

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau meniru karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 Juli 2024



**Septi Yustika**  
NIM: 201520022

## ABSTRAK

**NAMA : SEPTI YUSTIKA, NIM 201520022.** Hubungan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang Banten. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2024 M/1446 H.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh karyawan Kementerian Agama Provinsi Banten dianjurkan untuk melaksanakan puasa Senin-Kamis sebagai bagian dari latihan spiritual yang tidak mengganggu kinerja mereka. Ini bertujuan untuk mempererat hubungan dengan Tuhan dan membentuk karakter yang lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang telah disebutkan dengan tiga tujuan utama yaitu mengidentifikasi kebiasaan puasa Senin-Kamis di kalangan pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang, mengevaluasi kondisi kesehatan mental mereka dan menganalisis hubungan antara praktik puasa Senin-Kamis dengan kesehatan mental para pegawai tersebut.

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analisis. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang pegawai di Kementerian Agama Kabupaten Serang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari tabel *Paired Samples Correlations* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga hipotesis  $H_0$  diterima dan hipotesis  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan puasa senin kamis terhadap kesehatan mental pada pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang Banten.

Kata Kunci : Puasa, Kesehatan Mental, Pegawai.

## ABSTRACT

**NAME SEPTIKA YUSTIKA. STUDENT ID : 2015200022.** The Relationship Between Fasting on Mondays and Thursdays and Mental Health Among Employees of the Ministry of Religious Affairs in Serang Regency, Banten. Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten. 2024 CE/1446 H.

This research is motivated by the recommendation for employees of the Ministry of Religious Affairs in Suran Province to observe fasting on Mondays and Thursdays as part of a spiritual practice that does not interfere with their performance. This aims to strengthen their relationship with God and foster better character development. The study aims to address the formulated problem statement with three main objectives: identifying the practice of fasting on Mondays and Thursdays among employees of the Ministry of Religious Affairs in Kabupaten Serang, evaluating their mental health conditions, and analyzing the relationship between the practice of fasting on Mondays and Thursdays and the mental health of these employees.

The approach used in this research is quantitative with a descriptive analysis method. The population and sample size consist of 100 employees at the Ministry of Religious Affairs in Kabupaten Serang.

Based on the results of the research and discussion, it can be seen that the significance value from the Paired Samples Correlations table obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$  so that the  $H_0$  hypothesis was accepted and the  $H_a$  hypothesis was rejected. So it can be concluded that there is a relationship between Monday and Thursday fasting and mental health among employees of the Ministry of Religion, Serang Banten Regency.

Keywords: Fasting, Mental Health, Employee



**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp. : -  
Hal : Ujian Skripsi  
a.n Septi Yustika  
NIM. 201520022

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Dakwah**  
**UIN SMH Banten**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka bahwa skripsi atas nama Septi Yustika, NIM: 201520022 dengan Judul **“Hubungan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang Banten”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Serang, 15 Juli 2024

Pembimbing I

**Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.**  
NIP:197607042000031002

Pembimbing II

**Dra. Eni Nuraeni, M. Si.**  
NIP:196008081991032002

**HUBUNGAN PUASA SENIN KAMIS TERHADAP KESEHATAN MENTAL  
PADA PEGAWAI KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SERANG  
BANTEN**

**SEPTIYUSTIKA**

NIM: 201520022

Pembimbing I



**Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.**

NIP:197607042000031002

Menyetujui

Pembimbing II



**Dra. Eni Nuraeni, M. Si.**

NIP: 196008081991032002

Mengetahui

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A**

NIP. 197206261998031002

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A**

NIP. 197506042006041001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n Septi Yustika, NIM: 201520022, Judul Skripsi: **Hubungan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang Banten**. Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 15 Juli 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 15 Juli 2024

### Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota



**Dr. Masykur Wahid, S.Ag., M.Hum.**

NIP. 198109112015031003

Sekretaris Merangkap Anggota



**Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum.**

NIP. 199111062019031011

### Anggota

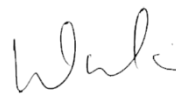
Penguji I



**Hilda Rosida, S.S., M.Pd.**

NIP. 198311212011012011

Penguji II



**Wulan Fauzia, M.Pd.**

NIP. 1979047149023212016

Pembimbing I



**Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.**

NIP:197607042000031002

Pembimbing II



**Dra. Eni Nuraeni, M. Si.**

NIP:196008081991032002

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah Swt yang maha pemberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang tedalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tuaku tercinta Alm. Daswar Yusuf dan Ibu Nurwahidah, yang sangat menyayangi, selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesanku. Orang Tua adalah yang paling berharga dalam hidupku do'anya yang tiada henti dalam setiap sujudnya selalu mendo'akanku agar selalu berada dalam kebaikan.
2. Terimakasih untuk Kakakku tercinta Dinda Anugrah Pertiwi dan Ananda Musdalifah yang selalu memberikan semangat kepadaku dan mendengarkan keluh kesahku.
3. Terimakasih untuk Adikku tercinta Ifa Mahmuda yang selalu membantuku mengerjakan skripsi dan memberikan semangat kepadaku.
4. Terimakasih kepada keluarga Bimbingan Konseling Islam Kelas A 2020.
5. Terimakasih kepada Keluarga Himpunan Mahasiswa Bidikmisi (HMBM).
6. Terimakasih kepada inisial S yang sudah membantu dan memberikan semangat kepada penulis, semoga sehat selalu.
7. Terimakasih kepada orang orang yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Terimakasih pada diri penulis. Hebat bisa berada dititik ini tetap berdiri tegap menghadapi lika-liku meskipun sering kali merasa jenuh dan ingin berhenti. Kamu keren dan hebat, Septi.

## **MOTTO**

*“ Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman, yang mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah) ”*



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dengan nama lengkap Septi Yustika, lahir di Serang, 23 September 2001, anak keempat dari enam bersaudara, dari orang tua yang bernama, Alm. Bapak Daswar Yusuf dan Ibu Nurwahidah.

Pendidikan yang telah ditempuh SDN Cikande Permai yang bertempat di Kabupaten Serang Provinsi Banten lulus pada tahun 2014, SMPN 1 Jayanti yang bertempat di Kabupaten Provinsi Banten lulus pada tahun 2017, SMA Negeri Cikande yang bertempat di Cikande lulus pada tahun 2020, kemudian melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah ikut organisasi UKM UPTQ pada tahun 2020 dan menyelesaikan sebagai pengurus tahun 2023. Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr,Wb.*

Puji Syukur kehadirat Allah Swt, atas karunia dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya dan tepat waktu guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang merupakan suri tauladan bagi umat islam hingga akhir zaman.

Alhamdulillah dengan kelancaran dan kemudahan yang diberikan Allah Swt dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ ***Hubungan Puasa Senin-Kamis terhadap Kesehatan Mental Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang***”. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberi arahan dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam
5. Bapak Ahmad Fadhil Lc., M.Hum Selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Eni Nuraeni, M. Si. Selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini

7. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya dosen dan Staf Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
8. Terimakasih kepada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang Provinsi Banten
9. Kedua Orang Tuaku tercinta Alm. Daswar Yusuf dan Ibu Nurwahidah, yang sangat menyayangi, selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesanku. Orang Tua adalah yang paling berharga dalam hidupku do'anya yang tiada henti dalam setiap sujudnya selalu mendo'akanku agar selalu berada dalam kebaikan.
10. Terimakasih untuk Kakakku tercinta Dinda Anugrah Pertiwi dan Ananda Musdalifah yang selalu memberikan semangat kepadaku dan mendengarkan keluh kesahku.
11. Terimakasih untuk Adikku tercinta Ifa Mahmuda yang selalu membantuku mengerjakan skripsi dan memberikan semangat kepadaku.
12. Terimakasih kepada keluarga Bimbingan Konseling Islam Kelas A 2020.
13. Terimakasih kepada Keluarga Himpunan Mahasiswa Bidikmisi (HMBM).
14. Terimakasih kepada inisial S yang sudah membantu dan memberikan semangat kepada penulis, semoga sehat selalu.
15. Terimakasih pada diri penulis. Hebat bisa berada dititik ini tetap berdiri tegap menghadapi lika-liku meskipun sering kali merasa jenuh dan ingin berhenti. Kamu keren dan hebat, Septi.

Serang, 15 Juli 2024

**SEPTIYUSTIKA**  
NIM. 2015200022.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Batasan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
G. Definisi Operasional .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A. Puasa.....	6
B. Kesehatan Mental.....	30
C. Pegawai.....	35
D. Kerangka Berpikir.....	37
E. Penelitian Terdahulu.....	38
F. Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Jenis Penelitian .....	40

B. Variabel Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Instrumen Penelitian .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN- LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir .....	37
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Puasa Senin Kamis.....	41
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental.....	41
Tabel 4. 1 Uji Validitas.....	44
Tabel 4. 2 Uji Reliabilitas Puasa Senin Kamis .....	45
Tabel 4. 3 Reliabilitas Kesehatan Mental .....	46
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4. 5 Analisis Regresi Linier Sederhana .....	48