

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan tentang Shalat Dhuha

1. Pengertian Shalat dhuha

Pengertian shalat dhuha dalam tulisan ini penulis ambil dari berbagai literatur, seperti dari buku-buku ilmiah, dan beberapa sumber internet. Shalat Dhuha adalah shalat sunat yang dikerjakan pada waktu pagi hari, diwaktu matahari sedang naik. Sekurang-kurangnya shalat ini dua rakaat, boleh empat rakaat, delapan rakaat dan dua belas rakaat²¹.

Shalat Dhuha adalah shalat sunah yang dilakukan setelah terbit matahari sampai menjelang masuk waktu zhuhur. Afdhalnya dilakukan pada pagi hari disaat matahari sedang naik/ kira-kira jam 09.00. Sholat Dhuha adalah shalat sunnat yang dilakukan seorang muslim ketika waktu dhuha. Waktu dhuha adalah waktu ketika matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya (kira-kira pukul tujuh pagi) hingga waktu dzuhur. Jumlah raka'at shalat dhuha bisa dengan 2,4,8 atau 12 raka'at. Dan dilakukan dalam satuan 2 raka'at sekali salam²²

Shalat Dhuha adalah shalat sunat yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00 hingga jam 10.00 waktu setempat. Jumlah roka'at shalat dhuha

²¹ M.Imron,*penuntut sholat dhuha*. karya ilmu, Surabaya 2006, hal 3

²² Moh Rifa'I *kumpulan sholat-sholat sunnah*, cv toha putra Semarang 1993 hal 49

minimal dua rakaat dan maksimal dua belas roka'at dengan satu salam setiap dua roka'at.

Dari beberapa pengertian di atas penulis melihat pendapat yang berbeda dalam hal waktu, namun yang pasti pelaksanaannya ketika matahari mulai naik sepenggalah (agak miring) sampai menjelang masuk waktu dzuhur, Dan waktu yang paling *afdhal* adalah ketika mulai panas. Hal ini dijelaskan di dalam sebuah hadits Nabi saw yang diriwayatkan oleh Imam Muslim; "*Shalatu al-'awwabin hina tarmudhu al-fishal*" (Waktu mengerjakan shalat *'awwan (dhuha)* adalah ketika hari panas).

Imam Muslim meriwayatkan dari Zaid bin Arqam bahwa ia berkata: "*Rasulullah saw keluar menuju penduduk Quba' ketika mereka akan mengerjakan shalat. Lalu beliau berkata: "Shalat 'awwabin ketika hari mulai panas"*".

Imam al-Nawawi di dalam kitab *al-Majmu* berkata: "Waktunya ketika matahari meninggi (condong). Sebagian ulama lagi mengatakan bahwa waktu yang paling *afdhal* adalah ketika matahari meninggi dan panasnya mulai terik.

Jumlah rakaatnya minimal dua rakaat, dan paling *afdhal* adalah delapan rakaat. Abu Hurairah ra. berkata:

" *Kekasihku Rasulullah saw berwasiat kepadaku dengan tiga perkara, puasa selama tiga hari setiap bulannya, dua rakaat shalat Dhuha dan mengerjakan shalat witr sebelum aku tidur*" (*Muttafaq `Alaihi*).

Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa jumlahnya delapan rakaat. Jumlah ini disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam

Muslim dari Ummu Hani' ra bahwa Rasulullah saw shalat di dalam rumahnya (Ummu Hani') pada tahun pembebasan Makkah sebanyak delapan rakaat. Namun dalam hadits lain disebutkan bahwa jumlah rakaatnya tidak terbatas, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari `Aisyah ra. Ia berkata:

“Rasulullah saw shalat Dhuha sebanyak empat rakaat lalu menambahnya seberapa yang dikehendaknya“.

Imam al-Nawawi menjelaskan bahwa hadits-hadits tersebut seluruhnya disepakati kesahihannya dan tidak ada perselisihan di dalamnya menurut para *muhaqqiq (ahl al-tahqiq)*. Dan kesimpulannya, menurut beliau, shalat *Dhuha* minimal adalah dua rakaat, dan paling sempurna adalah delapan rakaat. Dan diantaranya empat atau enam, keduanya (empat atau enam rakaat) adalah lebih sempurna dari dua rakaat dan kesempurnaannya berada di bawah delapan rakaat.

2. Pelaksanaan Shalat Dhuha

Banyak bahan media cetak yang boleh dirujuk bagi mengetahui cara melakukan solat sunat Dhuha ini merangkumi bacaan-bacaan dalam solat hinggalah dalam sujud dan doa setelah selesai ibadat tersebut. Cuma secara asas dan mudahnya berdasarkan hadis-hadis Nabi, shalat sunat Dhuha ini dilakukan seperti shalat-shalat lain, cuma bacaan yang dianjurkan Baginda S.A.W. selepas al-Fatihah, menurut hadis yang disampaikan oleh Uqbah bin Amir, ialah surah al-Syams pada rakaat pertama dan al-Dhuha pada rakaat kedua. (Riwayat al-Hakim)

Namun begitu, perkara (bacaan dalam solat) ini adalah sesuatu yang subjektif dan tidak statik. Maka tidak perlulah hanya terikat dengan kaifiat tertentu dan bacaan tertentu. Apa yang penting, solat tersebut diniatkan dengan betul, syarat-syaratnya dipenuhi dan rukun-rukunnya disempurnakan sebaik-baiknya, begitu jugalah dengan doa selepas solat tersebut.

3. Hukum Shalat Dhuha

Shalat Dhuha hukumnya sunnah muakkad (yang ditekankan) Karena Nabi melakukannya, menganjurkan para sahabat beliau untuk melakukannya dengan menjadikannya sebagai wasiat. Wasiat yang diberikan untuk satu orang oleh beliau, berarti juga wasiat untuk seluruh umat, kecuali bila ada dalil yang menunjukkan kekhususan hukumnya bagi orang tersebut. Dasarnya adalah hadits Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu yang menceritakan: “Kekasihku Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam memberi wasiat kepadaku dengan tiga hal yang tidak pernah kutinggalkan hingga meninggal dunia: Puasa tiga hari dalam sebulan, dua rakat’at shalat Dhuha, dan hanya tidur setelah melakukan shalat Witir”

Imam An-Nawawi Rahimahullah mengunggulkan pendapat bahwa shalat Dhuha itu hukumnya aunnah muakkad, setelah beliau membeberkan hadits-hadits dalam persoalan itu. Beliau menyatakan: “Hadits-hadits itu semuanya sejalan, tidak ada pertentangan diantaranya bila diteliti. Alhasil, bahwa shalat Dhuha itu adalah sunnah muakkad”

4. Keutamaan Shalat Dhuha

Orang yang suka memulai di pagi harinya dengan menyebut dan mengagungkan Allah dengan melakukan shalat dhuha yakni shalat sunnat dua rakaat sekali, dua kali, tiga kali atau empat kali sesudah naik matahari kira-kira antara jam 7 sampai dengan jam 11, Allah SWT akan menjamin baginya dengan jaminan istimewa di dunia dan akhirat. Perbuatan tersebut adalah kebiasaan yang dilakukan Rasulullah SAW selama hidupnya

Memang Shalat Dhuha merupakan keistimewaan yang luar biasa, sebab manusia akan merasa berat dan bahkan terlalu berat disaat-saat yang tanggung untuk berangkat kerja atau sedang kerja (sekitar jam 7 hingga jam 11), dia menyempatkan diri dulu buat melakukan shalat sunnat tersebut.

Padahal dirasa berat hanyalah apabila belum biasa dan belum tahu keistimewaannya. Lain halnya dengan orang yang sudah tahu keistimewaannya dan imannya pun cukup kuat, tentu walau bagaimanapun keadaannya, apakah dia mau berangkat, atukah sedang dikantor, tentu ia mengutamakan shalat itu barang sebentar, ia merasa sayang akan keutamaan ridha Allah yang ada pada shalat tersebut.

Keutamaan shalat Dhuha dalam pahalanya memadai buat mensucikan seluruh anggota tubuh yang padanya ada hak untuk dikeluarkan shadaqahnya. Sebagaimana keterangan Rasulullah SAW bahwa setiap persendian itu ada hak untuk dikeluarkan shadaqahnya. Sedang dengan tasbih, tahmid, takbir dan amar

ma'ruf nahyil munkar, cukuplah memadai buat kafarat kepada haq tersebut. Tapi semua itu cukuplah memadai dengan shalat dhuha²³

Coba renungkan isi daripada do'a setelah shalat dhuha itu, nadanya seolah-olah memaksa untuk diperkenankan oleh Allah. Dan memang demikianlah lafadz do'a tersebut diajarkan oleh Rasulullah SAW:

“Ya Allah, bahwasanya waktu dhuha itu waktu dhuha (milik) Mu, kecantikan ialah kecantikan (milik) Mu, keindahan itu keindahan (milik) Mu, kekuatan itu kekuatan (milik) Mu, kekuasaan itu kekuasaan (milik) Mu, dan perlindungan itu perlindungan Mu”.

Ya Allah, jika rizqiku masih diatas langit, turunkanlah (berlafadz perintah), dan jika ada di didalam bumi, keluarkanlah, jika sukar, mudahkanlah, jika haram sucikanlah, jika masih jauh dekatkanlah, berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan dan kekuasaan Mu, limpahkanlah kepada kami segala yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba Mu yang shaleh”.

Itulah keistimewaan dan keutamaan shalat DHUHA, didunia memberikan keberkahan hidup kepada pelakunya, diakheratpun /di hari kiamat orang itu dipanggil/dicari Tuhan untuk dimasukkan ke dalam syurga, sebagaimana sabda Nya didalam hadits qudsi :

“Sesungguhnya di dalam syurga, ada pintu yang dinamakan pintu DHUHA, maka ketika datang hari kiamat memanggil (yang memanggil Allah), dimanakah orang yang selalu mengerjakan sembahyang atas Ku dengan sembahyang DHUHA? inilah pintu kamu, maka masuklah kamu ke dalam syurga dengan rahmat Allah”. (Riwayat Thabrani dari Abu Huraerah

Teriwayatkan dalam hadits-hadits shahih di atas dan hadits-hadits berikut.

- 1) Hadits Abu Dzar Radhiyallahu 'anhu dari Nabi SAW Sebagian kita sudah tak asing lagi dengan sholat sunnah yang satu ini. Namun pengetahuan belum menunjukkan sebuah perbuatan, sebuah pengamalan dalam beribadah. Hal ini

²³ Imam musbikin, *rahasia sholat dhuha*, mitra pustaka Yogyakarta 2007 hal 11

bisa jadi karena kita malas, tak punya waktu mengerjakannya, tidak tahu bagaimana cara melaksanakannya, tak tahu segenap keutamaannya (fadilah) yang tersembunyi didalamnya. Dan memang Allah memberikan rahasia besar dibalik sholat dhuha ini.

Seperti halnya sholat lail (qiyamullail) yang disunnahkan di sepertiga malam terakhir, dimana banyak orang asyik masyuk terlelap dengan tidur malamnya. Sehingga komunikasi dengan Allah menjadi sangat intim seperti halnya sepasang suami istri yang sedang merenda kasih. Juga sholat dhuha, yang disunnahkan saat matahari naik sampai menjelang siang, dimana banyak orang sudah mulai asyik dengan kesibukan kerja masing-masing. Dan lagi-lagi Allah memberikan fasilitas komunikasi langsung tanpa hambatan kepada kita yang mau melaksanakan sholat dhuha ini.

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan: "Kekasihku, Rasulullah SAW berwasiat kepadaku mengenai tiga hal :

- a) agar aku berpuasa sebanyak tiga hari pada setiap bulan
- b) melakukan sholat dhuha dua raka'at dan
- c) Melakukan sholat witr sebelum tidur." (H.R. Bukhari & Muslim)

Di hadits yang lain dikatakan bahwa Mu'azah al Adawiyah bertanya kepada Aisyah binti Abu Bakar r.a: "apakah Rasulullah SAW melakukan sholat dhuha? "Aisyah menjawab," Ya, Rasulullah SAW melakukannya sebanyak empat raka'at atau menambahnya sesuai dengan kehendak Allah

SWT. (H.R. Muslim, an-Nasa' i, at-Tirmizi, dan Ibnu Majah). Demikianlah hadits-hadits tersebut menegaskan ihwal kesunnahan shalat dhuha.

Status sunnah shalat dhuha di atas tentu saja tidak berangkat dari ruang kosong. Berdasarkan tinjauan agama, paling tidak beragam keutamaannya (fadilah) yang bisa ditarik :

Pertama, Sholat dhuha merupakan ekspresi terima kasih kita kepada Allah SWT, atas nikmat sehat bugarnya setiap sendi tubuh kita. menurut Rasulullah SAW, setiap sendi di tubuh kita berjumlah 360 sendi yang setiap harinya harus kita beri sedekah sebagai makanannya. Dan kata Nabi SAW, sholat dhuha adalah makanan sendi-sendi tersebut.

"Pada setiap manusia diciptakan 360 persendian dan seharusnya orang yang bersangkutan (pemilik sendi) bersedekah untuk setiap sendinya. "Lalu, para sahabat bertanya : "Ya Rasulullah SAW, siapa yang sanggup melakukannya ? "Rasulullah SAW menjelaskan : "Membersihkan kotoran yang ada di masjid atau menyingkirkan sesuatu (yang dapat mencelakakan orang) dari jalan raya, apabila ia tidak mampu maka sholat dhuha dua raka'at, dapat menggantikannya" (H.R. Ahmad bin Hanbal dan Abu Daud)

Kedua, Sholat dhuha merupakan wahana pengharapan kita akan rahmat dan nikmat Allah sepanjang hari yang akan dilalui, entah itu nikmat fisik maupun materi. Rasulullah SAW bersabda, "Allah berfirman, "Wahai anak Adam, jangan sekali kali engkau malas melakukan sholat empat raka'at pada pagi hari, yaitu sholat dhuha, niscaya nanti akan Kucukupi kebutuhanmu hingga sore harinya." (H.R. al-Hakim dan at-Tabrani).

Lebih dari itu, momen sholat dhuha merupakan saat dimana kita mengisi kembali semangat hidup baru. Kita berharap semoga hari yang akan

kita lalui menjadi hari yang lebih baik dari hari kemarin. Disinilah, ruang kita menanam optimisme hidup. Bahwa kita tidak sendiri menjalani hidup. Ada Sang Maha Rahman yang senantiasa akan menemani kita dalam menjalani hidup sehari-hari.

Ketiga, Sholat dhuha sebagai pelindung kita untuk menangkal siksa api neraka di Hari Pembalasan (Kiamat) nanti. Hal ini ditegaskan Nabi SAW dalam haditsnya, "Barangsiapa melakukan sholat fajar, kemudian ia tetap duduk ditempat shalatnya sambil berdzikir hingga matahari terbit dan kemudian ia melaksanakan sholat dhuha sebanyak dua raka'at, niscaya Allah SWT, akan mengharamkan api neraka untuk menyentuh atau membakar tubuhnya" (H.R.al-Baihaqi)

Keempat, Bagi orang yang merutinkan shalat dhuha, niscaya Allah mengganjarnya dengan balasan surga. Rasulullah SAW bersabda, "Di dalam surga terdapat pintu yang bernama bab ad-dhuha (pintu dhuha) dan pada hari kiamat nanti ada orang yang memanggil," Dimana orang yang senantiasa mengerjakan sholat dhuha ? Ini pintu kamu, masuklah dengan kasih sayang Allah." (H.R. at-Tabrani).

Bila menilik serangkaian fadilah di atas, cukup beralasan, bila Nabi SAW menghimbau umatnya untuk senantiasa membiasakan diri dengan sholat dhuha ini. Kendati demikian, untuk meraih fadilah tersebut, beberapa tata cara pelaksanaannya, kiranya perlu diperhatikan.

Kelima, Dari Abu Umamah ra bahwa Rasulullah saw bersabda: "Barangsiapa yang keluar dari rumahnya dalam keadaan bersuci untuk melaksanakan shalat wajib, maka pahalanya seperti seorang yang melaksanakan haji. Barangsiapa yang keluar untuk melaksanakan shalat Dhuha, maka pahalanya seperti orang yang melaksanakan `umrah....(Shahih al-Targhib: 673).

Dalam sebuah hadits yang lain disebutkan bahwa Nabi saw bersabda: "Barangsiapa yang mengerjakan shalat fajar (*shubuh*) berjamaah, kemudian ia (setelah usai) duduk mengingat Allah hingga terbit matahari, lalu ia shalat dua rakaat (*Dhuha*), ia mendapatkan pahala seperti pahala haji dan umrah; sempurna, sempurna, sempurna" (Shahih al-Jami`: 6346).

Keenam, Pada kesempatan ini, anda saya ajak untuk melihat salah satu bukti empirik tentang manfaat shalat dhuha untuk meningkatkan sebuah prestasi. Peristiwa ini meliputi semua bidang, misalnya bagi pekerja di sebuah perusahaan, baik swasta maupun negeri yang mengalami stress, atau bagi pelajar yang yang stress mengikuti pelajaran di sekolah.

Dalam uraian ini anda akan saya ajak untuk membahas shalat dhuha yang ternyata membawa pengaruh positif terhadap penurunan stres dan lebih jauh untuk membuktikan bahwa shalat dhuha ternyata dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengubah perilaku *maladjustment* (ketidakmampuan menyesuaikan diri) akibat stress tersebut.

Shalat dhuha dipilih menjadi teknik untuk mengubah perilaku *maladjustment* akibat stress dalam konteks belajar mengajar di sekolah didasarkan oleh dua pertimbangan yaitu, *pertama* pertimbangan normatif, sebagaimana dinyatakan oleh Allah SWT dalam Firman Nya bahwa ” Shalat dapat membawa ketenangan” (Q.S. Ar-Ra’d; 28). *Kedua*, pertimbangan

praktis, yaitu waktu shalat dhuha yang dimulai dari terbitnya matahari sampai dengan menjelang datangnya waktu shalat dzuhur, memungkinkan dapat dijalankan oleh siswa maupun mahasiswa, para pekerja perusahaan-perusahaan atau siapaun dengan cara memanfaatkan waktu istirahat.

Apabila shalat dhuha dijalankan dengan ikhlas, dapat memperbaiki emotional positif, yang dari sisi medis jika kita jalankan secara kontiniu, tepat gerakannya, khusyu', dan ikhlas dapat memelihara immunitas tubuh, respon ketahanan tubuh yang baik dapat membuat individu terhindar dari infeksi, resiko terkena berbagai penyakit.²⁴

B. Pengertian Kedisiplinan Belajar

Arti disiplin bila dilihat dari segi bahasanya adalah latihan ingatan dan watak untuk menciptakan pengawasan (kontrol diri), atau kebiasaan mematuhi ketentuan dan perintah. Jadi arti disiplin secara lengkap adalah kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dengan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapa pun.²⁵ Sedangkan disiplin menurut Djamarah adalah "Suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok"²⁶

Kedisiplinan mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Berkualitas atau tidaknya belajar siswa sangat dipengaruhi oleh faktor yang paling pokok yaitu kedisiplinan, disamping faktor lingkungan, baik keluarga,

²⁴ Ibid hal 12-13

²⁵ Mas'udi Asy, *pendidikan pancasila dan kewarganegaraan*, PT tiga serangkai 2000, hal 88

²⁶ Djamarah, *prestasi belajar dan kompetensi guru*, usaha nasional, Surabaya 2002, hal 12

sekolah, kedisiplinan setra bakat siswa itu sendiri. Adapun ahli lain berpendapat tentang pengertian disiplin adalah sebagai berikut:

- a. Disiplin yaitu :
 1. Kreasi dan persiapan kondisi pokok untuk bekerja
 2. Kontrol diri sendiri
 3. Melatih dan belajar tingkah laku yang dapat diterima
 4. Sejumlah pengontrolan guru terhadap murid
- b. Disiplin guru yaitu: penuturan terhadap sesuatu peraturan dengan kesadaran sendiri untuk tercapainya tujuan peraturan itu.²⁷

Dari beberapa definisi di atas dapat dipahami bahwa disiplin mengandung arti adanya kesediaan untuk mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku. Kepatuhan disini bukan hanya karena adanya tekanan-tekanan dari luar, melainkan kepatuhan yang didasari oleh adanya kesadaran tentang nilai dan pentingnya peraturan-peraturan.

Kondisi yang dinamis, tertib dan aman adalah merupakan pencerminan dari kedisiplinan atau kehadiran dan kepatuhan, baik itu disiplin kepala sekolah, guru maupun siswa yang didasari oleh kesadaran dalam menjalankan dan melaksanakan peraturan.

²⁷ Subari, *supervise pendidikan(dalam rangka perbaikan situasi belajar)*, bina aksara 1994, hal163

1. **Macam-macam disiplin**

Adapun macam disiplin berdasarkan ruang lingkup berlakunya ketentuan atau peraturan yang harus dipatuhi, dapat dibedakan sebagai berikut :

a) **Disiplin diri**

Disiplin diri (disiplin pribadi atau swadisiplin), yaitu apabila peraturan-peraturan atau ketentuan-ketentuan itu hanya berlaku bagi diri seseorang. Misalnya, disiplin belajar, disiplin bekerja, dan disiplin beribadah.

b) **Disiplin social**

Disiplin sosial adalah apabila ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan itu harus dipatuhi oleh orang banyak atau masyarakat. Misalnya, disiplin lalu lintas, dan disiplin menghadiri rapat.

c) **Disiplin nasional**

Disiplin nasional adalah apabila peraturan-peraturan atau ketentuan-ketentuan itu merupakan tata laku bangsa atau norma kehidupan berbangsa dan bernegara yang harus dipatuhi oleh seluruh rakyat. Misalnya, disiplin membayar pajak dan disiplin mengikuti upacara bendera²⁸

Adapun yang dimaksud dengan kedisiplinan siswa dalam penelitian ini adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas dan kaitannya dengan prestasi belajar

2. Bentuk-Bentuk Kedisiplinan Belajar Siswa

Keberhasilan siswa dalam studinya dipengaruhi oleh cara belajarnya. Siswa yang memiliki cara belajar yang efektif memungkinkan untuk mencapai hasil atau prestasi yang lebih tinggi dari pada siswa yang tidak mempunyai cara belajar yang efektif.

Untuk belajar secara efektif dan efisien diperlukan kesadaran dan disiplin tinggi setiap siswa. Belajar secara efektif dan efisien dapat dilakukan oleh siswa yang berdisiplin. Siswa yang memiliki disiplin dalam belajarnya akan berusaha mengatur dan menggunakan strategi dan cara belajar yang tepat baginya. Jadi langkah pertama yang perlu dimiliki agar dapat belajar secara efektif dan efisien adalah kesadaran atas tanggung jawab pribadi dan keyakinan bahwa belajar adalah untuk kepentingan diri sendiri, dilakukan sendiri dan tidak menggantungkan nasib pada orang lain.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan belajar akan lebih berhasil apabila kita memiliki:

1. Kesadaran atas tanggung jawab belajar
2. Cara belajar yang efisien

3. Syarat-syarat yang diperlukan²⁹

Selain memiliki strategi belajar siswa yang tepat, siswa juga perlu memperhatikan metode atau cara yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan dalam belajarnya. Seperti yang kita ketahui belajar bertujuan untuk mendapat pengetahuan, sikap, kecakapan dan keterampilan. Cara yang demikian itu jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan disiplin tinggi maka akan menjadi suatu kebiasaan, dan kebiasaan dalam belajar berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Uraian tersebut sejalan dengan pendapat Slameto yang mengatakan bahwa:” kebiasaan belajar mempengaruhi belajar antara lain dalam hal pembuatan jadwal belajar dan pelaksanaannya, membaca dan membuat catatan, mengulagi pelajaran konsentrasi serta dalam mengerjakan tugas”³⁰

Demikianlah cara-cara belajar yang perlu diperhatikan oleh setiap siswa, karena dengan memiliki cara belajar yang baik akan membantu siswa dalam mencapai prestasi yang tinggi, dan cara tersebut dapat dilaksanakan dengan baik secara teratur setiap hari, apabila siswa memiliki sikap disiplin. Jadi siswa yang pada dirinya tertanam sikap disiplin akan selalu mencari dan menentukan cara belajar yang tepat baginya.

Disiplin terhadap pemanfaatan waktu

a. Cara mengatur waktu belajar

²⁹ Hamalik oemar, *metode belajar dan kesulitan-kesulitan belajar*, tarsito, Bandung 2005,hal

³⁰ Slameto, *belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya*, rineka cipta, jakarta 1995,hal

Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh pelajar atau siswa adalah banyak pelajar atau siswa yang mengeluh kekurangan waktu untuk belajarnya, tetapi mereka sebenarnya kurang memiliki keteraturan dan disiplin untuk mempergunakan waktu secara efisien. Banyak waktu yang terbuang-buang disebabkan karna mengobrol omongan-omongan yang tidak habis-habisn. Sikap yang demikian itu harus ditinggalkan oleh siswa karena yang demikian itu tidak bermanfaat baginya.

Keterampilan mengatur waktu merupakan suatu keterampilan yang sangat penting, bahkan ada ahli keterampilan studi yang berpendapat bahwa "keterampilan mengelola waktu dan menggunakan waktu secara efisien merupakan hal yang terpenting dalam masa studi maupun seluruh kehidupan siswa"³¹ Hal ini ditegaskan oleh Harry Shaw sebagai berikut :

"Learning to use time is a valuable skill, one that will play dividends not only in studying but all through life. In fact, the ability to use time efficiently may well be one of the most significant achievements of your entire life.

(Belajar menggunakan waktu merupakan suatu keterampilan perolehan yang berharga, keterampilan yang memberikan keuntungan-keuntungan tidak saja dalam studi, melainkan sepanjang hidup. Sesungguhnya, kemampuan menggunakan waktu secara efisien dapat merupakan salah satu prestasi yang terpenting dari seluruh hidup anda)³²

³¹ Gie liang , *cara belajar yang efisien*, liberti Yogyakarta, Yogyakarta 1995,hal 167

³² Ibid,hal 168

Tidak dapat dipungkiri bahwa orang-orang yang berhasil mencapai kesuksesan dalam hidupnya adalah orang-orang yang hidup teratur dan berdisiplin memanfaatkan waktunya. Dalam ajaran Islam disiplin dalam pemanfaatan waktu sangat dianjurkan, disiplin bukan hanya dalam pemanfaatan waktu belajar saja, tetapi disiplin perlu juga dilakukan oleh setiap orang dalam setiap waktu dan kesempatan. Dalam belajar pemanfaatan waktu secara baik dan dikerjakan dengan baik dan tepat waktu adalah merupakan hal yang terpuji.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa penggunaan atau pemanfaatan waktu dengan baik menumbuhkan disiplin dalam mempergunakan waktu secara efisien.

b. Pengelompokan waktu

Banyak siswa yang belajarnya kurang dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya karena tidak membagi-bagi waktunya untuk macam-macam keperluan, oleh karena itu, berbagai segi dan teknik untuk mengatur pemakaian waktu perlu dipahami sebagai langkah untuk mengembangkan keterampilan mengelola waktu studi.

Beberapa pedoman pokok yang perlu dipahami dan kemudian diterapkan oleh siswa adalah sebagai berikut:

- 1) Kelompokkanlah waktu sehari-hari untuk keperluan studi, makan, mandi, olah raga, dan urusan-urusan pribadi atau sosial
- 2) Selidiki dan tentukanlah waktu yang tersedia untuk studi setiap hari.

- 3) Setelah mengetahui waktu yang tersedia, setiap siswa hendaknya merencanakan penggunaan waktu itu dengan jalan menetapkan macam-macam mata pelajaran berikut urutan-urutannya yang harus dipelajari setiap hari.
- 4) Setiap siswa perlu pula menyelidiki bilamana dirinya dapat belajar dengan hasil yang baik.
- 5) Mata-mata pelajaran yang akan dipelajari diurutkan dari yang tersukar sampai yang termudah.
- 6) Siswa hendaknya membiasakan diri untuk seketika mulai mengerjakan tugas-tugas yang berkorelasi dengan studi.
- 7) Berkaitan dengan pengembangan kesadaran waktu, setiap siswa hendaknya menyadari ke mana berlalunya dan untuk apa waktu 24 jam sehari (atau 168 jam seminggu, 720 jam sebulan, 8760 setahun) yang dimilikinya.³³

c. Disiplin terhadap tugas

1) Mengerjakan tugas rumah

Salah satu prinsip belajar adalah ulangan dan latihan. Sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa: "Mengerjakan tugas dapat berupa pengerjaan tes atau ulangan atau ujian yang diberikan guru, tetapi

³³ Ibid hal 170

juga termasuk membuat atau mengerjakan latihan-latihan yang ada dalam buku ataupun soal-soal buatan sendiri”³⁴

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka, tugas itu dapat berupa tes atau ulangan dan juga dapat berupa latihan-latihan soal atau pekerjaan rumah. Jika siswa mempunyai kebiasaan untuk melatih diri mengerjakan soal-soal latihan serta mengerjakan pekerjaan rumah dengan disiplin, maka siswa tersebut tidak akan terlalu kesulitan dalam belajarnya, serta dapat dengan mudah mengerjakan setiap pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

Ada beberapa petunjuk mengerjakan tugas dengan baik, baik itu berupa pekerjaan rumah atau latihan dari buku pegangan soal buatan sendiri, sebagai berikut:

- a) Siapkan terlebih dahulu peralatan dan buku-buku yang diperlukan, misalnya buku catatan, buku pegangan, ringkasan, rumus-rumus, daftar-daftar yang lain, kertas, alat tulis, penggaris, jangka, penghapus dan lain-lain yang diperlukan.
- b) Tentukan berapa lama waktunya anda akan mengerjakan tugas tersebut.
- c) Bacalah petunjuk terlebih dahulu dengan baik-baik, jika soal itu bukan buatan sendiri.

- d) Bacalah soalnya satu demi satu dari nomor satu sampai nomor terakhir.
- e) Mulailah mengerjakan dengan memilih nomor yang paling mudah dulu, baru nomor yang lain dari nomor yang agak mudah sampai yang terakhir.
- f) Jika mengalami kesulitan dalam mengerjakannya, lihatlah catatan atau buku pegangan atau ringkasan untuk mendapatkan tuntunan.
- g) Jika terpaksa tidak dapat mengerjakan lagi, catatlah soal itu dan di lain waktu mintalah petunjuk kepada orang lain, misalnya kepada kakak atau ayah, teman-teman atau kepada guru yang bersangkutan.
- h) Sesudah semua soal dikerjakan, periksalah kembali semua nomor jawaban itu.
- i) Koreksilah jawaban itu dengan memakai kunci atau melihat ke buku catatan atau pegangan.
- j) Betulkan jawaban-jawaban yang salah.
- k) Jika tugas itu harus dikumpulkan, salinlah dikertas yang baik dengan tulisan yang jelas dan rapi, jangan lupa menulis nama, kelas, mata pelajaran apa, dan hari atau tanggal berapa tugas itu diberikan atau dikumpulkannya.
- l) Jika tugas itu sudah dikembalikan, periksa dan betulkan jawaban anda yang salah.

- m) Jika tugas itu tidak dikumpulkan, salinlah jawaban yang sudah betul dan atau dikoreksi ke dalam buku latihan atau di kertas tersendiri untuk dipelajari lebih lanjut.
- n) Jika anda menyalinnya ke dalam kertas sendiri, bendellah menjadi satu untuk tiap-tiap mata pelajaran kemudian dibukukan atau dimasukkan ke dalam map.
- o) Simpanlah baik-baik pekerjaan itu, baik tugas dari guru maupun bukan.³⁵
- p) Mengerjakan tugas di sekolah. Adapun tugas di sekolah mencakup mengerjakan latihan-latihan tes atau ulangan harian, ulangan umum ataupun ujian, baik yang tertulis maupun lisan. Dalam menghadapi tugas-tugas di atas perlu dilaksanakan langkah-langkah persiapan sebagai berikut :
 - i. Hindarilah belajar terlalu banyak pada saat-saat terakhir mengerjakan tes (semua bahan hendaknya sudah siap jauh-jauh sebelumnya).
 - ii. Pelajarilah kembali bahan yang sudah pernah didapat secara teratur sehari atau dua hari sebelumnya.
 - iii. Buatlah suatu ringkasan atau garis besar tentang bahan yang sedang dipelajari kembali itu.

³⁵ Ibid,hal 89-90

- iv. Pelajarilah juga latihan soal dan hasil tugas yang sudah pernah dikerjakan.
- v. Peliharalah kondisi kesehatan.
- vi. Konsentrasikan seluruh perhatian terhadap tugas yang akan ditempuh.
- vii. Siapkanlah segala alat atau perlengkapan-perengkapan yang diperlukan dan jika diperlukan syarat-syarat tertentu, bereskanlah seawal mungkin.

d. Disiplin terhadap tata tertib

Didalam proses belajar mengajar, disiplin terhadap tata tertib sangat penting untuk diterapkan, karna dalam suatu sekolah tidak memiliki tata tertib maka proses belajar mengajar tidak akan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana, hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa:”Peraturan tata tertib merupakan sesuatu untuk mengatur perilaku yang diharapkan terjadi pada diri siswa”³⁶

Antara peraturan dan tata tertib merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan sebagai pembentukan disiplin siswa dalam mentaati peraturan di dalam kelas maupun diluar kelas.

Untuk melakukan disiplin terhadap tata tertib dengan baik, maka guru bertanggung jawab menyampaikan dan mengontrol berlakunya peraturan dan tata tertib tersebut. Dalam hal ini staf sekolah atau guru perlu terjalannya kerja

³⁶ Arikunto, prosedur penelitian suatu pendekatan praktek, rineka cipta, Jakarta 1993, hal 122

sama sehingga tercipta disiplin kelas dan tata tertip kelas yang baik tanpa adanya kerja sama tersebut dalam pembinaan disiplin sekolah maka akan terjadi pelanggaran terhadap peraturan dan tata tertip sekolah serta terciptanya suasana belajar yang tidak diinginkan.

Oleh karna itu ada beberapa hal yang harus dikembangkan oleh guru dalam pembinaan disiplin guna terlaksananya tata tertib dengan baik antara lain yaitu:

1. Mengadakan perencanaan secara kooperatif dengan murid-murid yaitu demi terjaminnya hak dan kewajiban masing-masing dan demi tercapainya tujuan bersama.
2. Mengembangkan kepemimpinan dan tanggung jawab kepada murid-murid.
3. Membina organisasi dan prosedur kelas secara demokratis.
4. Mengorganisir kegiatan kelompok besar maupun kecil.
5. Memberi kesempatan untuk berdiri sendiri, berpikir kritis terutama mengemukakan dan menerima pendapat.
6. Memberi kesempatan untuk mengembangkan kepemimpinan dan kerja sama.
7. Menciptakan kesempatan untuk mengembangkan sikap yang diinginkan secara sosial psikologis.³⁷

³⁷ Subari, supervise pendidikan (dalam rangka perbaikan situasi belajar), bina aksara, Jakarta 1994, hal 168

Dengan demikian untuk terciptanya disiplin yang harmonis dan terciptanya disiplin dari siswa dalam rangka pelaksanaan peraturan dan tata tertib dengan baik, maka di dalam suatu lembaga atau lingkungan sekolah perlu menetapkan sikap disiplin terhadap siswa, agar tercipta proses belajar mengajar yang baik.

Kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Kedisiplinan sekolah mencakup kedisiplinan guru dalam mengajar dengan melaksanakan tata tertib, kedisiplinan pegawai atau karyawan dalam pekerjaan administrasi dan kebersihan atau keteraturan kelas, gedung sekolah halaman dan lain-lain, kedisiplinan kepala sekolah dalam mengelola seluruh staf beserta siswanya, dan kedisiplinan tim BP dalam pelayanannya kepada siswa.

Seluruh staf sekolah yang mengikuti tata tertib dan bekerja dengan disiplin membuat siswa menjadi disiplin pula, selain itu memberi pengaruh yang positif terhadap belajarnya. Banyak sekolah yang dalam pelaksanaan disiplinnya kurang, sehingga mempengaruhi sikap siswa dalam belajar.

Kurang bertanggung jawab karena bila tidak melaksanakan tugas tetap tidak ada sanksi. Hal apapun yang dilakukan dalam proses belajar, siswa perlu disiplin untuk mengembangkan motivasi yang kuat.

”Dengan demikian, agar siswa belajar lebih maju maka siswa harus belajar disiplin dalam belajar baik disekolah, rumah ataupun diperpustakaan. Agar siswa disiplin, harus guru beserta staf yang lain disiplin juga”³⁸

Kedisiplinan itu merupakan dasar untuk mencapai prestasi yang baik, karena kedisiplinan merupakan dasar untuk memperoleh prestasi, terutama dalam mempelajari pelajaran bidang studi IPS Ekonomi. Oleh karena itu kedisiplinan sangat berperan terhadap prestasi belajar siswa.

Dengan sikap disiplin akan membuat siswa memiliki kecakapan menangani cara belajar yang baik, juga merupakan suatu proses menuju pembentukan watak yang baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan sikap disiplin akan memungkinkan untuk memperoleh serta mendapatkan prestasi dari setiap individu yang beraktifitas, lebih-lebih dalam korelasinya dengan prestasi belajar.

3. Keterkaitan antara Shalat Dhuha dan kedisiplinan

Terminology shalat tidak lepas dengan adanya unsure spiritual yang mengandung banyak nilai yang ada didalamnya, respon dari banyaknya faktor yang dipengaruhi baik internal dan eksternal merupakan salah satu bukti adanya unregensitas shalat terhadap kehidupan baik dalam keluarga, masyarakat bahkan bangsa. Shalat dhuha termasuk salah satu opsi unsur spiritual yang harus dibangun untuk menunjang beberapa faktor diantaranya adalah pada aspek pendidikan yang didalamnya memiliki aturan-aturan dan

³⁸ Slameto, belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya, rineka cipta, Jakarta 1987, hal 69

dasar-dasar sebagai pijakan sebuah lembaga pendidikan. Kedisiplinan masuk dalam wilayah aturan formal yang ada dalam sebuah lembaga pendidikan.

Sebuah lembaga pendidikan tidak lepas dengan adanya tujuan-tujuan yang harus ditempuh baik prestasi akademik maupun non akademik, sehingga beberapa aturan yang ada didalamnya harus berjalan dengan baik termasuk terkait dengan kedisiplinan. Adapun langkah-langkah untuk menanamkan disiplin antara lain:

a. Dengan pembiasaan

Anak supaya dibiasakan untuk melakukan hal-hal yang tertib, dengan baik, dengan teratur. Misalnya berpakaian dengan rapi, masuk keluar kelas dengan teratur, makan dan tidur pada waktunya, sampai menulis dan membuat catatan-catatan di buku harus dibiasakan dengan rapi dan teratur. Akhir-akhir ini, menulis dan membuat catatan-catatan dengan rapi dan teratur ini rupa-rupanya kurang mendapat perhatian dari para guru. Nampaknya hal ini remeh dan sepele, tetapi sebenarnya akan berpengaruh besar terhadap kebiasaan-kebiasaan akan ketertiban dan keteraturan dalam hal-hal lain.

b. Dengan contoh dan teladan

Dalam hal ini para pendidik, guru dan orang tua harus merupakan suri tauladan bagi anak. Jangan hendaknya guru dan orang tua membiasakan sesuatu bagi anak, tetapi dirinya tidak melakukan hal tersebut. Hal yang demikian akan menimbulkan rasa tidak adil di hati anak, rasa hendak memprotes, rasa tidak senang, dan tidak ikhlas melakuakn sesuatu yang di

“biasakan” untuknya. Dan rasa tidak senang dan tidak ikhlas melakukan sesuatu yang dibiasakan untuknya akan berakibat bahwa pembiasaan itu dirasakan sebagai pembiasaan yang dipaksakan dan sulit sekali akan menjadi disiplin yang tumbuh dalam diri anak.

c. Dengan penyadaran

Disamping adanya pembiasaan yang disertai dengan contoh dan tauladan, maka kepada anak yang sudah mulai kritis pikirannya itu, sedikit banyak harus diberikan penjelasan-penjelasan tentang pentingnya peraturan-peraturan itu diadakan. Sehingga lambat laun anak menyadari nilai dan fungsi dari peraturan-peraturan itu, dan apabila kesadaran itu telah timbul berarti pada diri anak telah mulai tumbuh disiplin diri sendiri.

d. Dengan pengawasan

Sebesar apapun anak baik itu pikiran ataupun bentuk fisiknya, anak adalah tetap anak. Dimana terdapat kesempatan yang memungkinkan cenderung untuk berbuat sesuatu yang bertentangan dengan tata tertib. Oleh karena itu, pengawasan penting sekali bagi mereka. Pengawasan yang dilakukan harus terus-menerus, karena adanya situasi yang sangat memberikan kemungkinan kepada anak untuk berbuat yang berlawanan dengan tata tertib. Oleh karena itu, pengawasan dalam situasi yang seperti itu harus lebih diperketat, hal ini bertujuan untuk menjaga dan mencegah agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

Shalat dhuha mempunyai durasi dan aturan-aturan tertentu yang harus terpenuhi sebelum melakukannya, termasuk adanya ketentuan waktu sehingga secara langsung pembiasaan shalat dhuha mempunyai korelasi yang real terhadap kedisiplinan seorang siswa, hal ini searah dengan firman Allah yang artinya: *sesungguhnya shalat itu merupakan kewajiban bagi kaum mu'minin yang ditentukan waktunya (QS. An-Nisa: 103)*

Adanya sikap disiplin yang harus dimiliki oleh setiap anak didik sangat perlu dalam kehidupan mereka, karena ketika mempunyai sikap disiplin maka hidup mereka akan menjadi teratur begitu juga dengan shalat baik sunnah maupun wajib memiliki kaitan yang sangat kuat. Hal ini searah terdapat dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 103 yang berbunyi:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
 أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
 مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya:

*“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat (mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS. An-Nisa’: 103).*³⁹

³⁹ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 138.

Melihat dari kandungan isi ayat atas, maka sikap disiplin adalah sangat penting dimiliki seseorang karena jika mereka memiliki sikap disiplin maka hidup mereka akan teratur. Sikap disiplin yang dimiliki seseorang timbul dari kebutuhan untuk mengadakan keseimbangan antara apa yang dilakukan oleh individu sampai batas-batas tertentu dan memenuhi tuntutan dirinya sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Kedisiplinan siswa dalam belajar sangatlah penting, oleh karena itu adanya sikap disiplin yang tertanam pada diri siswa mempunyai tujuan agar dapat menjaga hal-hal yang menghambat atau mengganggu kelancaran proses belajar mengajar, juga dapat membuat anak didik terlatih dan mempunyai kebiasaan yang baik serta bias mengontrol setiap tindakannya sehingga akan membentuk pribadi yang mempunyai ciri-ciri yang berbeda. Setiap tindakan yang dilakukan siswa akan berdampak pada perkembangan mereka sehingga mereka akan menyadari bahwa hakikat segala apa yang diperbuat akan kembali pada diri mereka sendiri sebagaimana firman Allah SWT. yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ۖ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ



Artinya:

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, Maka itu adalah untuk dirinya sendiri, dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, Maka itu akan

menimpa dirinya sendiri, kemudian kepada Tuhanmulah kamu dikembalikan.” (QS. Al-Jasiyah: 15)⁴⁰

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ
لِيَسْتَأْذِنُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبَرَّأُوا
مَا عَلَوْا تَتَّبِعِرًا

Artinya:

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, Maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kamu dan mereka masuk ke dalam mesjid, sebagaimana musuh-musuhmu memasukinya pada kali pertama dan untuk membinasakan sehabis-habisnya apa saja yang mereka kuasai.” (QS. AL-Isra’: 7)⁴¹

Jika melihat dari ayat-ayat tersebut di atas, disiplin yang dikaitkan dengan tujuan maka dapat benang merah bahwa tujuan disiplin terkandung dalam tujuan shalat adalah menanamkan dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap Allah SWT dan kemampuan yang dimiliki, sebab percaya disetiap perbuatan baik atau buruk yang dilakukannya akan ditanggung sendiri konsekuensinya.

Dari sini jelaslah bahwa kaitan antara shalat dhuha dengan kedisiplinan siswa sangatlah kuat karena unsur-unsur dan hikmah shalat dhuha memiliki kontribusi yang signifikan baik dari segi jasmani maupun rohani.

⁴⁰Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 139

⁴¹ Depag RI. *Al-Qur'an dan terjemahannya*, 425.