

PENGARUH SHOLAT DHUHA BERJAMAAH TERHADAP KESIAPAN MENTAL PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR DI MTS SILA KABUPATEN BIMA

Ainun Khotimah¹, Mustamin², Abdul Wahab³, Akhmad Syahid⁴, Andi Hasriani⁵
Fakultas Agama Islam, Universitas Muslim Indonesia

ainunkhotimah131@gmail.com, mustamin@umi.ac.id, abdulwahab79@umi.ac.id,
akhmad.syahid@umi.ac.id, andi.hasriani@umi.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the implementation of congregational Dhuha prayer, students' mental readiness in teaching and learning activities, and the effect of congregational Dhuha prayer on students' mental readiness at MTs Sila, Bima Regency. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The research sample consisted of 63 students. Data were collected through questionnaires and documentation. The data were analyzed using descriptive analysis and multiple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed that the implementation of congregational Dhuha prayer, which includes discipline in performing Dhuha prayer, concentration and devotion during Dhuha prayer, as well as togetherness and socio-religious values, was categorized as moderate. Students' mental readiness in teaching and learning activities was also categorized as moderate. The partial test results showed that discipline in performing Dhuha prayer had a positive and significant effect on students' mental readiness, with a t-value of 4.448 and a significance value of 0.000; concentration and devotion during Dhuha prayer had a positive and significant effect, with a t-value of 5.513 and a significance value of 0.000; and togetherness and socio-religious values had a positive and significant effect, with a t-value of 2.253 and a significance value of 0.028. Simultaneously, the three variables had a significant effect on students' mental readiness, with an F-value of 121.184 and a significance value of 0.000. The R Square value of 0.860 indicates that the implementation of congregational Dhuha prayer contributed 86% to students' mental readiness, while the remaining 14% was influenced by other factors outside the study. The variable with the greatest contribution was concentration and devotion during Dhuha prayer.

Keywords: Congregational Dhuha Prayer, Mental Readiness, Students, Teaching and Learning Activities.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan sholat dhuha berjamaah, kesiapan mental peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar, serta pengaruh pelaksanaan sholat dhuha berjamaah terhadap kesiapan mental peserta didik di MTs Sila Kabupaten Bima. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah peserta didik MTs Sila Kabupaten Bima, dengan sampel sebanyak 63 peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan

melalui angket dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan sholat dhuha berjamaah yang meliputi kedisiplinan mengikuti sholat dhuha, kekhusyukan sholat dhuha, serta kebersamaan dan nilai sosial keagamaan berada pada kategori sedang. Kesiapan mental peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar juga berada pada kategori sedang. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kedisiplinan mengikuti sholat dhuha berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan mental peserta didik dengan nilai t hitung 4,448 dan signifikansi 0,000; kekhusyukan sholat dhuha berpengaruh positif dan signifikan dengan nilai t hitung 5,513 dan signifikansi 0,000; serta kebersamaan dan nilai sosial keagamaan berpengaruh positif dan signifikan dengan nilai t hitung 2,253 dan signifikansi 0,028. Secara simultan, ketiga variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kesiapan mental peserta didik dengan nilai F hitung 121,184 dan signifikansi 0,000. Nilai R Square sebesar 0,860 menunjukkan bahwa pelaksanaan sholat dhuha berjamaah memberikan kontribusi sebesar 86% terhadap kesiapan mental peserta didik, sedangkan 14% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Variabel yang memberikan kontribusi terbesar adalah kekhusyukan sholat dhuha.

Kata Kunci: Sholat Dhuha Berjamaah, Kesiapan Mental, Peserta Didik, Kegiatan Belajar Mengajar

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Sejak lahir hingga akhir hayat, manusia senantiasa mengalami proses belajar sebagai bagian dari upaya mengembangkan potensi diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pendidikan tidak hanya dimaknai sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter, pengembangan kepribadian, serta penanaman nilai-nilai moral dan spiritual yang menjadi landasan dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam perspektif pedagogis, pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh orang dewasa untuk membimbing perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju kedewasaan sehingga mampu menjalankan fungsi dan tanggung jawabnya secara optimal dalam kehidupan.(Syukurman, 2020)

Di era globalisasi, pendidikan menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa dampak positif terhadap kemajuan peradaban, namun di sisi lain juga memunculkan berbagai persoalan yang berkaitan dengan pembentukan karakter generasi muda. Oleh karena itu, lembaga pendidikan tidak cukup hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga harus mampu membentuk peserta didik yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan Islam memiliki posisi strategis dalam mewujudkan tujuan tersebut karena menempatkan pembinaan akhlak dan pembiasaan ibadah sebagai bagian integral dari proses pendidikan.(Muhammad Arif dan Sirliyana, 2020)

Salah satu bentuk implementasi pendidikan karakter dalam pendidikan

Islam adalah pembiasaan ibadah di lingkungan sekolah. Pembiasaan tersebut bukan sekadar rutinitas keagamaan, melainkan proses pendidikan yang dilakukan secara terus-menerus agar nilai-nilai religius tertanam dalam diri peserta didik. Melalui pembiasaan ibadah, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, kejujuran, kesabaran, serta pengendalian diri yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku dan kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan ibadah memiliki fungsi edukatif yang tidak hanya membentuk hubungan manusia dengan Allah Swt., tetapi juga membangun kualitas kepribadian dalam kehidupan sehari-hari.

Di antara berbagai bentuk ibadah yang memiliki nilai pendidikan tinggi adalah shalat. Dalam ajaran Islam, shalat merupakan tiang agama sekaligus media komunikasi antara hamba dengan Allah Swt. Pelaksanaan shalat secara konsisten mencerminkan keimanan, rasa syukur, serta kepatuhan seorang muslim terhadap perintah Allah Swt. Sebaliknya, mengabaikan shalat dapat mengakibatkan lemahnya hubungan spiritual seseorang dengan Tuhannya yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perilakunya. Oleh karena itu, shalat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan penguatan kesehatan mental individu. (Mukhammad Rajin, 2016)

Kajian psikologi modern juga menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas kehidupan seseorang. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung

mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta beradaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis (psychological well-being) berkaitan erat dengan kesehatan mental seseorang. Individu yang mampu memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis akan memiliki optimisme, ketenangan batin, serta kesiapan menghadapi berbagai aktivitas kehidupan, termasuk dalam lingkungan pendidikan. (Faqih Purnomosidi dkk, 2021)

Salah satu ibadah sunnah yang diyakini memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang adalah shalat dhuha. Shalat dhuha dilaksanakan pada waktu pagi hingga menjelang masuknya waktu zuhur. Waktu tersebut merupakan fase ketika aktivitas harian mulai berlangsung sehingga kondisi fisik maupun psikologis seseorang mulai dipersiapkan untuk menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan maupun pembelajaran. Dalam perspektif yang dikemukakan pada skripsi ini, pelaksanaan shalat dhuha diyakini mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa optimisme, memperkuat keyakinan kepada Allah Swt., serta membantu individu mengendalikan stres dan kecemasan sebelum memulai aktivitas sehari-hari.

Selain memberikan ketenangan spiritual, shalat dhuha juga dipandang memiliki manfaat terhadap kesehatan fisik dan psikis. Gerakan-gerakan shalat melibatkan aktivitas biologis tubuh yang dapat membantu menjaga keseimbangan jasmani, sedangkan bacaan dan kekhusyukan dalam shalat memberikan efek relaksasi yang mendukung stabilitas emosi. Hilmi Al-

Khuli sebagaimana dikutip dalam skripsi ini menjelaskan bahwa shalat merupakan aktivitas jasmaniah yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang sehingga dapat menjadi terapi yang mendukung kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, pelaksanaan shalat dhuha secara istiqamah diyakini mampu membangun rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, serta memperkuat kesiapan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan, pembentukan kesehatan mental peserta didik menjadi salah satu prasyarat penting bagi keberhasilan proses pembelajaran. Peserta didik yang memiliki kesiapan mental yang baik akan lebih mudah berkonsentrasi, memiliki motivasi belajar yang tinggi, mampu mengendalikan emosi, serta dapat berinteraksi secara positif dengan guru maupun teman sebaya. Sebaliknya, peserta didik yang kurang siap secara mental cenderung mengalami kesulitan dalam menerima pembelajaran, kurang percaya diri, mudah cemas, serta menunjukkan perilaku yang kurang kondusif selama proses belajar mengajar berlangsung. Oleh sebab itu, sekolah perlu mengembangkan berbagai program pembiasaan keagamaan yang mampu mendukung pembentukan kesiapan mental peserta didik sebagai bagian dari implementasi pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam.

Kesehatan mental peserta didik merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan proses pendidikan. Kondisi psikologis yang stabil memungkinkan peserta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh konsentrasi, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu menjalin

hubungan sosial yang baik di lingkungan sekolah. Sebaliknya, peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung menunjukkan gejala seperti mudah cemas, sulit berkonsentrasi, kurang percaya diri, dan rendahnya semangat belajar. Kondisi tersebut pada akhirnya akan memengaruhi pencapaian hasil belajar maupun perkembangan kepribadian peserta didik secara menyeluruh (Suko, 2020). Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesehatan mental perlu menjadi bagian integral dari penyelenggaraan pendidikan, khususnya pada lembaga pendidikan Islam yang memiliki orientasi pada pembentukan insan yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia.

Salah satu strategi yang dikembangkan oleh lembaga pendidikan Islam dalam membangun kesehatan mental peserta didik adalah melalui pembiasaan pelaksanaan shalat dhuha secara berjamaah sebelum proses pembelajaran dimulai. Program pembiasaan ini tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kualitas ibadah peserta didik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter religius, kedisiplinan, tanggung jawab, serta ketenangan jiwa. Pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran spiritual sehingga peserta didik menjadikan ibadah sebagai kebutuhan, bukan sekadar kewajiban yang dilaksanakan karena adanya pengawasan guru. (Maya Sari and Fajar Rahman, 2022)

Dalam perspektif pendidikan Islam, pembiasaan memiliki kedudukan yang sangat penting karena karakter tidak terbentuk melalui teori semata, melainkan melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Nilai-nilai religius yang

ditanamkan melalui pembiasaan ibadah akan berkembang menjadi kebiasaan positif yang memengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku peserta didik. Dengan demikian, pelaksanaan shalat dhuha tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt., tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan sikap disiplin, pengendalian diri, serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. (Renie Tri Herdiani, Mika Sugarni, and Rahmawati Shoufiah, 2025)

Berdasarkan uraian dalam skripsi, MTs Sila Kabupaten Bima merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan program pembiasaan shalat dhuha sebagai bagian dari kegiatan rutin sekolah. Program tersebut dilaksanakan sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai dengan harapan mampu membentuk karakter religius sekaligus meningkatkan kesiapan mental peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Kebijakan sekolah tersebut menunjukkan adanya komitmen lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam proses pendidikan sehingga kegiatan keagamaan tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi menjadi bagian dari budaya sekolah yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional maupun tujuan pendidikan Islam. (Soekanto, 2012)

Meskipun demikian, berdasarkan hasil pengamatan awal yang dijelaskan dalam skripsi, masih ditemukan sejumlah peserta didik yang belum menunjukkan kesiapan mental secara optimal. Kondisi tersebut tampak dari rendahnya konsentrasi belajar, kurangnya kepercayaan diri,

kecenderungan mudah merasa cemas, serta rendahnya motivasi mengikuti proses pembelajaran. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pembentukan kesehatan mental peserta didik merupakan persoalan yang memerlukan perhatian serius karena berkaitan langsung dengan efektivitas proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan. Di sisi lain, pelaksanaan pembiasaan shalat dhuha diyakini memiliki potensi sebagai salah satu pendekatan yang dapat membantu mengatasi persoalan tersebut melalui penguatan aspek spiritual dan psikologis peserta didik.

Penelitian mengenai hubungan antara aktivitas keagamaan dan kesehatan mental sebenarnya telah banyak dilakukan. Berbagai penelitian terdahulu yang dikutip dalam skripsi menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, pengendalian stres, serta pembentukan karakter positif. Akan tetapi, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan religiusitas secara umum dengan kesehatan mental, sedangkan kajian yang secara khusus mengkaji pengaruh pembiasaan shalat dhuha terhadap kesehatan mental peserta didik pada jenjang madrasah tsanawiyah masih relatif terbatas. Selain itu, karakteristik lingkungan sosial, budaya sekolah, serta implementasi program pembiasaan di setiap lembaga pendidikan memiliki perbedaan yang memungkinkan munculnya hasil penelitian yang beragam. Kondisi tersebut menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini sehingga dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian pendidikan Islam, khususnya mengenai

efektivitas pembiasaan ibadah dalam membangun kesehatan mental peserta didik. (Mahmudi, K, 2018)

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis pengaruh pembiasaan shalat dhuha terhadap kesehatan mental peserta didik di MTs Sila Kabupaten Bima. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, tetapi juga menjadi bahan pertimbangan bagi kepala madrasah, guru Pendidikan Agama Islam, maupun pemangku kebijakan pendidikan dalam merancang program pembiasaan keagamaan yang lebih efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat argumentasi bahwa pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kesehatan mental dan karakter peserta didik melalui pembiasaan ibadah yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan mengenai hubungan antara pembiasaan ibadah dan kesehatan mental peserta didik dalam perspektif pendidikan Islam. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi referensi bagi lembaga pendidikan dalam mengembangkan budaya sekolah yang religius, kondusif, dan mampu mendukung terbentuknya peserta didik yang sehat secara mental, berakhlak mulia, serta memiliki kesiapan menghadapi tantangan pendidikan pada masa yang akan datang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto* yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembiasaan shalat dhuha terhadap kesehatan mental peserta didik di MTs Sila Kabupaten Bima. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berupaya menguji hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik sehingga dapat diketahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian dilaksanakan di MTs Sila Kabupaten Bima. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa madrasah tersebut telah menerapkan program pembiasaan shalat dhuha sebagai kegiatan rutin sebelum proses pembelajaran berlangsung, sehingga sesuai dengan fokus penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik MTs Sila Kabupaten Bima yang mengikuti program pembiasaan shalat dhuha. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik sampling sebagaimana ditetapkan dalam skripsi dengan memperhatikan karakteristik populasi sehingga sampel yang diperoleh mampu merepresentasikan populasi penelitian.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui penyebaran angket kepada responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi madrasah, buku, jurnal ilmiah, serta dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian. Instrumen utama penelitian berupa angket menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator variabel pembiasaan shalat dhuha dan

kesehatan mental peserta didik. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket (kuesioner), dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan pembiasaan shalat dhuha di madrasah. Angket digunakan untuk mengukur tingkat pembiasaan shalat dhuha dan kesehatan mental peserta didik, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data mengenai profil sekolah serta data pendukung lainnya.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik data penelitian melalui perhitungan nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana setelah data memenuhi persyaratan analisis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai Sig. < 0,05 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh pembiasaan shalat dhuha terhadap kesehatan mental peserta didik. Sebaliknya, apabila nilai Sig. > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil analisis tersebut selanjutnya diinterpretasikan untuk menjelaskan

besarnya pengaruh pembiasaan shalat dhuha terhadap kesehatan mental peserta didik serta implikasinya terhadap pengembangan program pembiasaan keagamaan di lingkungan madrasah.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Uji Instrumen

a. Uji Validasi

Untuk mengetahui valid atau sahnya variabel penelitian maka digunakan uji validitas. Uji validitas memiliki standar korelasi yang ditentukan dari besarnya responden yang digunakan dengan menggunakan rumus

$$Df = (N-2)$$

$$n = 63 \text{ Responden}$$

63 Responden yang akan dianalisis maka besar r tabel yang digunakan ialah 0,205. Untuk mengetahui apakah angket dikatakan valid atau tidak dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4.10
Hasil Uji Validasi

Variabel	Item	r hitung	r tabel n = 63 taraf 5%	Ket
Kedisiplinan Mengikuti sholat Dhuha (X1)	X1.1	.672**	0,205	Valid
	X1.2	.668**	0,205	Valid
	X1.3	.679**	0,205	Valid
	X1.4	.335**	0,205	Valid
	X1.5	.616**	0,205	Valid
	X1.6	.637**	0,205	Valid
Kekhusyukan Sholat Dhuha (X2)	X2.1	.608**	0,205	Valid
	X2.2	.695**	0,205	Valid
	X2.3	.787**	0,205	Valid
	X2.4	.765**	0,205	Valid
	X2.5	.687**	0,205	Valid
	X2.6	.578**	0,205	Valid

Kebersamaan dan Nilai Sosial Keagamaan (X3)	X3.1	.382**	0,205	Valid
	X3.2	.678**	0,205	Valid
	X3.3	.619**	0,205	Valid
	X3.4	.771**	0,205	Valid
	X3.5	.571**	0,205	Valid
	X3.6	.743**	0,205	Valid
Kesiapan Mental Peserta Didik (Y)	Y1	.580**	0,205	Valid
	Y2	.668**	0,205	Valid
	Y3	.729**	0,205	Valid
	Y4	.652**	0,205	Valid
	Y5	.293*	0,205	Valid
	Y6	.650**	0,205	Valid
	Y7	.615**	0,205	Valid
	Y8	.583**	0,205	Valid
	Y9	.564**	0,205	Valid
	Y10	.668**	0,205	Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validitas memperlihatkan item pertanyaan yang digunakan dalam penelitian memiliki r tabel lebih besar atau di atas 0,205 sehingga dapat disimpulkan bahwa angket yang digunakan tentang variabel Kedisiplinan Mengikuti sholat Dhuha, Kekhusyukan Sholat Dhuha, Kebersamaan dan Nilai Sosial Keagamaan, dan Kesiapan Mental Peserta Didik dinyatakan valid untuk dijadikan alat ukur variabel.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang relatif

konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 25. Menurut Imam Ghozali, suatu instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60 ($\alpha > 0,60$). Semakin tinggi nilai *Cronbach's Alpha*, maka semakin tinggi tingkat keandalan instrumen penelitian tersebut.

Tabel 4.11
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	r hitung	cronbach alpha	N of Items
X1	0,641	0.60	6
X2	0,775	0.60	6
X3	0,697	0.60	6
Y	0,804	0.60	10

Berdasarkan hasil uji reabilitas pada tabel di atas, diperoleh hasil bahwa variabel X_1 memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar **0,641**, variabel X_2 sebesar **0,775**, variabel X_3 sebesar **0,697**, dan variabel Y sebesar **0,804**. Seluruh nilai Cronbach's Alpha tersebut lebih besar dari nilai batas minimum sebesar **0,60**. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen penelitian pada variabel X_1 , X_2 , X_3 , dan Y dinyatakan **reliabel**. Hal ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan dalam kuesioner memiliki tingkat konsistensi yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

2. Deskripsi Analisis Data

Mengenai hasil uji statistic deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

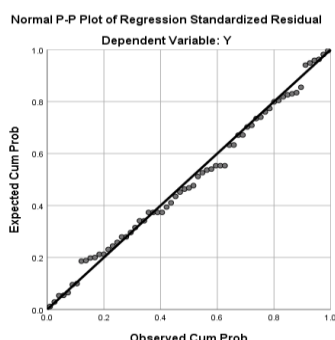
Tabel 4.12

Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
X1	63	20.00	30.00	25.3810	2.05904
X2	63	17.00	29.00	24.8571	2.59564
X3	63	18.00	29.00	25.0635	2.29215
Y	63	33.00	48.00	42.1905	3.61831
Valid N	63				

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas



Titik-titik pada grafik diagonal secara konsisten, yang menunjukkan bahwa Kedisiplinan Mengikuti sholat Dhuha (X1) Kekhusyukan Sholat Dhuha (X2) Kebersamaan dan Nilai Sosial Keagamaan (X3) Terhadap kesiapan Mental Peserta Didik.

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk memastikan apakah sholat dhuha berjamaah terhadap kesiapan mental peserta didik berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam uji normalitas.

b. Uji Linearitas

Tujuan Uji linearitas adalah untuk memastikan apakah ada pengaruh satu sama lain antara variabel X dan variabel

Y linear atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan yaitu:

- Nilai Sig. Deviasi linearitas $> 0,05$ berkesimpulan Uji Linearitas terpenuhi.
- Nilai Sig. Deviasi linearitas $< 0,05$ berkesimpulan Uji Linearitas tidak terpenuhi

No	Variabel	Sig. Deviation from linearity	Taraf Sig	Kes
1.	Kedisiplinan Mengikuti sholat Dhuha (X1) kesiapan mental peserta didik (Y)	0.021	0,05	Kurang Linier
2.	Kekhusyukan Sholat Dhuha (X2) kesiapan mental peserta didik (Y)	0.065	0,05	Linier
3.	Kebersamaan dan Nilai Sosial Keagamaan (X3) kesiapan mental peserta didik (Y)	0.65	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel di atas, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Kedisiplinan Mengikuti Sholat Dhuha (X1) dengan Kesiapan Mental Peserta Didik (Y) memperoleh nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,021, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel belum memenuhi asumsi linearitas (kurang linier). Sementara itu, hubungan antara Kekhusyukan Sholat Dhuha (X2) dengan Kesiapan Mental Peserta Didik (Y) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,065 $> 0,05$, sehingga dinyatakan linier. Demikian pula hubungan antara Kebersamaan dan

Nilai Sosial Keagamaan (X3) dengan Kesiapan Mental Peserta Didik (Y) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,650 (>0,05), sehingga hubungan kedua variabel juga dinyatakan linier. Dengan demikian, dari ketiga variabel bebas yang diuji, dua variabel memenuhi asumsi linearitas, sedangkan satu variabel yaitu X1 belum memenuhi asumsi linearitas.

4. Analisis Regresi Linear Berganda

Dalam penelitian ini, analisis linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh Kedisiplinan Mengikuti sholat Dhuha (X1), Kekhusyukan Sholat Dhuha (X2), Kebersamaan dan Nilai Sosial Keagamaan (X3) kesiapan mental peserta didik (Y). Analisis ini menunjukkan arah pengaruh serta besar kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 4.13

Uji Analisis Regresi Berganda

Coefficients ^a								
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF	
1	(Constant)	2.691	2.218		1.213	.230		
	X1	.633	.142	.360	4.448	.000	.361	2.770
	X2	.635	.115	.455	5.513	.000	.347	2.881
	X3	.306	.136	.194	2.253	.028	.320	3.121

a. Dependent Variable: Y

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

$$= 2.691 + 2,691 + 0,633X_1 + 0,635X_2 + 0,306X_3 + e$$

5. Uji Hipotesis

a. Uji T

Tabel 4.14

Hasil Uji T

Coefficients ^a								
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF	
1	(Constant)	2.691	2.218		1.213	.230		
	X1	.633	.142	.360	4.448	.000	.361	2.770
	X2	.635	.115	.455	5.513	.000	.347	2.881
	X3	.306	.136	.194	2.253	.028	.320	3.121

a. Dependent Variable: Y

b. Uji F

Tabel 4.15

Hasil Uji F

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
1	Regression	698.376	3	232.792	.000 ^b
	Residual	113.338	59	1.921	
	Total	811.714	62		

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

Nilai F hitung sebesar 121.184 > nilai F tabel yaitu 2.18 dan nilai signifikansi, yaitu 000 < 0,10, maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ketiga variabel (X) berpengaruh terhadap kesiapan mental peserta didik (Y).

6. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Pelaksanaan Shalat Dhuha Berjamaah di MTs Sila Kabupaten Bima

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha berjamaah di MTs Sila Kabupaten Bima berada pada kategori sedang hingga baik. Hal tersebut ditinjau dari tiga indikator utama, yaitu kedisiplinan mengikuti shalat dhuha, kekhusyukan dalam pelaksanaan shalat, serta kebersamaan dan nilai sosial keagamaan. Pada aspek kedisiplinan, sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 25,38, yang menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kebiasaan mengikuti shalat dhuha secara cukup konsisten. Demikian pula pada aspek kekhusyukan dan kebersamaan, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata masing-masing sebesar

24,86 dan 25,06. Temuan ini mengindikasikan bahwa program pembiasaan shalat dhuha telah terlaksana dengan baik dan mampu menanamkan nilai kedisiplinan, kekhusyukan beribadah, serta memperkuat hubungan sosial antarpeserta didik di lingkungan madrasah.

b. Kesiapan Mental Peserta Didik dalam Kegiatan Belajar Mengajar

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kesiapan mental peserta didik berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 42,19. Mayoritas peserta didik menunjukkan kesiapan mental yang cukup baik dalam mengikuti proses pembelajaran, yang tercermin melalui kemampuan berkonsentrasi, semangat belajar, rasa percaya diri, serta kemampuan mengendalikan emosi selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang berada pada kategori rendah, sehingga memerlukan pembinaan dan pendampingan secara berkelanjutan dari guru maupun pihak sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa kesiapan mental peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, sehingga pembiasaan kegiatan keagamaan menjadi salah satu upaya yang relevan dalam mendukung kesiapan belajar.

c. Pengaruh Pelaksanaan Shalat Dhuha Berjamaah terhadap Kesiapan Mental Peserta Didik

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha berjamaah memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan mental peserta didik. Secara parsial, ketiga indikator pelaksanaan shalat dhuha,

yaitu kedisiplinan mengikuti shalat dhuha, kekhusyukan shalat dhuha, serta kebersamaan dan nilai sosial keagamaan, masing-masing berpengaruh signifikan terhadap kesiapan mental peserta didik. Di antara ketiga indikator tersebut, kekhusyukan shalat dhuha merupakan faktor yang memberikan kontribusi paling besar terhadap peningkatan kesiapan mental. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pelaksanaan ibadah memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan sekadar kehadiran dalam kegiatan shalat berjamaah.

Secara simultan, hasil uji statistik memperlihatkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha berjamaah berpengaruh signifikan terhadap kesiapan mental peserta didik, dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,860$). Temuan ini menunjukkan bahwa 86% variasi kesiapan mental peserta didik dapat dijelaskan oleh pelaksanaan shalat dhuha berjamaah melalui aspek kedisiplinan, kekhusyukan, serta kebersamaan dan nilai sosial keagamaan, sedangkan 14% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti lingkungan keluarga, motivasi belajar, metode pembelajaran, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembiasaan shalat dhuha tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter, penguatan spiritual, serta peningkatan kesehatan mental peserta didik. Pelaksanaan shalat dhuha yang dilakukan secara disiplin, khusyuk, dan berjamaah mampu menciptakan ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi, membangun rasa percaya

diri, serta menumbuhkan sikap saling menghargai dan bekerja sama antarpeserta didik. Oleh karena itu, program pembiasaan shalat dhuha layak dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari strategi pendidikan karakter di madrasah untuk mendukung terciptanya peserta didik yang siap secara mental dalam mengikuti proses pembelajaran.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha berjamaah di MTs Sila Kabupaten Bima telah terlaksana dengan baik dan berada pada kategori sedang hingga baik, yang ditunjukkan melalui aspek kedisiplinan, kekhusyukan, serta kebersamaan dalam pelaksanaan ibadah. Program pembiasaan tersebut tidak hanya membentuk perilaku religius peserta didik, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif melalui penguatan nilai-nilai spiritual dan sosial.

Kesiapan mental peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memiliki kemampuan berkonsentrasi, mengendalikan emosi, serta memiliki motivasi belajar yang cukup baik. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa peserta didik yang memerlukan pembinaan lebih lanjut agar kesiapan mental mereka dapat berkembang secara optimal.

Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha berjamaah berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan mental peserta didik. Aspek kedisiplinan, kekhusyukan, serta kebersamaan dalam pelaksanaan shalat dhuha secara

bersama-sama memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kesiapan mental peserta didik, dengan koefisien determinasi sebesar 86%, sedangkan 14% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa pembiasaan shalat dhuha berjamaah merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mendukung pembentukan kesehatan mental, karakter religius, serta kesiapan peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, program pembiasaan shalat dhuha layak dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari budaya madrasah guna meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Faqih Purnomosidi dkk. (2021). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Shilat Dhuha*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Mahmudi, K. (2018). *Penerapan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Moral Siswa di Sekolah*. Fakultas Tarbiyah IAI Ibrahimy Sukorejo Situbondo.
- Maya Sari and Fajar Rahman. (2022). Pengaruh Kesiapan Mental Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Psikolog*, 10(2), 120–130.
- Muhammad Arif dan Sirliyana. (2020). *Memotivasi Mahasiswa Salat Semakin Semangat*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Mukhamad Rajin. (2016). *Sehat Dengan Sholat Dhuha*. Yogyakarta: Lentera Kreasindo.
- Renie Tri Herdiani, Mika Sugarni, and Rahmawati Shoufiah. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Soekanto. (2012). *Sosiologi: Suatu*

Pengantar. Jakarta: PT.
Rajagrafindo Persada.
Suko. (2020). *Menjadi Calon Guru*.
Surabaya: Copyright.
Syukurman. (2020). *Sosiologo*
Pendiidkan (Cet. 1). Jakarta:
Kencana.