

**PENGARUH INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SENIN KAMIS  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL  
NADHAM ALFIYAH DI MADRASAH DINIYAH TSANAWIYAH  
“MAMBA’UL HUDA” TALOKWOHMOJO NGAWEN BLORA**

**Oleh : Achmad Irchamni<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa Senin Kamis (X) terhadap tingkat kecemasan santri (Y) dalam Menghafal Nadham alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba’ul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora. Subyek penelitian sebanyak 40 responden, pengambilan sampelnya menggunakan random sampling. Pengumpulan data X dan Y menggunakan angket. Dalam kajian hipotesis penulis menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil uji hipotesis regresi sederhana satu prediktor di ketahui bahwa ada pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadapkecemasan santri Mamba’ul Huda hal ini didasarkan dari analisis uji  $F_{reg}$  (X terhadap Y) diketahui  $F_{reg} = 8.33$ , setelah di cocokkan dengantabel F pada taraf signifikan 5% sebesar 4.08 sedangkan pada taraf signifikasi 1% sebesar 7.31 karena  $F_{reg} > F_t(0.05)$  dan  $t(0.01)$  maka signifikan. Ada pengaruh intensitas melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecemasan santri, uji korelasi antara puasa Senin Kamis dan kecemasan santri Mamba’ul Huda diketahui nilainya 0.424. setelah itu di uji t diketahui nilainya 2,87, setelah di cocokkan pada  $t_{tabel}$  pada taraf 5% sebesar 2.021 maka  $t_h > t(0.05:40)$  sehingga signifikan. Hal ini juga ditunjukkan dengan persamaan garis regresi :  $Y = 31.068 + 0.438 X$

---

<sup>1</sup> Penulis Dosen Tetap STAI Muhammadiyah Blora

## PENDAHULUAN

**Kehidupan** modern yang keras dan kompetitif banyak menimbulkan stress. Apalagi bagi mereka yang hidup dengan tingkat mobilitas yang tinggi. Jalanan yang macet, persaingan dalam usaha dan karir yang keras, serta beban hidup yang semakin berat menyumbangkan kadar stress yang tinggi terhadap setiap orang. Bila seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka ia dapat dikatakan sedang mengalami gangguan mental atau ketidaksehatan mental yaitu ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas yang membuahakan banyak konflik mental pada dirinya (Kartono, 2000: 13).

Kecemasan menurut Freud (1933/1964) adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan

sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu di rasakan (Semiun, 2006: 87).

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan (anxietas) diartikan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seseorang sedang mengalami tekanan-tekanan/ketegangan (stres), seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) (Prasetyono, 2007: 11).

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan dalam derajat tertentu bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang,

rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Bila berhadapan dengan suatu keadaan yang sulit setiap orang normal dapat menjadi gelisah, tegang, khawatir, gemetar, denyut jantung cepat, panic attack (serangan panik) dan dapat timbul di berbagai keadaan (John, 1992: 40).

Melihat permasalahan di atas, Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba'ul Huda adalah salah satu lembaga yang mewajibkan santrinya untuk menghafalkan Nadham Alfiah tersebut, sehingga sebagian dari santrinya yang merasa cemas maupun takut akan kewajiban tersebut, bahkan suatu ketika ada santri yang karena belum menghafalkan Nadham dia rela membolos mengaji karena takut akan adanya takziran (hukuman) dari ustadz untuk mengantisipasi hal tersebut para santri melakukan amalan dengan cara puasa Senin Kamis. Dalam menghadapi hafalan sebagian dari santri mengalami kecemasan dalam hal tersebut. Inilah yang dirasakan sebagian dari santri

Mamba'ul Huda Ngawen. (Hasil wawancara dengan Ibnu Malik santri Mamba'ul Huda Ngawen pada tanggal 25 Mei 2011).

Puasa Senin Kamis merupakan *ayyaman ma'dudat* (beberapa hari tertentu) yang salah satu dari sekian banyak alternatif yang bisa untuk menanggulangi hal-hal diatas, bentuk ibadah puasa dalam ajaran Islam, yang mempunyai hikmah (manfaat) bagi kehidupan manusia. Kedudukan puasa Senin Kamis dalam ajaran Islam dan merupakan ibadah sunnah yang paling disenangi oleh Nabi SAW, sebagaimana sabdanya yang diriwayatkan oleh Muslim ra:

Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah SAW bersabda,

*"Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa."* (HR. Tirmidzi)

Dengan memperhatikan hadist tersebut dapat diambil pengertian bahwa puasa Senin Kamis merupakan ibadah yang sangat bermanfaat nilainya bagi manusia. Puasa memberikan efek tenang dan damai yang pada gilirannya membangkitkan energi mental yang positif, penuh semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apa pun (Malik, 2008: 59). Puasa Senin dan Kamis merupakan indikator paling dominan terhadap peneladanan tokoh terbesar dunia sekaligus manusia pilihan tuhan (Muhammad SAW) tersebut. Dari 'Aisyah, beliau mengatakan,

*"Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari senin dan kamis."*( HR. An Nasai ).

Kaitannya dengan hal tersebut, dalam menghadapi hafalan Nadham Alfiyah sebagian dari santri mengalami kecemasan mengenai hal tersebut, inilah yang dirasakan santri "Mamba'ul Huda" Ngawen. Perasaan cemas dan takut dalam menghadapi

hafalan Nadham menimbulkan berbagai macam gangguan fisik maupun psikologis. Adapun gejala fisik yang dialami santri "Mamba'ul Huda" Ngawen antara lain gelisah, hilangnya nafsu makan, susah tidur, sedangkan gejala psikologisnya yaitu sulit berkonsentrasi, merasa gelisah serta kurang percaya diri.

Banyak usaha yang dilakukan untuk mempersiapkan santrinya baik berupa usaha lahiriyah maupun batiniyah. Hal tersebut dilakukan sebagian dari santri. Dalam menghadapi hafalan, usaha-usaha yang dilakukan adalah dengan sima'an antar satu orang dengan seorang yang lainnya diluar jam pelajaran, dan setiap sore sebelum pelajaran dimulai serta santri diimbangi dengan melakukan puasa Senin Kamis. Usaha batiniyah ini dimaksudkan untuk mempersiapkan mental santri. Puasa Senin Kamis yang di amalkan di harapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan santri dalam menghafal Nadham Alfiyah (Hasil wawancara dengan Sumarno selaku ketua kelas pada tanggal 25 Mei 2011).

Alasan penelitian ini yaitu agar bisa mengetahui adakah pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kecemasan santri karena sebagian dari santri merasa cemas, bahkan takut akan suatu kewajiban menghafal Nadham Alfiah yang menjadi syarat wajib yang harus di tempuh oleh santri.

### **METODE PENELITIAN**

Sejalan dengan tujuan yang ingin diperoleh dalam penelitian ini, maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Yang dimaksud dengan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistik. Pada dasarnya penelitian kuantitatif dilakukan pada penelitian internal (dalam rangka menguji hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasil pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel yang akan diteliti. Pada umumnya, penelitian

kuantitatif merupakan penelitian sampel besar.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil puasa Senin Kamis dan kecemasan**

Perolehan data puasa Senin Kamis dan kecemasan adalah hasil angket yang diberikan kepada responden yang berjumlah 40 santri.

Adapun angket puasa Senin Kamis terdiri dari 20 pernyataan dengan 11 pernyataan favorable dan 9 pernyataan unfavorable. Kecemasan terdiri dari 11 pernyataan favorable dan 9 pernyataan unfavorable disertai dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (SST) dengan skor 4,3,2,1 untuk pernyataan favorable dan 1,2,3,4 untuk pernyataan unfavorable.

Agar diketahui lebih lanjut dan jelas hasil penelitian tersebut dapat dilihat deskripsi data sebagai berikut.

**B. Data Hasil Angket Puasa Senin Kamis**

Untuk menentukan nilai kuantitatif puasa Senin Kamis adalah

dengan menjumlahkan skor jawaban angket dari responden sesuai dengan frekuensi jawaban. Hasil dari perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1**  
**Data Hasil Angket Puasa Senin Kamis**

NoRes	X	No Resp	X	No Resp	X	No Resp	X
R - 1	47	R - 11	70	R - 21	57	R - 31	59
R - 2	53	R - 12	50	R - 22	55	R - 32	66
R - 3	47	R - 13	57	R - 23	59	R - 33	64
R - 4	52	R - 14	68	R - 24	62	R - 34	65
R - 5	65	R - 15	56	R - 25	57	R - 35	61
R - 6	74	R - 16	62	R - 26	55	R - 36	63
R - 7	56	R - 17	59	R - 27	62	R - 37	61
R - 8	68	R - 18	65	R - 28	67	R - 38	66
R - 9	70	R - 19	60	R - 29	70	R - 39	61
R - 10	66	R - 20	67	R - 30	71	R - 40	57
Jumlah							2450
Rata-rata							61.25

Dari hasil perhitungan data tersebut, kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi skor puasa Senin Kamis dan skor rata-rata (mean) adapun langkah-langkah

untuk membuat distribusi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Mencari jumlah interval kelas dengan rumus:

$$\begin{aligned}
 K &= 1 + 3,3 \log n && = 1 + 5.2867977971 \\
 &= 1 + 3,3 \log 40 && = 6.287 \\
 &= 1 + 3.3 ( 1602059991 ) && \text{Dibulatkan menjadi 7}
 \end{aligned}$$

b. Mencari range

$$\begin{aligned}
 R &= H - L && \text{ket : R = Range (rentang data)} \\
 &= 74 - 47 && H = \text{Nilai tertinggi} \\
 &= 27 && L = \text{Nilai rendah}
 \end{aligned}$$

c. Menentukan nilai interval kelas

$$\begin{aligned}
 I &= \frac{R}{K} \\
 &= \frac{27}{7} = 3.86 \text{ dibulatkan menjadi 4}
 \end{aligned}$$

Jadi interval kelas adalah 4 dan jumlah interval 7

**Tabel. 2**  
**Distribusi Frekuensi Skor Mean Puasa Senin Kamis**

No	Interval	X(Nilai tengah)	F	F.X	Mean
1	47 – 50	48.5	3	145.5	$M = \frac{\sum fx}{N} = \frac{2448}{40} = 61.2$
2	51 – 54	52.5	2	105	
3	55 – 58	56.5	8	452	
4	59 – 62	60.5	10	605	
5	63 – 66	64.5	8	516	
6	67 - 70	68.5	7	479.5	
7	71 – 74	72.5	2	145	
			N = 40	$\sum FX = 2448$	

**Tabel.3**  
**Distribusi Frekuensi (Distribusi Prosentase)**  
**Intensitas puasa Senin Kamis**

No	Interval nilai	Frekuensi	Prosentase	Kualifikasi
1	46 – 55	17	42.5 %	Rendah
2	56 – 65	19	47.5 %	Sedang
3	66 – 75	4	10 %	Tinggi
Jumlah		N = 40	$\Sigma P = 100 \%$	

Berdasarkan data distribusi frekuensi intensitas puasa Senin Kamis diatas dapat diketahui bahwa:

1. Sebanyak 17 responden (42,5 %) termasuk dalam kategori rendah intensitas puasa Senin Kamisnya.
2. Sebanyak 19 responden (47,5 %) termasuk dalam kategori sedang intensitas Puasa Senin Kamisnya.
3. Sebanyak 4 responden (10 %) termasuk dalam kategori tinggi

intensitas puasa Senin Kamisnya.

Dari hasil perhitungan data tersebut dapat diketahui bahwa mean dari variabel puasa Senin Kamis adalah sebesar 61.2. hal ini berarti bahwa puasa Senin Kamis di Madin Mamba'ul Huda Talokwohmojo Ngawen adalah termasuk kategori sedang .

### C. Data Hasil Angket Kecemasan

Untuk menentukan nilai kuantitatif kecemasan adalah dengan menjumlahkan skor



jawaban angket dari responden tersebut dapat dilihat pada tabel  
 sesuai dengan frekuensi 3 berikut ini:  
 jawaban. Hasil dari perhitungan

**Tabel. 4**

**Data Hasil Angket Kecemasan**

NoResp	X	NoResp	X	No Resp	X	No Resp	X
R - 1	62	R - 11	71	R - 21	53	R - 31	68
R - 2	52	R - 12	46	R - 22	53	R - 32	68
R - 3	52	R - 13	54	R - 23	54	R - 33	64
R - 4	54	R - 14	57	R - 24	49	R - 34	62
R - 5	57	R - 15	53	R - 25	59	R - 35	53
R - 6	60	R - 16	47	R - 26	51	R - 36	65
R - 7	62	R - 17	52	R - 27	60	R - 37	65
R - 8	47	R - 18	63	R - 28	60	R - 38	65
R - 9	73	R - 19	59	R - 29	62	R - 39	48
R - 10	62	R - 20	61	R - 30	55	R - 40	58
Jumlah							2316
Rata-rata							57.9

Dari hasil perhitungan data tersebut, kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi skor

kecemasan dan skor rata-rata (mean) adapun langkah-langkah untuk membuat distribusi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Mencari jumlah interval kelas dengan rumus:

$$\begin{aligned}
 K &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 40 \\
 &= 1 + 3,3 ( 1602059991 ) \\
 &= 1 + 5.2867977971 \\
 &= 6.287
 \end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi 7

b. Mencari range

$$\begin{aligned}
 R &= H - L \\
 &= 73 - 46 \\
 &= 27
 \end{aligned}$$

ket : R = Range (rentang data)

H = Nilai tertinggi

L = Nilai rendah

c. Menentukan nilai interval kelas

$$\begin{aligned}
 I &= \frac{R}{K}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 I &= \frac{R}{K} = \frac{27}{7} = 3.86 \text{ dibulatkan menjadi } 4
 \end{aligned}$$

Jadi interval kelas adalah 4 dan jumlah interval 7

**Tabel. 5**

**Distribusi Frekuensi Skor Mean Kecemasan**

No	Interval Kelas	X(Nilai tengah)	F	F.X	Mean
1	46 – 49	47.5	5	237	M = $\sum f_x = 2312$
2	50 – 53	51.5	8	412	
3	54 – 57	55.5	6	333	
4	58 – 61	59.5	7	416.5	
5	62 – 65	63.5	10	635	

6	66 – 69	67.5	2	135	N = 40 = 57.8
7	70 – 73	71.5	2	143	
			N = 40	$\Sigma FX =$ 2312	

**Tabel.6**  
**Distribusi Frekuensi (Distribusi Prosentase)**  
**Kecemasan**

No	Interval nilai	Frekuensi	Prosentase	Kualifikasi
1	47 – 56	9	22.5 %	Rendah
2	57 – 66	22	55 %	Sedang
3	66 – 75	9	22.5 %	Tinggi
Jumlah		N = 40	$\Sigma P = 100 \%$	

Berdasarkan data distribusi frekuensi intensitas puasa Senin Kamis diatas dapat diketahui bahwa:

1. Sebanyak 9 responden (22.5 %) termasuk dalam kategori rendah kecemasannya.
2. Sebanyak 22 responden (55 %) termasuk dalam kategori sedang kecemasannya.

3. Sebanyak 9 responden (22.5 %) termasuk dalam kategori tinggi kecemasannya.

Dari hasil perhitungan data tersebut dapat diketahui bahwa mean dari variabel kecemasan adalah sebesar 57.8. Hal ini berarti bahwa kecemasan santri Madin Tsanawiyah Mamba'ul Huda Talokwohmojo Ngawen adalah termasuk kategori sedang.

**D. Pengujian Hipotesis**

Puasa    Senin    Kamis    terhadap

Dalam penelitian ini akan diuji secara empirik untuk menentukan hubungan antara:

Kecemasan santri ( $X \rightarrow Y$ )

Untuk memudahkan dalam perhitungan maka perlu dibuat tabel kerja sebagai berikut:

**Tabel. 7**  
**Data variabel X dan Y**

Resp.	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X.Y
R 1	47	62	2209	3844	2914
R 2	53	52	2809	2704	2756
R 3	47	52	2209	2704	2444
R 4	52	54	2704	2916	2808
R 5	65	57	4225	3249	3705
R 6	74	60	5476	3600	4440
R 7	56	62	3136	3844	3472
R 8	68	47	4624	2209	3196
R 9	70	73	4900	5329	5110
R 10	66	62	4356	3844	4092
R 11	70	71	4900	5041	4970
R 12	50	46	2500	2116	2300
R 13	57	54	3249	2916	3078
R 14	68	57	4624	3249	3876
R 15	56	53	3136	2809	2968
R 16	62	47	3844	2209	2914
R 17	59	52	3481	2704	3068
R 18	65	63	4225	3969	4095

R 19	60	59	3600	3481	3540
R 20	67	61	4489	3721	4087
R 21	57	53	3249	2809	3021
R 22	55	53	3025	2809	2915
R 23	59	54	3481	2916	3186
R 24	62	49	3844	2401	3038
R 25	57	59	3249	3481	3363
R 26	55	51	3025	2601	2805
R 27	62	60	3844	3600	3720
R 28	67	60	4489	3600	4020
R 29	70	62	4900	3844	4340
R 30	71	55	5041	3025	3905
R 31	59	68	3481	4624	4012
R 32	66	68	4356	4624	4488
R 33	64	64	4096	4096	4096
R 34	65	62	4225	3844	4030
R 35	61	53	3721	2809	3233
R 36	63	65	3969	4225	4095
R 37	61	65	3721	4225	3965
R 38	66	65	4356	4225	4290
R 39	61	48	3721	2304	2928
R 40	57	58	3249	3364	3306
Jumlah	2450	2316	151738	135884	142589
Rerata	61.25	57.9			

Dari tabel diatas dapat diketahui

N	: 40
$\Sigma X$	: 2450
$\Sigma Y$	: 2316
$\Sigma X^2$	: 151738
$\Sigma Y^2$	: 135884
$\Sigma XY$	: 142589

Untuk membuktikan hasil penelitian tersebut, maka penelitian ini akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut :

**E. Analisis Uji Hipotesis (  $X \rightarrow Y$  )**

a. Mencari korelasi antara prediktor (  $X$  ) dengan kriterium  $Y$  dengan menggunakan teknik korelasi momen tangkar dari peason, dengan rumus sebagai berikut :

b.  $r_{xy} = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}}$

$$\left( \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}} \right)$$

Namun sebelum mencari  $r_{xy}$  harus mencari  $\Sigma xy$  ,  $\Sigma x^2$  ,  $\Sigma y^2$  dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \sum x^2 &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 151738 - \frac{(2450)^2}{40} \\
 &= 151738 - 150062.5 \\
 &= 1675.5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \sum y^2 &= \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \\
 &= 135884 - \frac{(2316)^2}{40} \\
 &= 135884 - 134096.4 \\
 &= 1787.6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \sum xy &= \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N} \\
 &= 142589 - \frac{(2450)(2316)}{40} \\
 &= 142589 - 141855 \\
 &= 734
 \end{aligned}$$

Sehingga

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} \\
 &= \frac{734}{\sqrt{(1675,5)(1787,6)}} \\
 &= \frac{734}{\sqrt{(2995123,8)}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{734}{1730.64} \\
 &= 0.4241206
 \end{aligned}$$

Adapun koefisien korelasi determinasi  $r^2 = 0.1798783$

c. Uji Signifikasi Korelasi Melalui Uji  $t$

$$\begin{aligned}
 \text{Rumus } t_h &= r \left( \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \right) \\
 &= 0.4241206 \left( \frac{\sqrt{40-2}}{\sqrt{1-0,1798783}} \right) \\
 &= 0.424.1206 (6,16) \\
 &= \frac{2.6125829}{0.91} \\
 &= 2,8709702 \\
 t_h &= 2,87
 \end{aligned}$$

Dari  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 40$  diperoleh  $t \text{ tabel} = t(0,05 ; 40) = 2,021$

Korelasi  $t$  hitung  $> t$  tabel, maka korelasi variabel  $X$  dengan variabel  $Y$  signifikan



d. Mencari persamaan garis regresi dengan menggunakan rumus regresi sederhana sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Ket :

$\hat{Y}$  = subyek dalam dependen

a = konstanta ( harga  $\hat{Y}$  0 = 0 )

b = angka arah atau koefisien regresi

X = subyek variabel independent yang mempunyai nilai tertentu

Dari yang dikumpulkan dapat dicari

$\hat{Y} = \frac{\sum y}{N}$ $= \frac{2316}{40}$ $= 57.9$	$X = \frac{\sum X}{N}$ $= \frac{2450}{40}$ $= 61.25$
---	--

Untuk mengetahui  $\hat{y}$  terlebih dahulu harus dicari harga a dan b dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$b = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$= \frac{40 (142589) - (2450)(2316)}{40 (142589) - (2450)(2316)}$$

$$\begin{aligned}
 & 40 ( 151738 ) - ( 2450 ) ^ 2 \\
 = & \underline{5703560} - 5674200 \\
 & 6069520 - 6002500 \\
 = & \underline{29360} & = 0.43807818561 \\
 & 67020
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 a & = \bar{Y} - b X \\
 & = 57.9 - ( 0.43807818561 ) ( 61.25 ) \\
 & = 57.9 - 26.832 \\
 & = 31.068
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Jadi } \hat{Y} & = a + bX \\
 \hat{Y} & = 31.068 + 0.438 X
 \end{aligned}$$

d. Mencari variasi regresi

Mencari variasi regresi dengan menggunakan rumus regresi sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 F_{reg} & = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}} \\
 JK_{reg} & = \frac{(\sum xy)^2}{\sum x^2} \\
 & = \frac{(734)^2}{1675.5} \\
 & = \underline{538756} \\
 & 1675.5
 \end{aligned}$$

$$= 321.54939$$

$$Db\ reg = 1$$

$$RK\ reg = \frac{JK\ reg}{Db\ reg}$$

$$= \frac{321.54939}{1}$$

$$= 321.54939$$

$$1$$

$$= 321.54939$$

$$JK\ res = \sum y^2 - \frac{(\sum xy)^2}{\sum x^2}$$

$$= 1787.6 - \frac{(734)^2}{1675.5}$$

$$= 1787.6 - 321.54939$$

$$1675.5$$

$$= 1787.6 - 321.54939$$

$$= 1466.0506$$

$$db\ res = N - 2$$

$$= 40 - 2 = 38$$

$$RK\ res = \frac{JK\ res}{db\ res}$$

$$= \frac{1466.0506}{38}$$

$$= 38.580279$$

$$38$$

$$= 38.580279$$

$$\text{Jadi } F\ reg = RK\ reg$$

$$= 38.580279$$

$$= 321.54939$$

$$38.580279$$

$$= 8.3345533$$

**Tabel 8**

**Tabel Ringkasan Hasil Analisis Regresi**

Sumber Variasi	Db	JK	RK	Freg	Ft	
					5 %	1%
Regresi	1	321.549	321.549	8.33	4.08	7.31
Residu	38	1466.051	38.580			
Total	39	1787.6				

Harga  $F_{reg}$  diperoleh yaitu 8,33 kemudian dikonsultasikan dengan harga  $F_{tabel}$  pada signifikan 1 % yaitu 7.31 dan pada taraf signifikan 5 % yaitu 4.08 karena  $F_{reg} 8.33 > F_{t 0.01} = 7.31$  maka signifikan, dan  $F_{reg} 8.33 > F_{t 0.05} = 4.08$ , maka signifikan. Ini berarti ada pengaruh positif puasa Senin Kamis dengan kecemasan santri dalam menghafal nadham Alfiyah.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh melakukan puasa Senin Kamis terhadap kecemasan santri dalam menghafal nadham Alfiyah di Madin Tsanawiyah Mamba'ul huda Talokwohmojo Ngawen Blora dimana hal tersebut diperkuat dengan intensitas melakukan puasa Senin Kamis yang cukup terhadap kecemasan santri dalam menghafal nadham Alfiyah semakin tinggi intensitas melakukan puasa Senin Kamis semakin rendah tingkat kecemasan

santri begitu pula sebaliknya semakin rendah intensitas melakukan puasa Senin Kamis semakin tinggi pula tingkat kecemasan santri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ash Shiddieqy, Tengku Muhammad Hasbi, *Pedoman Puasa*, Semarang: PT.Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Akah, Abduh Zulfidar, *160 Kebiasaan Nabi SAW*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2002Musbikin,
- De Clerq, *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*, Jakarta, PT Gramedia Widiasrana Indonesia, 1994.
- Depertemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1996.
- Gibson, John, *Diagnosa Gejala Penyakit*, Yogyakarta : Yayasan Essential Medica, 1992.
- Gunarso, Singgih. *Psikologi Perawatan*, Jakarta: Gunung Mulia, 2003.
- Hawari, Dadang,, *Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan Jiwa, Kedokteran Jiwa*, Yogyakarta : Dhana Bkahti Primaya, 1996.
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2001
- Imam *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.