efektif dalam mereduksi tekanan, menumbuhkan kebahagiaan, sekaligus memperbaiki kondisi kesehatan mental. Konteks ini sangat relevan dengan kehidupan santriwati di pesantren, di mana

[45] F Rahman, N Abdullah, and S Karim, ―The Role of Spirituality in Enhancing Emotional Regulation and Reducing Depression and Anxiety Symptoms among Adolescents,‖ Journal of Mental Health Research 12, no. 1 (2023): 55–70.

aktivitas ibadah dan internalisasi nilai-nilai Islam merupakan bagian yang tak terpisahkan dari rutinitas harian.[46] Oleh karena itu, spiritualitas dalam perspektif Islam tidak hanya menghadirkan makna transendental, tetapi juga menjadi kekuatan psikologis yang menopang kesejahteraan mental.

B. Penelitian Relevan

1. Fatimah, N., & Rahman, A. (2022). The Spiritual Attitudes of Female Students in Pesantren: Balancing Rituals and Social Practices. Indonesian Journal of Islamic Education, 215–229. Penelitian ini berfokus pada sikap spiritual santriwati di Jawa Tengah dengan pendekatan *mixed-method* menggunakan kuesioner dan wawancara terhadap 120 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santriwati dengan sikap spiritual yang tinggi mampu menjaga keseimbangan emosi, memiliki kontrol diri yang kuat, serta lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini relevan karena menyoroti konteks santriwati, meskipun fokus utamanya lebih pada keseimbangan antara ibadah dan praktik sosial, belum mendalami kesehatan mental sebagai variabel yang terukur secara kuantitatif.
2. Mumtaz, P. N. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. penelitian Mumtaz (2023) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menguji pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim. Dengan pendekatan kuantitatif pada 200 responden dan analisis regresi, penelitian ini menemukan bahwa religiusitas

[46] Abdullah-Pour, Z., & Davoudi, M. (2023). Islamic spiritual practices as therapeutic approaches: The role of prayer, supplication, and Qur'an recitation in mental health. *Journal of Religion and Health, 62*(4), 1025–1040.

berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek *coping stress*. Dukungan sosial juga terbukti memperkuat hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental. Namun penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa Muslim secara umum, bukan santriwati dengan lingkungan religius khas pesantren.

3. Koenig, H. G. (2021). Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications. Current Opinion in Psychiatry, 451–456. Penelitian internasional yang dilakukan oleh Koenig (2021) dalam *Current Opinion in Psychiatry* berfokus pada hubungan antara religiusitas/spiritualitas dengan kesehatan mental pada berbagai kelompok usia. Melalui *systematic review* terhadap lebih dari 3.000 studi empiris, penelitian ini menemukan bahwa religiusitas konsisten berhubungan positif dengan resiliensi, penurunan depresi, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, Koenig menekankan bahwa efek religiusitas terhadap kesehatan mental dapat bervariasi tergantung pada konteks budaya dan agama yang melingkupinya, meskipun penelitian tersebut tidak secara spesifik membahas remaja Muslim dalam konteks pesantren.

Tabel 2.1
Tabel Ringkasan Penelitian Relevan

No.	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan & Kebaruan Penelitian Ini
1.	Fatimah & Rahman (2022)	*The Spiritual Attitudes of Female Students in*	Meneliti subjek santriwati di lingkungan pondok pesantren dan	Penelitian Fatimah Menggunakan metode *mixed-method* dan fokus pada keseimbangan

		Pesantren: Balancing Rituals and Social Practices	menggunakan variabel sikap spiritual	sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif murni untuk mengukur kesehatan mental sebagai variabel psikologis.
2.	Mumtaz (2023)	*Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim*	Menggunakan analisis regresi untuk menguji pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis	Subjek Mumtaz adalah mahasiswa muslim secara umum, sementara penelitian ini berfokus spesifik pada santriwati tingkat MA (remaja) dengan dinamika aturan pesantren yang ketat
3.	Koenig (2021)	*Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*	Memberikan landasan teori bahwa spiritualitas berhubungan positif dengan resiliensi dan penurunan depresi	Penelitian Koenig bersifat global (*systematic review*), sedangkan penelitian ini menguji teori tersebut dalam konteks lokal santriwati di Riau untuk menjawab fenomena paradoks ritual-mental

Ketiga penelitian tersebut menunjukkan adanya titik temu sekaligus perbedaan. Secara umum, semuanya sepakat bahwa religiusitas maupun spiritualitas memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental, baik melalui penguatan resiliensi, pengendalian emosi, maupun peningkatan

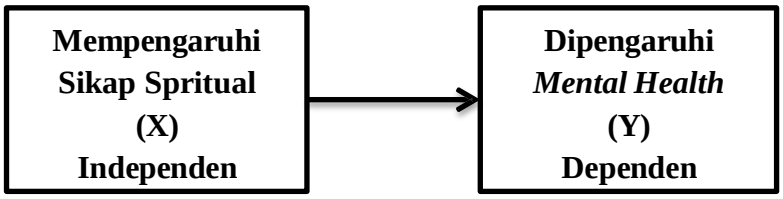
kesejahteraan psikologis. Namun, perbedaan muncul pada cakupan kajiannya: penelitian Koenig (2021) bersifat global dengan pendekatan lintas budaya, studi Fatimah dan Rahman (2022) lebih menitikberatkan pada santriwati dengan fokus keseimbangan antara ibadah dan interaksi sosial, sementara penelitian Mumtaz (2023) mengkaji mahasiswa Muslim tanpa menyoroti secara khusus konteks kehidupan pesantren.

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti

Berdasarkan teori serta temuan penelitian sebelumnya, kerangka pemikiran dalam studi ini mengasumsikan bahwa sikap spiritual (X) berpengaruh positif terhadap kesehatan mental (Y). Sikap spiritual diperkirakan dapat memperkuat ketenangan batin, menumbuhkan kontrol diri, serta meningkatkan harapan, sehingga mampu menurunkan gejala gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan serta memperbaiki kesejahteraan mental secara menyeluruh. Asumsi ini akan diuji secara empiris pada santriwati Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul guna mengetahui sejauh mana sikap spiritual berkontribusi terhadap kesehatan mental mereka. .[47] Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar independen dan dependen sebagaimana pada gambar berikut :

[47] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantittif* , (Bandung : Alfabeta, 2019), hal.95.



Keterangan :

= Variabel yang diteliti

= Arah variabel yang ingin diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Sugiyono berpendapat bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karna itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan.[48] Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis Utama:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh signifikan sikap spiritual terhadap *mental health* santriwati MA di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul.

H_1 : Terdapat pengaruh signifikan sikap spiritual terhadap *mental health* santriwati MA di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Definisi operasional juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran

[48] *Ibid,*hal. 99.

atau pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen.[49]

Tabel 2.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Indikator
1.	Sikap Spritual (X)	1) Ketaatan beribadah a) Menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut. b) Melaksanakan ibadah tambahan di luar yang diwajibkan pesantren. c) Memberi salam pada awal dan akhir kegiatan. 2) Mengucapkan syukur a) Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa. b) Berserah diri atau tawakal kepada Tuhan setelah berusaha. c) Menjaga lingkungan hidup di sekitar. 3) Berdoa a) Berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan b) Berdo'a jika sudah berusaha atau berikhtiar. c) Berdo'a jika keadaan sedang sulit atau menghadapi masalah. 4) Toleransi a) Mampu menahan diri atau mengendalikan diri dalam pergaulan. b) Memelihara hubungan baik dengan sesama

[49] Aji Kusumastuti Hendrawan , Andri Hendrawan, —Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan Tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja: ,*Jurnal Saintara*, Vol. 5, No.1, 2020, hal. 29.

		umat ciptaan Tuhan. c) Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah sesuai agama yang dianut.
2.	Kesehatan Mental (Y)	1) Emosi (kemampuan mengelola perasaan). 2) Kognisi (pola pikir rasional & positif). 3) Perilaku adaptif. 4) *Coping stress* (kemampuan menghadapi tekanan). 5) Kesejahteraan psikologis (kepuasan & makna hidup)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivism dengan melibatkan penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data secara kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.[50] Pemilihan metode kuantitatif didasarkan pada kemampuannya untuk mengukur hubungan antar variabel secara akurat, didukung oleh uji statistik yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Data diperoleh melalui kuesioner tertutup, kemudian dianalisis secara statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang berbasis bukti empiris.

Jenis penelitian ini adalah asosiatif kausal, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Fokus penelitian ini adalah mengukur seberapa besar pengaruh sikap spiritual (variabel X) terhadap kesehatan mental (variabel Y) pada santriwati MA Kelas XI IPA 1 Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhitung sejak 25 Mei sampai dengan 3 Agustus 2026 yang meliputi proses penyusunan dan uji validitas instrument, pengumpulan data di lapangan melalui angket dan wawancara, serta

[50] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2019).

pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS, sekaligus penyusunan bab IV hingga V berikut dengan lampirannya.

2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul Batu Ampar, Beringin Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, kabupaten Kuantan Singingi, Riau.s

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Prof. Sukardi, populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara rencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.[51] Populasi juga dapat dipahami sebagai wilayah geberalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulan.[52] Populasi penelitian ini adalah seluruh santriwati MA kelas XI IPA 1 Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk yang berjumlah 65 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi.[53] Dalam penelitian ini, pendekatan yang diterapkan yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode *purposiv*

---

[51] Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan,* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013), hal. 53

[52] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan, (Pendidikan Kuantitatif, Kuantitatif, dan R&D*), hal. 117.

[53] Ibid., hal. 118

sampling adalah metode pengambilan sampel yang berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah santriwati kelas XI Ipa 1 sejumlah 17 santriwati.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan angket, observasi, dokumentasi dan wawancara untuk memperdalam informasi mengenai Pengaruh Sikap Spiritual Terhadap *Mental Health* Santriwati :

1. Angket

   Angket atau kuisioner merupakan teknik pengumpulan data secara tidak langsung menggunakan instrumen yang berisi sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab responden.[54] Jenis yang digunakan adalah angket tertutup, alternatif jawaban telah ditentukan terlebih dahulu dan responden hanya memilih dari alternatif yang telah disediakan.[55] Angket akan disebarkan kepada sampel sebagai sumber data primer.

2. Dokumentasi

   Dokumentasi adalah pengumpulan data untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian yang meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto kegiatan, film dokumenter, dan data yang relevan dengan penelitian.[56]

---

[54] Sudaryono,, dkk, *Pengembangan Instrumen Pendidikan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), hal.30

[55] A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan…, hal 202*

[56] Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hal. 41

3. Wawancara

Wawancara adalah alat untuk mengumpulkan informasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan untuk dijawab oleh responden. Namun Wawancara ini penulis gunakan untuk mengetahui lebih mendalam mengenai hal-hal yang terkait data penelitian dari responden.[57] Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara struktur yang instrumen penelitiannya berupa susunan pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan.[58]

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang diterapkan penelitian ini menggunakan pendekatan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (X) yaitu *sikap spiritual*, terhadap variabel dependen (Y) yaitu *kesehatan mental*. Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, instrumen angket akan diuji terlebih dahulu menggunakan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas untuk memastikan bahwa butir-butir pernyataan benar-benar akurat dalam mengukur variabel sikap spiritual dan kesehatan mental.

Pemilihan analisis regresi linear sederhana didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin melihat seberapa besar pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat, yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Data yang dikumpulkan nantinya akan diolah dengan bantuan *software* SPSS. Model persamaan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:

---

[57] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan, (Pendidikan Kuantitatif, Kuantitatif, dan R&D).*, hal. 194

[58] Ibid, hal. 194-195

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen (variabel terikat)

a = Bilangan Konstanta

b = Koefisien regresi

X = Nilai variabel independen (variabel bebas)

Adapun pengolahan data dan proses analisis di dalam penelitian ini meliputi empat pengujian statistik, dengan uraian sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Validitas adalah sebberapa tepat atau sesuai hasil pengukuran tersebut dengan apa yang ingin diukur oleh peneliti.[59] Rumus yang digunakan yaitu *product moment correlation*:

$$r_{Xy} = \frac{N \sum XF - (\sum X)(\sum F)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum F^2 - (\sum F)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = angka indeks korelasi ―r‖ *product moment*

N = banyaknya siswa atau jumlah responden

$\sum X$ = jumlah seluruh skor variabel X

$\sum Y$ = jumlah seluruh skor variabel Y

$\sum XY$ = jumlah hasil perkalian antara skor variabel X dan skor variabel Y

Kriteria pengujian :

a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (pada taraf signifikan 5%), maka butir pertanyaan **valid**.

[59] Yoel Octobe Purba, dkk, *Teknik Uji Instrumen Penelitian Pendidikan,* (Bandung : Winida Media Utama, 2021), hal.10.

b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel,}$ maka butir pertanyaan **tidak valid** dan perlu direvisi atau dibuang.

Namun didalam penelitian ini, analisis untuk uji validitas menggunakan software SPSS dengan melihat nilai signifikan yang dihasilkan. Apabila nilai signifikansinya dibawah nilai 0,05 maka butir tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

2. Uji Reabilitas

Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila penggunaanya secara berulang untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.[60] Untuk itu, peneliti mencari reabilitas dengan rumus alpha. Rumus *Alpha Crombach* dituliskan sebagai berikut :

$$r_{11} = [\frac{k}{k-1}] [1 - \frac{\sum S_i}{S_t}]$$

Keterangan:

r_{11} = Nilai rebilitas
k = Banyaknya item instrumen
$\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
S_t = Varians total

Maka dasar pengambilan keputusannya adalah apabila nilai *Alpha Cronbach* di atas atau lebih besar dari 0,60 sebagai ambang batasnya, maka instrumen tersebut reliabel.

[60] Sugiono, *Metode Penelitian...,* hal.121.

3. Uji Prasyarat

Uji Prasyarat dilakukan sebelum data yang berjenis interval dan pengujian hipotesis dengan Uji-T akan dilaksanakan. Hal ini untuk memastikan bahwa data yang akan diuji dalam Regresi Linier Sederhana telah berdistribusi normal dan mempunyai linearitas antar variabelnya dengan uraian sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan uji Kolmogrorov Smirnov dengan membandingkan distribusi data dengan distribusi baku.[61] Adapun ketentuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data yaitu:

a. Jika *p value* > 0,05 H_a ditotak H_0 diterima berarti data berdistribusi normal.
b. Jika *p value* < 0,05 H_a diterima H_0 ditolak, data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas juga merupakan salah satu uji prasyarat. Uji linearitas adalah keadaan dimana hubungan anatara variabel dependen dan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara

[61] *Ibid*, hal, 165.

signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear.[62] Dengan ini penulis menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows.*

Ketentuan yang diuji adalah :

H_0 : distribusi data yang diteliti tidak mengikuti bentuk linear

H_a : distribusi data yang diteliti mengikuti bentuk linear

Dasar pengambilan keputusan :

Jika probabilitas > 0,05 H_a ditolak H_0 diterima.

Jika probabilitas < 0,05 H_a diterima H_0 ditolak.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan untuk memutuskan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Adapun rumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh signifikan sikap spiritual terhadap *mental health* santriwati MA di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul.

H_a : Terdapat pengaruh signifikan sikap spiritual terhadap *mental health* santriwati MA di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul.

Sedangkan dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis ini adalah: jika nilai $t^{hitung} > t^{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, begitu pula sebaliknya.

[62] *Ibid*, hal.177.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan Sikap Spiritual terhadap *Mental Health* Santriwati MA Kelas XI Ipa 1 di Pondok Pesantren Syafa'aturrasul Batu Ampar Beringin Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singingi. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 dengan notasi (0,000 < 0,05). Sedangkan nilai t^{hitung} 5,434 lebih besar > dari pada nilai t^{tabel} 2,131. Adapun besaran determinasi koefisien atau besaran pengaruh variabel X terhadap Y di penelitian ini adalah 66,3% dengan nilai R-Square 0,663 di mana nilai korelasi antara kedua variabel adalah 0,814 pada kategori ―Sangat Kuat‖.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru/Pengasuh

   Guru maupun pengasuh di MA Pondok Pesantren Syafa'aturrasul, Batu Ampar, Beringin Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singingi, disarankan untuk terus menerus mengimplementasikan program-program penguatan sikap spiritual di kalangan santriwati. Hal ini dilakukan agar dapat meningkatkan serta mempertahankan mutu sekaligus sebagai prediktor kuat untuk mendeteksi permasalahan *mental health* pada santriwati.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren diharapkan dapat memberikan dukungan serta optimalisasi pengalokasian sumber daya untuk program-program penguatan sikap spiritual di MA Pondok Pesantren Syafa‘aturrasul. Hal ini dikarenakan signifikannya sikap spiritual tersebut terhadap *mental health* santriwati sehingga dapat mengatasi permasalahan pada variabel terkait yang dialami oleh subjek penelitian ini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang objek yang masih berkaitan dengan Sikap Spiritual maupun *Mental Health* terutama untuk menguji variabel Sikap Spiritual jika diterapkan sebagai variabel *treatment* (perlakuan) dalam desain eksperimen, bukan hanya sekadar kondisi alamiah sebagaimana yang terdapat di dalam penelitian ini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Abdullah, Muhammad. ―Spiritual Attitudes and Personality Dimensions among Islamic Boarding School Students.‖ *Journal of Islamic Education and Psychology* 11, no. 2 (2023): 145–60.

Affandi, Ghozali Rusyid, and Dewanti Ruparin Diah. ―Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam.‖ *Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2011): 389.

Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam and Secularism (Revised Edition)*. Kuala Lumpur: ISTAC Press, 2021.

Amro, M. ―Adaptive Coping Strategies and Their Role in Adolescent Mental Health Stability.‖ *Journal of Adolescent Psychology* 8, no. 2 (2023): 101–15.

Aqib, Zainal. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung Yrama Widya, 2013.

Armalena, I, S Hadi, and N Hadi. ―Hubungan Antara Sikap Spiritual Dengan Ketahanan Mental Remaja Di Lingkungan Religius.‖ *Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 2 (2020): 155–70.

Azwar, W. ―Mental Health Issues among Indonesian Islamic Boarding School Students: A Qualitative Study.‖ *Journal of Religion and Health* 59, no. 3 (2020): 1230–45.

Daradjat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. PT Toko Gunung Agung, 1983.

Fadilawati, et al. ―Strategi Guru dalam Mengembangkan Sikap Spiritual Peserta Didik Melalui Kurikulum Merdeka di MIN 1 Kota Cilegon‖. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA* 11, no. 1 (2025): 436-447.

Fatimah, Nur, and Ahmad Rahman. ―The Spiritual Attitudes of Female Students in Pesantren: Balancing Rituals and Social Practices.‖ *Indonesian Journal of Islamic Education* 9, no. 3 (2022): 215–29.

Fauziyah, et al. ―Pembentukan Karakter Spiritual Peserta Didik melalui Kurikulum Integratif di Pondok Pesantren Modern Al Ma‘soem Kota Bandung‖. *HIJRI* 15, no. 1 (2026): 7-14.

Gagahriyanto, Muhammad Anjar. ―Literature Review: Konsep Religiusitas dan Spiritualitas dalam Penelitian Psikologi di Indonesia‖. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisplin* 1, no. 4 2023): 352-358.

Hamid, Abdul. ―Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama.‖ *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 3.

Hartanti, Elok Puji. 2023. Implementasi Penilaian Aspek Sikap Spiritual dan Sosial Peserta Didik pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTS Nurul Iman Rejo Agung Tegineneng Pesawaran. [Tesis]. Metro: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro. 174 hal.

Haryanti, Asa Nur., et al. ―Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia dan Strategi Penanganannya‖. *Student Research Journal*, 2, no. 3 (2024): 28-40.

Hasanah, et al. ―Penilaian Hasil Belajar Aspek Sikap di SD IT Tiara Az-Zahra Kota Palangka Raya‖. *Attractive: Innovative Education Journal*, 6, no. 3 (2024): 1-10.

Ismail, A, N Rahman, and D Sari. ―Dimensions of Mental Health as Key Indicators among Adolescents and University Students in Educational Settings.‖ *International Journal of Educational Psychology* 11, no. 3 (2022): 210–25.

Januarti, et al. ―Implementasi Penilaian Sikap Spiritual dalam Pembelajaran Tematik di Kelas IV Sekolah Dasar Islam Al-Azhar 21‖. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6, no. 12 (2017): 1-10

Koenig, Harold G. ―Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications.‖ *Current Opinion in Psychiatry* 34, no. 5 (2021): 451–56.

Kurinasih, Imas, and Berlin Sani. *Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Dan Penerapan*. Surabaya: Kata Pena, 2014.

Lusiana, et al. ―Menjaga Keseimbangan Emosional Santri: Tantangan Kesehatan Mental di Lingkungan Pondok Pesantren‖. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5, no. 2 (2026): 2199-2211.

M. Bahri Ghazali,2024 "Kesehatan Mental Membangun Hidup Lebih Bermakna.", Yogyakarta : Samudra Biru

Mumtaz, Putri Nurul. ―Islamic Perspectives on Mental Health: Faith, Obedience, and Psychological Balance among Muslim Students.‖ *Journal of Islamic Psychology* 4, no. 2 (2022): 85–98.

Munir, et al. ―Dampak Lingkungan Pondok Pesantren terhadap Perkembangan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Roudlotut Tholibin, Kepil, Wonosobo‖. *JINU: Jurnal Ilmiah Nusantara* 3, no. 1 (2026): 70-79.

Mutakallim. ―Integrasi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dalam Pendidikan Islam‖. *AL-ISHLAH* 18, no. 2 (2020): 211-231.

Muwaffaq. ―Teacher Spirituality Assessment in Developing Character-Oriented Educators: A Systematic Literature Review‖. *Jurnal Tarbiyatuna* 16, no. 2 (2025): 130-158.

Naim, Ngainun. *Pendidikan Karakter: Konsep, Implementasi, Dan Relevansinya Dalam Kurikulum*. Jakarta: Rajawali Pers, 2022.

Nur'aini, I, and H Hamzah. ―Spiritualitas Sebagai Mekanisme Koping Dalam Mengelola Kecemasan Remaja.‖ *Jurnal Psikologi Islam Dan Kesehatan Mental* 6, no. 1 (2023): 12–26.

Nurfitria, Siti. ―Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur‖. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2, no. 2, (2025): 169-177.

Nurjanah, et al. ―Penguatan Sikap Spiritual Siswa Melalui Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler di SMK Manbail Futuh Jenu Tuban‖. *Al-Murabbi* 11, no. 1 (2024): 1-15.

Organization, World Health. ―Adolescent Mental Health,‖ 2022..

———. ―World Mental Health Report: Transforming mental Health for All.‖ Geneva: World Health Organization, 2022.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice (Updated Edition)*. New York: Guilford Press, 2021.

Pargament, Kenneth I, and Julie J Exline. ―Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy: From Research to Practice.‖ *Journal of Clinical Psychology* 78, no. 1 (2022): 7–20.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan,

Rahman, F, N Abdullah, and S Karim. ―The Role of Spirituality in Enhancing Emotional Regulation and Reducing Depression and Anxiety Symptoms among Adolescents.‖ *Journal of Mental Health Research* 12, no. 1 (2023): 55–70.

Rahmah, Aulia., et al. ―Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara‖. *JURNAL SOSIAL DAN SAINS*, 3, no. 9, (2023): 967-982.

Reza, Iredho Fani. ―Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental.‖ *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 1 (2015): 106.

Rohman, Abdul., and Muhtamiroh, Siti. ―Shaping the Santri's Inclusive Attitudes through Learning in Pesantren: A Case Study of Pesantren Al-Anwar Sarang Rembang Indonesia‖. *Journal of Educational and Social Research*, 12, no. 2 (2022): 367-379.

Sanjaya, et al. ―Instrumen Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial Siswa Kelas

IV Sekolah Dasar Tema Indahnya Kebersamaan Negeriku‖. *JURNAL PEDAGOGI DAN PEMBELAJARAN* 5, no. 2 (2022): 241-249.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.

Sundari, et al. —Implementasi Sikap Spiritual dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam bagi Siswa SMAN 1 Tanjung Mutiara‖. *AL-FIHRIS* 1, no. 2 (2023): 120-130.