

















# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Shalat adalah rukun Islam yang paling mulia setelah kedua kalimat syahadat Allah SWT. Karena shalat merupakan penopang bagi rukun Islam yang lain, shalat mengingatkan hamba akan kemuliaan Allah dan kehinaan hamba, tentang ganjaran dan hukuman. Dengan shalat seorang hamba semakin mudah untuk senantiasa taat kepada Allah SWT, oleh karena itu Allah berfirman dalam QS: Al-Baqarah: 45, yang berbunyi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

*Artinya: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' " (QS: Al-Baqarah: 45)*

Shalat dapat berpengaruh terhadap akhlak dan kecenderungan seseorang. Shalat memengaruhi jiwa seseorang agar senantiasa menghindari akhlak tercela, kejahatan dan kemungkaran dan kesenangan hawa nafsu.

Allah SWT berfirman, dalam QS: Al-Ankabut: 45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ  
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

*Artinya: “Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS: Al-Ankabuut: 45)*

Rasa kedekatan hati seseorang kepada Allah SWT sebagai Dzat Yang Maha Suci merupakan media yang dapat mempertajam rasa kesucian seseorang. Rasa kesucian ini sangat diperlukan manusia untuk menjinakkan hawa nafsunya agar tidak melanggar nilai-nilai, aturan, dan hukum yang berlaku. Itulah sebabnya, peribadatan dalam Islam berfungsi sebagai *riyadhah ruhiyah* (olah jiwa) dan ajaran moral untuk menyucikan hati nurani manusia.

Demikian halnya dengan shalat. Shalat merupakan suatu ibadah yang paling utama, dalam proses penghambaan dan pendekatan diri kepada Allah SWT. Shalat yang dikerjakan dengan ikhlas sepenuh hati karena Allah SWT, akan menumbuhkan sensasi kenikmatan tersendiri.<sup>1</sup>

Hubungan antara shalat dengan kesehatan mental telah diketahui dan dirasakan oleh banyak orang, hal ini juga didasarkan pada (QS: Al-Mu'minun: 1-2):

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَادِعُونَ ﴿٢﴾

*Artinya: “Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, ( QS: Al-Mu'minun: 1-2)*

<sup>1</sup> M. Khalilurrahman Al-Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Kawah Media, 2008), 30-31



Shalat dhuha adalah Shalat sunnah yang telah menjadi tradisi dan kebiasaan orang-orang saleh. Mereka bersujud pada saat matahari mulai beranjak naik, menghaturkan pujian pada Allah SWT dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan pada dunia. Mengawali hari dengan ibadah merupakan senjata hebat bagi jiwa seorang muslim, agar tidak terjerumus dalam buruknya hawa nafsu.

Shalat dhuha yang di Sunnahkan saat matahari naik sampai menjelang siang, dimana banyak orang sudah mulai asyik dengan kesibukan kerja masing-masing. Dan Allah memberikan fasilitas komunikasi langsung tanpa hambatan kepada kita yang mau melaksanakan shalat dhuha ini.<sup>3</sup>

Didalam surah Adh-Dhuha Allah SWT bersumpah dengan waktu dhuha dan waktu malam, yang berbunyi:

وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾

*Artinya: "Demi waktu matahari sepenggalahan naik, Dan demi malam apabila Telah sunyi (gelap)" (QS. Adh-Dhuha: 1-2)*

Waktu dhuha dijadikan sebagai waktu persumpahan oleh Allah SWT untuk menarik perhatian kita. Mungkin, pada waktu itu kita sedang aktif, kemudian badan dan pikiran kita masih kuat setelah tidur pada malam hari. Oleh karena itu, waktu seperti inilah merupakan kesempatan yang baik untuk berusaha di muka bumi ini dengan pesan dan anjuran Allah SWT.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Arifaji, *Awali Hari Dengan Shalat Dhuha*, (Juli, 12, 2007) <http://firaprasa.blogspot.com>

<sup>4</sup> M. Khalilurrahman Al-Mahfani, 74

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا ﴿١٠﴾

Artinya: "Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya" (QS: As-Syamsi: 9-10)

Surat di atas memuat pesan bahwa kita dapat memperoleh keberuntungan tatkala jiwa kita bersih. Karenannya, sebelum memulai aktivitas pada pagi hari hendaknya kita sucikan dahulu jiwa kita dari dosa, nafsu angkara murka, dan ambisi duniawi. Salah satu media untuk menyucikan jiwa yaitu dengan melaksanakan shalat dhuha. Setelah shalat, kita iringi dengan bertaubat, memohon ampun kepada Allah SWT, bertasbih dan memohon petunjuk serta karunia-Nya.<sup>5</sup>

Salah satu bukti empirik tentang manfaat shalat dhuha yaitu untuk meningkatkan sebuah prestasi. Misalnya bagi pelajar yang stress mengikuti pelajaran di sekolah. Yang mana shalat dhuha ternyata membawa pengaruh positif terhadap penurunan stress 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 disekolaha n didasarkan oleh dua pertimbangan yaitu, *pertama* pertimbangan normatif, "shalat dapat membawa ketenangan" sebagaimana dinyatakan oleh Allah SWT dalam Firman Nya bahwa:

---

<sup>5</sup> Ibid, 88

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram" (QS; Ar-Ra'd: 28)

Kedua, pertimbangan praktis, yaitu waktu shalat dhuha yang dimulai dari terbitnya matahari sampai dengan menjelang datangnya waktu shalat dhuhur, memungkinkan dapat dijalankan oleh siswa maupun mahasiswa, atau siapapun dengan cara memanfaatkan waktu istirahat.

Apabila shalat dhuha dijalankan dengan ikhlas, dapat memperbaiki emotional positif, yang dari sisi 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.<sup>6</sup>

Belajar menjadi lebih mudah manakala hati tenang dan bahagia. Keadaan hati yang tenang dan bahagia memungkinkan kita berkonsentrasi dengan baik sehingga ilmu pengetahuan dapat kita serap dengan baik. Jika kita sedih, stress, dan depresi, kerja otak cenderung menurun, bahkan lebih cepat rusak. Oleh karena itu, kita harus berupaya menjaga stabilitas jiwa dan emosi agar tetap tenang dan bahagia. Caranya dengan berpikir positif dan menjaga hubungan kepada Allah SWT dan sesama manusia.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Ahmad Sanusi, *Shalat Dhuha Dalam Sebuah Tinjauan* (Januari, 16, 2009) <http://sanoesi.wordpress.com>

<sup>7</sup> M. Khalilurrahman Al-Mahfani, 145-146

Shalat dhuha mampu meningkatkan kecerdasan intelektual seseorang. Jika shalat dhuha dilakukan secara rutin oleh pelajar (siswa), keuntungan yang didapat adalah mudahnya meraih prestasi akademik dan kesuksesan dalam hidup.

Shalat dhuha mampu meningkatkan kecerdasan intelektual: *Pertama*, hakikat ilmu adalah cahaya Allah SWT. Cahaya Allah SWT tidak diberikan kepada para pelaku kejahatan dan pengabdikan kemaksiatan. Cahaya Allah SWT diberikan kepada orang yang senantiasa ingat kepada Allah SWT, baik pada waktu pagi maupun petang. *Kedua*, shalat dhuha menjadikan jiwa tenang. Agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik diperlukan ketenangan jiwa agar ilmu yang diajarkan dapat masuk ke dalam hati anak didik. *Ketiga*, shalat dhuha menjadikan pikiran lebih konsentrasi. Ketika sedang belajar, seringkali para pelajar merasa mengantuk karena banyaknya materi pelajaran dan lamanya waktu belajar. Mengantuk merupakan bukti bahwa otak mengalami kelelahan karena berkurangnya asupan oksigen ke otak. Shalat dhuha yang dilakukan pada waktu istirahat akan mengisi kembali asupan oksigen yang ada di dalam otak. Bahwa salah satu gerakan shalat, yakni sujud membantu mengalirkan darah secara maksimal ke otak. Itu artinya, otak mendapatkan asupan darah dan oksigen yang berguna untuk memacu kerja sel-selnya.

Banyak pelajar yang mengaku merasakan manfaat positif dari melakukan rutinitas shalat dhuha. Diantaranya membantu peningkatan konsentrasi dan



2. Untuk mengetahui bagaimana ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian dalam skripsi ini adalah, sebagai berikut:

1. Sebagai referensi penyusunan karya ilmiah berikutnya, terutama terhadap penulisan karya ilmiah yang relevan terhadap kajian penulisan karya ini.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi para peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang shalat dhuha.
3. Hasil penelitian dapat dipakai acuan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dalam melaksanakan shalat dhuha di lembaga-lembaga lain tingkat SMA.

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris.<sup>9</sup> Apabila tidak sesuai dengan hasil penelitian maka hipotesanya tersebut boleh tidak diterima.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 21

<sup>10</sup> Hanna S, Awal Kusumah Ms. *Proposal Penelitian di perguruan Tinggi* (Bandung : Sinar Baru, 1992), 84

Adapun Hipotesis yang penulis gunakan adalah:

1. Hipotesis Alternatif ( Ha)

Yaitu hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara independen variabel (X) dengan dependen variabel (Y) yaitu: Ada pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

2. Hipotesis Nihil (Ho)

Yaitu hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara independent variabel X dengan dependen variabel Y yaitu: tidak ada pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

## F. Definisi Operasional

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang pengertian dalam judul skripsi ini, maka penulis tegaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini, yaitu sebagai berikut:

1. **Pengaruh** Daya yang ada atau timbul dari suatu (orang, benda, dan sebagainya) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.<sup>11</sup>

Dan menurut Kartini Kartono dan Dali Gilo, pengaruh adalah kekuatan yang dapat menghasilkan perubahan yang tidak disadari atau disengaja dalam sikap, pendirian-pendirian, pandangan-pandangan, perilaku,

---

<sup>11</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), 364

kebiasaan seseorang individu atau masyarakat.<sup>12</sup>

- 2. Shalat Dhuha** : Shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalan atau setelah terbit matahari sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu Zhuhur ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah.<sup>13</sup> Sekurang-kurangnya shalat dhuha ini dua rakaat, boleh empat rakaat, delapan rakaat, dan dua belas rakaat.<sup>14</sup>
- 3. Ketenangan jiwa** : Usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri.
- 4. Siswa** : Merupakan anak didik atau anak yang sedang tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikologi untuk mencapai pendidikannya melalui lembaga pendidikan atau sekolah.<sup>15</sup>

## G. Sistematika Pembahasan

Agar pembahasan dalam penelitian (skripsi) ini mengarah kepada maksud yang sesuai dengan judul, maka pembahasan ini penulis susun menjadi enam bab

---

<sup>12</sup> Kartini Kartono, Dali Gilo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 465

<sup>13</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), 11

<sup>14</sup> Ibid, 12

<sup>15</sup> Oemar Hamalik, *Metode Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar* (Bandung: Tarsito, 1990),

dan tiap bab tersusun dari beberapa sub dan akan dijabarkan dalam garis besarnya sebagai berikut:

- BAB I : Merupakan bagian pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, definisi operasional, metode penelitian dan sistematika pembahasan
- BAB II: Landasan teori, berisi pengertian shalat dhuha, hukum shalat dhuha, waktu pelaksanaan shalat dhuha, bilangan rakaat shalat dhuha, cara melaksanakan shalat dhuha, manfaat dan hikmah shalat dhuha, pengertian ketenangan jiwa, faktor-faktor ketenangan jiwa, cara menuju ketenangan jiwa. Pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa.
- BAB III: Metode Penelitian, berisi tentang jenis penelitian, rancangan penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, analisis data.
- BAB IV: Laporan hasil penelitian, berisi tentang gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, dan analisa data.
- BAB V: Pembahasan
- BAB VI: Penutup, berisi kesimpulan dan saran-saran serta dilengkapi dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran.





## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Shalat Dhuha

##### 1. Pengertian Shalat Dhuha

Sebelum membahas secara khusus tentang pengertian shalat dhuha, terlebih dahulu akan mengulas hakikat makna shalat pandangan aspek psikologis tentang shalat.

Shalat secara bahasa berarti do'a. Ibadah shalat dinamai do'a karena dalam shalat itu mengandung do'a. Sedangkan menurut syari'at shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan *takbiratul ihram* (mengucapkan takbir) dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu.<sup>1</sup> Definisi lain arti shalat secara syari'at ialah menengadahkan hati kepada Allah SWT sebagai ibadah dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatan yang di mulai dari takbir dan diakhiri dengan salam serta harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan syaria't Islam sebagaimana telah di contohkan oleh Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari beliau.<sup>2</sup>

Adapun pengertian shalat secara hakekat atau "sir" (batin) adalah menengadahkan hati (jiwa) kepada Allah dengan mendatangkan takut kepada-

---

<sup>1</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2006), 128

<sup>2</sup> Zamry Khadimulah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung: Marja, 2006), 115

Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa ke Agungan-Nya, kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.<sup>3</sup> Pada hakikatnya shalat adalah suatu perjuangan mencapai kebahagiaan yang di mulai dengan mengagungkan Allah SWT lalu dijalani secara konsisten/istiqomah dalam menghadapi berbagai kondisi seperti berdiri, rukuk, sujud, berdiri lagi, sujud lagi sampai akhirnya duduk dan akhirnya mendapatkan keselamatan.<sup>4</sup>

Shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam, yakni shalat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam. Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT, sebagai pencipta adalah Maha Agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya. Apabila shalat di laksanakan dengan khusyu' dan ikhlas, hubungan Allah SWT akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristikamah dalam beribadah kepada Allah SWT dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.

Shalat merupakan ibadah mahdhah yang wajib dilaksanakan oleh orang mukmin bagi yang sudah baligh dan berakal.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Aba Firdaus Al-halwani, *Managemen Terapi Qolbu*, (Yogyakarta: Media Insani, 2002), 92-93

<sup>4</sup> Zamry Khadimulah, 116

<sup>5</sup> Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2008),

Shalat hakikatnya adalah zikir

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: "Sungguh Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku" (QS. Thaha: 14)

Mengingat dan menyebut Allah dari takbir hingga salam full aktivitas zikir. Berdiri, ruku', sujud bersandarkan kepada teladan Rasulullah SAW, karena Rasulullah SAW mencontohkan langsung tata cara shalat yang benar.

Shalat merupakan manivestasi gerak ibadah yang merupakan hubungan seorang hamba secara langsung dengan Allah SWT. Dengan melaksanakan shalat, seorang akan mendapatkan tambahan tenaga batin dan memudahkan dapat petunjuk dari Allah SWT berupa intuisi dan inspirasi. Oleh sebab itu, shalat merupakan ibadah yang bisa menunjukkan jalan yang lurus menuju Allah SWT. Ketika shalat, rohani bergerak menuju zat Yang Maha Mutlak, daya pikiran terlepas dari keadaan-keadaan riil, dan panca indra melepaskan diri dari segala macam peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas, dan lelah.<sup>6</sup>

Shalat memiliki kemampuan untuk megurangi kecemasan karena terdapat lima unsur di dalamnya, yaitu:<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu', 2007), 253

<sup>7</sup> Abu Sangkan, *Shalat Khusyu*, (Jakarta: Baitul Ikhsan, 2005), 8



zhuhur.<sup>9</sup> Shalat dhuha adalah salah satu shalat Sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari setelah matahari terbit hingga sebelum datangnya waktu zuhur dan jumlah rakaatnya paling sedikit dua rakaat dan paling banyak semampunya.<sup>10</sup> Shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalan atau setelah terbit matahari sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu Zhuhur ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah.<sup>11</sup> Jumlah rakaat shalat dhuha minimal dua rakaat dan maksimal dua belas rakaat dengan satu salam setiap dua rakaat.

## 2. Hukum Shalat Dhuha

Dalam agama Islam, sumber rujukan utama penetapan hukum suatu amalan adalah Al-Qur'an. Berkaitan dengan persoalan status hukum shalat dhuha, Al-Qur'an sendiri sebenarnya tidak mengemukakan secara eksplisit perintah atau anjuran yang tegas atau jelas berkenaan dengan pelaksanaan shalat dhuha tersebut. Ada beberapa kata dhuha yang bisa kita temukan dalam Al-Qur'an, akan tetapi kata-kata tersebut tampaknya tidak berkaitan dengan penetapan hukum shalat dhuha.

Oleh karena itu, secara eksplisit tidak dapat menemukan dasar hukum yang tegas dan jelas dalam Al-Qur'an berkenaan dengan shalat dhuha tersebut. Akan tetapi, hal itu tidak mengurangi arti penting shalat dhuha.

---

<sup>9</sup> Muhammad Makhdlori, 39

<sup>10</sup> Hamdani Bakran Adz-Zakiey, *Prophetic Intelligence*, (Yogyakarta: Islamika, 2005), 325

<sup>11</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), 11

Karena, penjelasan yang tegas dan eksplisit tentang anjuran pengalaman shalat dhuha ini dapat di temukan dalam beberapa Hadits Rasulullah SAW.<sup>12</sup>

KeSunnahan shalat dhuha berdasarkan Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA adalah sebagai berikut:<sup>13</sup>

رَأَيْتُمْ مَا كَتَبَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنِّي إِذَا بَدَأْتُ بِصَلَاةٍ دُحَاةٍ أَوْ بَدَأْتُ بِصَلَاةٍ لَيْلِيَّةٍ أَوْ بَدَأْتُ بِصَلَاةٍ نَهْأَيْتُ لِي فِيهَا ثَلَاثَ عَشْرَةَ نِيَّةً أَوْ بَدَأْتُ بِصَلَاةٍ نَهْأَيْتُ لِي فِيهَا ثَلَاثَ عَشْرَةَ نِيَّةً أَوْ بَدَأْتُ بِصَلَاةٍ نَهْأَيْتُ لِي فِيهَا ثَلَاثَ عَشْرَةَ نِيَّةً

Artinya: *Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu berkata: “Kekasihku Rasulullah SAW memberi wasiat kepadaku dengan tiga perkara yang tidak akan aku tinggalkan sampai aku mati: Puasa tiga hari pada setiap bulan, shalat dhuha, dan shalat witir sebelum tidur. (HR. Bukhari dan Muslim)*

Shalat dhuha hukumnya sunnah *muakad* (sangat dianjurkan). Sebab Rasulullah SAW senantiasa mengerjakannya dan berpesan kepada para sahabatnya untuk mengerjakan shalat dhuha sekaligus menjadikannya sebagai wasiat. Wasiat yang di berikan Rasulullah SAW kepada satu orang juga berlaku untuk seluruh umat, kecuali terdapat dalil yang menunjukkan bahwa kekhususan hukumnya bagi orang tersebut.<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Zezen Zainal Alim, *The Power Of Shalat Dhuha* (Jakarta: Qultum Media, 2008), 2

<sup>13</sup> Ibid, 3

<sup>14</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, 3



*Artinya: Ali bin Abi Thalib ra berkata, “Rasulullah SAW Shalat Dhuha pada saat (ketinggian) matahari di sebelah timur sama dengan ketinggiannya pada waktu Shalat ashar di sebelah barat.” (HR Ahmad)*

Tanda masuknya waktunya shalat dhuha, *pertama*, ketinggian matahari pagi di sebelah timur diperkirakan sama dengan ketinggian matahari sore di sebelah barat saat masuknya waktu ashar. *Kedua*, matahari mulai berangsur panas. Menurut kelaziman yang berlaku di Indonesia, waktu pelaksanaan shalat dhuha diperkirakan mulai dari jam 7 sampai sebelum masuk waktu Zhuhur ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah, yakni ketika matahari terasa mulai panas. Tentunya, jam yang menunjukkan waktu dhuha harus disesuaikan dengan standar waktu masing-masing wilayah.

#### **4. Bilangan Rakaat Shalat Dhuha**

Shalat dhuha tidak seperti Shalat wajib yang telah ditentukan jumlah rakaatnya masing-masing, Shalat dhuha tidak memiliki ketentuan yang tegas mengenai rakaat yang harus dilaksanakan. Shalat dhuha merupakan Shalat yang tidak menyusahkan untuk dikerjakan. Sebab, pasalnya shalat dhuha itu menyesuaikan kemampuan dan kesempatan muslim yang hendak mengamalkannya. Poin ini tergambar dengan jelas pada bilangan rakaatnya. Mulai dari 2 rakaat, 4 rakaat, 8 rakaat hingga 12 rakaat.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>Arifaji, *Awali Hari Dengan Shalat* (Juli, 12, 2007), <http://firaprasa.blogspot.com>

Shalat dhuha sekurang-kurangnya terdiri dari dua rakaat. Tidak ada batasan yang pasti mengenai jumlahnya. Namun, terkadang Rasulullah SAW mengerjakan dua rakaat, empat rakaat, delapan rakaat, bahkan lebih. Setiap dua rakaat ditutup dengan salam.<sup>17</sup>

## 5. Cara Melaksanakan Shalat Dhuha

- a. Berkenaan dengan tata cara pelaksanaannya, Berniat untuk melaksanakan shalat Sunnah dhuha setiap dua rakaat satu salam di setiap akhir dua rakaat. Seperti biasa bahwa niat itu tidak harus dilafazkan, karena niat sudah dianggap cukup meski hanya di dalam hati.

Niat adalah dorongan hati yang dilihat sesuai dengan tujuan, baik berupa rumusan demi mendatangkan manfaat atau menghindarkan diri dari mudarat, baik fisik-material maupun psikis spiritual. Menurut jumbuh ulama', niat itu wajib dalam ibadah, untuk memperoleh keridhaan Allah SWT dan mendekatkan diri kepada-Nya.<sup>18</sup>

Menurut Imam Ghazali, hakikat niat disebut juga kehendak atau maksud. Yang mana niat itu mengandung makna suatu kondisi dan suasana hati yang dikelilingi oleh dua hal, yaitu ilmu dan amal.<sup>19</sup>

- b. Membaca surah Al-Fatihah
- c. Membaca surah Asy-Syams pada rakaat pertama, atau cukup dengan membaca surah Al-Kafirun jika tidak hafal surah Asy-Syams itu.

---

<sup>17</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, 12

<sup>18</sup> Moh. Sholeh, 106-107

<sup>19</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 390

- d. Membaca surah Adh Dhuha pada rakaat kedua, atau cukup dengan membaca Al-Ikhlas jika tidak hafal surah Adh Dhuha.
- e. Rukuk, iktidal, sujud, duduk dua sujud, tasyahud dan salam adalah sama sebagaimana tata cara pelaksanaan shalat fardhu.
- f. Menutup shalat dhuha dengan berdoa. Inipun bukan sesuatu yang wajib, hanya saja berdoa adalah kebiasaan yang sangat baik dan dianjurkan sebagai tanda penghambaan kita kepada Allah SWT.

Do'a shalat dhuha

اللَّهُمَّ يَا رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
 يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
 يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
 يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
 يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
 يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
 يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا رَبَّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ

Artinya: “Ya Allah, bahwasannya waktu dhuha itu dhuha Mu, kecantikan itu kecantikan-Mu, keindahan itu keindahan-Mu, perlindungan itu perlindungan-Mu. Ya Allah, jika rizqiku di langit maka turunkanlah jika ada di dalam bumi maka keluarkanlah, jika sulit maka mudahkanlah, jika haram maka sucikanlah, jika jauh maka dekatkanlah, berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan dan kekuasaan-Mu limpahkanlah kepadaku segala apa yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba-Mu yang sholeh.”

## 6. Manfaat Dan Hikmah Shalat Dhuha

Banyak manfaat dan hikmah yang dapat di ambil dari shalat dhuha diantara adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai rasa terima kasih seorang hamba kepada Allah SWT atas pemberian sendi-sendi tubuh yang berjumlah 360 ruas. Untuk setiap sendi atau ruas tersebut seharusnya setiap pagi diberi sedekah oleh pemiliknya.

Rasulullah SAW bersabda:

مَا مِنْ رَجُلٍ أَقْبَلَ صَبْحَهُ إِذْ قَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَأْسِ كُلِّ عَظْمٍ فِيَّ أَنْ تُعْطِيَني مِنْكَ رِزْقًا حَلَالًا وَلَا تُعْطِيَني مِنْكَ رِزْقًا حَلَالًا إِلَّا جَاءَ بِكَ يَوْمَئِذٍ بِتِلْكَ الرِّزْقِ فَذَكَرَ بِكَ مَا عَمِلَ فِي يَوْمِئِذٍ خَيْرًا مِنْهُ يَوْمَئِذٍ بِرَأْسِ كُلِّ عَظْمٍ فِيَّ أَنْ تُعْطِيَني مِنْكَ رِزْقًا حَلَالًا وَلَا تُعْطِيَني مِنْكَ رِزْقًا حَلَالًا إِلَّا جَاءَ بِكَ يَوْمَئِذٍ بِتِلْكَ الرِّزْقِ فَذَكَرَ بِكَ مَا عَمِلَ فِي يَوْمِئِذٍ خَيْرًا مِنْهُ

Artinya: “Pada pagi hari ada kewajiban bagi setiap ruas untuk bersedekah. Setiap tasbih sedekah, setiap tahmid sedekah, setiap tahlil sedekah, setiap takbir sedekah, menganjurkan kebaikan sedekah, mencegah kemungkaran sedekah, dan untuk menggantikan semuanya itu adalah mengerjakan shalat dhuha dua rakaat”. (HR. Muslim dari Abu Dzar Ra.)

- b. Untuk mengharap rahmat dan nikmat dari Allah SWT Sepanjang hari. Sebagai rasa syukur kita kepada Allah SWT atas kemurahan dan rahmat-Nya yang diberikan kepada kita semua, dan Allah selalu senantiasa mencurahkan kepada kita kemudahan dan pahala yang berlipat ganda. Di antara nikmat-nikmat-Nya itu adalah disunnahkannya menjalankan shalat

dhuha. Amalan yang ringan ini sama nilainya dengan beramar ma'ruf nahi munkar dan menshadaqahi persendian tubuh kita.<sup>20</sup>

- c. Dengan melakukan shalat dhuha diharapkan Allah SWT berkenan menghindarkan kepada orang yang melakukan shalat dhuha dari siksa api neraka.
- d. Dengan shalat dhuha diharapkan yang melakukan shalat mendapatkan balasan di surga.<sup>21</sup>
- e. Tergolong hamba yang taat
- f. Mendapat pahala setara dengan ibadah umrah
- g. Terampuni dosa-dosanya
- h. Mendapat pahala setara dengan mati syahid<sup>22</sup>
- i. Shalat dhuha memiliki nilai seperti nilai amalan sedekah, dua rakaat dhuha sama dengan shadaqah.
- j. Shalat dhuha dapat meraih keuntungan (ghanimah) yang besar<sup>23</sup>
- k. Shalat dhuha sebagai investasi amal cadangan
- l. Dicumkupi kebutuhan hidupnya<sup>24</sup>

Shalat dhuha juga dapat menambah kesehatan badan, shalat dapat mencerdaskan akal, menjernihkan pikiran, memperlincah gerakan badan, memperlancar peredaran darah, menambah kesehatan badan, menambah

---

<sup>20</sup> Yusuf Abdussalam, *Suksesnya Tahajud Kayanya Dhuha*, (Yogyakarta: Media Insani pustaka, 2008), 164

<sup>21</sup> Hamdani Bakran Adz-Zakiey, 325-326

<sup>22</sup> Yusni A. Ghazali, *Mukjizat Shalat Dhuha*, (Jakarta: Hikmah Pustaka, 2009), 50-58

<sup>23</sup> Zezen Zainal Alim, 63-80

<sup>24</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, 21-25

kekuatan daya cipta, mempertajam pandangan mata, terselamatkan dari segala macam bentuk penyakit. Karena itu, bagi setiap Muslim yang mendambakan hidup bahagia, tercatat sebagai manusia mulia dan memperoleh kesuksesan, hendaklah membiasakan diri melakukan shalat dhuha. Dari beberapa pendapat diatas yang telah jelas, bahwa banyak sekali manfaat dan hikmah yang ada di dalam shalat itu sendiri yang merupakan terapeutik baik terhadap fisik atau psikis. Yang tentunya adalah dengan pelaksanaan shalat yang benar menurut ketentuan Islam.

Ibnu Jauziyah memaparkan faedah melaksanakan shalat, shalat akan membuka hati, melapangkannya, memberikannya kegembiraan dan juga kemanisan iman. Shalat mempunyai peran yang sangat besar dan posisi yang penting, diantaranya menyambung hati dan ruh kepada Allah SWT dengan mendekatkan diri kepada-Nya dan berzikir untuk-Nya, juga kegembiraan ketika bermunajat kepada-Nya dan berdiri di hadapan-Nya dengan menggunakan semua anggota tubuh untuk beribadah hanya kepada-Nya.<sup>25</sup>

Shalat dhuha juga dapat meningkatkan kecerdasan, kecerdasan merupakan salah satu anugerah besar yang Allah SWT berikan kepada manusia. Dengan kecerdasan manusia dapat mempertahankan eksistensi diri dan meningkatkan kualitas hidup, caranya yaitu melalui proses berfikir, belajar, dan eksploitasi kemampuan diri.

---

<sup>25</sup> Musfir bin Said Az-Zaharani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), 485

Dalam buku pelatihan shalat SMART (Siagakan pelaku shalat, mantapkan wujud shalat, arungi makna shalat, rengkuh ruh shalat, tebarkan hikmah shalat), dijelaskan sembilan jenis kecerdasan yang dapat ditingkatkan melalui Shalat,<sup>26</sup> termasuk shalat dhuha yaitu:

1. Kecerdasan spiritual

Mampu menghayati makna hidup, menempatkan diri secara spiritual dalam ranah manusiawi yang paling eksistensial, dan sebagainya.

2. Kecerdasan emosional

Mampu menganalisis diri secara mendalam, memahami perasaan dan perilaku diri, bekerja secara mandiri.

3. Kecerdasan sosial

Mampu mengenali perasaan orang lain, bersimpati, bergaul, bekerja sama, membuat orang lain merasa nyaman.

4. Kecerdasan linguistik

Mampu menulis atau berbicara, menyampaikan gagasan, menyakinkan orang, menghibur, mengajar dengan efektif lewat kata-kata.

5. Kecerdasan matematis

Mampu melakukan panalaran berpikir dengan pola sebab-akibat, mencari keteraturan gagasan atau pola numerik.

---

<sup>26</sup> M. Shodiq Mustika, *Lejitkan Semua Kecerdasan Melalui Shalat*, (Jogjakarta: DIVA Perss, 2008), 15-16





## **B. Ketenangan Jiwa**

### **1. Pengertian Ketenangan Jiwa**

Ketenangan jiwa adalah usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia sekiranya jiwanya tidak tenang. Hakikat perjalanan hidup yang dilayari, semakin jauh direntasi maka semakin banyak peristiwa yang dihadapi. Banyak persoalan kehidupan yang menyebabkan manusia merasa bimbang, resah dan gundah. Tanggung jawab juga semakin banyak yang perlu dilaksanakan dan menyebabkan pemikiran manusia perlu memikirkan bagaimana ia perlu dilaksanakan selain persoalan-persoalan yang perlu dijawab. Setiap individu secara relatifnya memiliki banyak tanggungjawab berbanding dengan nisbah kemampuannya dari segi tenaga, masa dan material.

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia ketika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Secara logikanya, apabila berhadapan dengan banyak persoalan dan tanggungjawab yang perlu diselesaikan tentulah menyebabkan seseorang sukar untuk mempunyai jiwa yang tenang. Ketenangan jiwa melahirkan sebuah kebahagiaan yang murni, seseorang yang memiliki ketenangan jiwa mereka tegar dan mantap menghadapi segala permasalahan hidup yang ada.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Erwin Arianto, *Ketenangan Jiwa*, (Pebruari, 11, 2009) <http://www.artikel-indonesia.co.cc>

Keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku, atau penampilannya, yang dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniyah dalam keadaan baik, sehat, benar, atau tidak.<sup>28</sup>

Seorang hamba Allah SWT akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritasnya:<sup>29</sup>

1. Jiwa *muthmainnah* (yang tentram) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya.
2. Jiwa *radhiyah*, (jiwa yang meridhai) adalah jiwa yang tulus, bening dan lapang dada terhadap Allah SWT, terhadap kebijaksanaan, *qudrat* dan *iradat*-Nya. Jiwa inilah yang mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan seluruh perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya.
3. Jiwa yang *mardhiyah* (yang diridhai) adalah jiwa yang telah memperoleh titel dan gelar kehormatan dari Allah SWT. Dan dengan gelar itu keimanan, keislaman, keihlanan, dan ketauhidannya tidak akan pernah mengalami erosi, dekadensi, dan distorsi.

---

<sup>28</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 335

<sup>29</sup> Ibid, 457-459

Dengan eksisnya jiwa dalam tingkat ini seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stress, depresi, dan frustrasi.

Ketenangan jiwa tidak akan bisa kita miliki jika kita memiliki prasangka buruk, atau selalu berfikiran negatif. Diantara emosi negatif yang sering menjadi penyebab sulitnya merasa bahagia atau jiwanya tidak tenang adalah sebagai berikut:<sup>30</sup>

- a. Rasa dendam, marah, benci, sakit hati kepada seseorang.
- b. Merasa ingin protes kepada Allah SWT.
- c. Tidak bisa menerima takdir/ kejadian pahit masa lalu.
- d. Tidak bisa memaafkan seseorang secara penuh.
- e. Ingin dilahirkan sebagai (ingin menjadi) orang lain.
- f. Selalu merasa kekurangan.

Dengan adanya ketenangan jiwa akan memudahkan seseorang itu mengingat Allah dan melakukan ibadah kepada-Nya senantiasa untuk menyembah Allah SWT. Hal ini ditegaskan dalam Al -Qur'an Surat Al -Zariyat ayat 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: *Dan ingatlah Aku tidaklah menciptakan Jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadah kepadaku (QS.Al Zariyat 56)*

---

<sup>30</sup> Erwin Arianto, *Ketenangan Jiwa*, (Pebruari, 11, 2009) <http://erwin-arianto.blogspot.com>

Sebagai orang Islam kita hendaklah memahami jalan-jalan yang mesti diikuti dalam mencari hiburan. Al-Qur'an mengingatkan kita bahwa orang yang mengutamakan perkara-perkara yang sia-sia dan hiburan yang melalaikan akan mendapat adzab yang menghinakan.

Ketenangan jiwa yang hakiki sebenarnya adalah anugerah yang diturunkan oleh Allah SWT dan terserap ke dalam hati-hati orang yang beriman. Ketenangan jiwa bagi orang-orang yang beriman menjadikan mereka mempunyai hati yang teguh dan mantap berbanding dengan orang lain yang mengalami kegoncangan perasaan.

Gabungan ketenangan dan keimanan yang terletak di dalam hati seseorang akan mewujudkan keyakinan yang tinggi pada ketika orang lain mengalami perasaan ragu-ragu dan syak wasangka. Gabungan ini juga akan menghasilkan kesabaran dan ketabahan yang jitu pada ketika orang lain mengalami keluh kesah.

Ketenangan jiwa yang melahirkan kebahagiaan berawal dari kepasrahan total manusia terhadap sang pencipta, menerima apapun yang telah dimilikinya, dan semangat untuk memperbaikinya bukan merubah sesuatu yang tidak mungkin. Maka, kebahagiaan dan ketenangan yang hakiki tidak akan berlaku kepada manusia yang tidak mengenal dirinya dan tidak mengenal Tuhannya.



## 2. Faktor-Faktor Ketenangan Jiwa

### a. Sabar dalam menghadapi cobaan.

Allah SWT telah menjadikan sabar sebagai kuda perang yang perkasa, pedang terhunus yang tidak pernah meleset dari sasarannya ibarat benteng kokoh yang tidak tergoyahkan. Sabar dan kemenangan adalah dua teman seiring sejalan yang tidak akan terpisahkan. Karenanya Allah memuji orang-orang yang memiliki sifat sabar dan terhadap orang-orang yang sabar itu Allah senantiasa memberikan pertolongan dari semua musuhnya dan pahala yang besar bagi mereka.

Allah SWT berfirman:

وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya:..... *Dan sabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*” (QS. Al-Anfal: 46).

Di lihat dari segi bahasa sabar berarti mencegah dan menahan sedangkan dari segi istilah sabar di definisikan sebagai upaya untuk menahan jiwa dari kedukaan dan kegelisahan, lisan dari mengadu sakit, dan anggota tubuh dari menyakiti diri sendiri seperti menampar pipi, memukul dada, dan sebagainya.

Hakikat sabar adalah kedudukan yang utama dalam agama dan merupakan derajat utama pula bagi orang-orang yang menempuh jalan menuju Allah SWT. Oleh karena itu, diperlukan sifat sabar untuk dapat

mengalahkan hawa nafsu dan keinginan-keinginan. Sebab sabar merupakan penggerak agama. Jika sabar konsisten dan dapat mengalahkan hawa nafsu, maka seseorang akan mendapat kemenangan di jalan Allah SWT.<sup>31</sup>

Setiap insan yang hidup di alam fana ini pasti akan menerima cobaan/ujian dari Allah, dan ini sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari.

Cobaan atau ujian yang diberikan kita itu adalah untuk mengetahui sampai dimana kesabaran dan ketabahan serta keuletan iman kita kepada Allah. Barang siapa yang sabar dalam menghadapi cobaan tersebut dia akan menemui kebahagiaan dan keberuntungan dan barang siapa yang menggerutu dia akan mengalami keresahan jiwa dan menerima kehinaan dan kesusahan.

Banyak orang beranggapan bahwa orang-orang yang sudah alim atau sudah kuat imannya serta sudah dekat dengan-Nya tidak akan diberi cobaan. Anggapan yang demikian adalah tidak benar. Firman Allah dalam Surat al-Ankabut ayat 1-2:

الْمَرَّةِ أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya: "Alif laam miim, Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "kami telah beriman", sedang mereka tidak di uji lagi. (QS: Al Ankabut: 1-2)"

---

<sup>31</sup> Imam Al-Ghazali, 315-316





berarti menyerahkan, mempercayakan, atau mewakilkan urusan kepada orang lain.

Secara terminologi, *tawakal* berarti menyerahkan atau mempercayakan seluruh masalah kepada Sang Penguasa dan bersandar kepada kemampuan-Nya untuk menyelesaikan masalahnya. Definisi lain menyebutkan bahwa *tawakal* bermakna menyerahkan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT. Serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan manfaat atau menolak yang mudarat.<sup>34</sup> *Tawakal* ditinjau dari segi psikologi, dapat dikatakan bahwa sikap *tawakal* itu mengandung makna penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dari hasil usahanya sebagaimana adanya, atau dengan perkataan lain mau dan mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, yang selanjutnya menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup baik.<sup>35</sup>

Sementara itu Dr. Ahmad Faried juga memberikan pengertian tentang *tawakal* sebagai berikut: *Tawakal* ialah bergantungnya hati kepada Allah SWT secara sungguh-sungguh dalam meraih kemaslahatan dan mencegah kemudharatan, baik yang berhubungan dengan urusan dunia maupun akhirat.<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> Moh. Soleh, 1001

<sup>35</sup> Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 131

<sup>36</sup> Ahmad Farid, *Menyucikan Jiwa*, (Surabaya : Risalah Guni, 1993), 109

Jadi *tawakal* dapat diartikan penyerahan diri yang sebenarnya sebenarnya kepada Allah, setelah diusahakan dengan sebaik mungkin suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan.

Sehubungan dengan *tawakal* ini Allah SWT telah berfirman dalam Surat at Thalaq ayat 2-3:

..... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴿٣﴾ إِنَّ اللَّهَ بَلِغٌ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٤﴾

Artinya:..... *Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan ke luar. Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. (At-Thalaq: 2-3)*

Orang yang bertawakal tidak akan berkeluh kesah atau gelisah. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketentraman dan kegembiraan. Jika memperoleh nikmat dan karunia dari Allah SWT akan bersyukur dan jika, di beri cobaan, akan bersabar. Ia menyerahkan semua urusan keputusannya, bahkan dirinya sendiri kepada Allah SWT. Namun, bukan berarti orang *tawakal* itu harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar. Usaha dan ikhtiar tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah SWT.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Moh. Soleh, 103

Orang yang tawakal dalam urusan dunia dan rizki, ia sepenuhnya menggantungkan dirinya, menyerahkan urusan riskinya kepada Allah semata. Hidupnya di modali dengan tawakal mengabdikan kepada Allah saja dan tiada terpengaruh faktor-faktor lain yang bisa meramaikan hatinya, melelahkan pikirannya dari dunia.

Dengan demikian hatinya tetap bersih dari kotoran, dadanya tetap lapang menerima takdir, qalburnya tetap jernih tidak tercemari oleh hal-hal lain diluar ibadah. Sebab pendiriannya ialah mengabdikan sebenarnya kepada Allah dan soal rizki Allah yang berhak mengatur. Dengan demikian ketenangan tetap menjadi miliknya. Dan orang yang demikian ini merasa bebas berjalan di muka bumi ini dan tanpa ada rasa was-was rasa takut, rasa cemas dan khawatir.

Al-Ghazali membagi tawakal menjadi tiga tingkatan yaitu:

- 1) *Tawakal* itu sendiri, yakni hati senantiasa merasa tenang dan tentram terhadap apa yang dijanjikan Allah SWT.
- 2) *Taslim*, yaitu menyerahkan urusan hamba kepada Allah SWT, karena Ia mengetahui segala sesuatu mengenai diri dan keadaannya, dan
- 3) *Taswid*, yaitu rela menerima segala ketentuan Allah SWT. Bagaimanapun bentuk dan keadaannya.

### 3. Beberapa Cara Menuju Ketenangan Jiwa

Adapun cara-cara menuju suatu ketenangan jiwa, diantaranya :

- a. Dengan jalan berdzikir (mengingat) kepada Allah.

Dzikir kepada Allah SWT merupakan kiat untuk menggapai ketenangan jiwa, yakni dzikir dalam arti selalu ingat kepada Allah dengan menghadirkan nama-Nya di dalam hati dan menyebut nama-Nya dalam berbagai kesempatan (dan mendalami hukum-hukum Allah, termasuk dzikrullah). Bila seseorang menyebut nama Allah, memang ketenangan jiwa akan diperolehnya. Ketika berada dalam ketakutan lalu berdzikir dalam bentuk menyebut ta'awudz (mohon perlindungan Allah), dia menjadi tenang. Ketika berbuat dosa lalu berdzikir dalam bentuk menyebut kalimat istighfar atau taubat, dia menjadi tenang kembali karena merasa telah diampuni dosa-dosanya itu. Ketika mendapatkan kenikmatan yang berlimpah lalu dia berdzikir dengan menyebut hamdalah, maka dia akan meraih ketenangan karena dapat memanfaatkannya dengan baik dan begitulah seterusnya sehingga dengan dzikir, ketenangan jiwa akan diperoleh seorang muslim. Firman Allah SWT

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah- lah hati menjadi tenteram. (QS: Ar-Ra'd: 28 )

Dengan mengingat Allah SWT, hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram. Berdzikir kepada Allah SWT merupakan penyelamat jiwa dari pelbagai kerisauan, kegundahan, kekesalan, dan goncangan. Dan dzikir merupakan jalan paling mudah untuk meraih kemenangan dan kebahagiaan hakiki.<sup>38</sup>

Untuk mencapai ketenangan jiwa, dzikir tidak hanya dilakukan dalam bentuk menyebut Nama Allah, tapi juga dzikir dengan hati dan perbuatan. Karena itu, seorang mu'min selalu berdzikir kepada Allah dalam berbagai kesempatan, baik duduk, berdiri maupun berbaring.

b. Membaca dan mendengarkan al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab yang berisi sebaik-baik perkataan, diturunkan pada bulan suci Ramadhan yang penuh dengan keberkahan, karenanya orang yang membaca (tilawah), mendengar bacaan (tasmi') dan mengkaji (tadabbur) ayat-ayat suci Al-Qur'an niscaya menjadi tenang hatinya, manakala dia betul-betul beriman kepada Allah SWT.

Oleh karena itu, sebagai Mu'min, interaksi kita dengan al-Qur'an haruslah sebaik mungkin, baik dalam bentuk membaca, mendengar bacaan, mengkaji dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Manakala interaksi kita terhadap Al-Qur'an sudah baik, maka mendengar bacaan Al-

---

<sup>38</sup> 'Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2008), 28-29



menjadi tenang, hal ini karena dengan bersyukur, kenikmatan itu akan bertambah banyak, baik banyak dari segi jumlah ataupun minimal terasa banyaknya. Syukur adalah proses kejiwaan, dan ungkapan batin atas apa yang diperolehnya, dan syukur merupakan bukti dari kesehatan mental seseorang. Allah berjanji akan menambah nikmat-Nya bagi orang yang bersyukur.<sup>39</sup> Firman Allah SWT yang berbunyi:

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ<sup>ط</sup> وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS: Ibrahim: 7)*

e. Memperhatikan bukti kekuasaan Allah SWT

Kecemasan dan ketidaktenangan jiwa adalah karena manusia seringkali terlalu merasa yakin dengan kemampuan dirinya, akibatnya kalau ternyata dia merasakan kelemahan pada dirinya, dia menjadi takut dan tidak tenang, tapi kalau dia selalu memperhatikan bukti-bukti kekuasaan Allah dia akan menjadi yakin sehingga membuat hatinya menjadi tenteram, hal ini karena dia sadari akan besarnya kekuasaan Allah yang tidak perlu dicemasi, tapi malah untuk dikagumi.

---

<sup>39</sup> Zakiah Daradjat, 134

f. Yakin akan pertolongan Allah SWT

Dalam hidup dan perjuangan, seringkali banyak rintangan, tantangan dan hambatan yang harus dihadapi, adanya hal-hal itu seringkali membuat manusia menjadi tidak tenang yang membawa pada perasaan takut yang selalu menghantuinya. Ketidaktenangan seperti ini seringkali membuat orang yang menjalani kehidupan menjadi berputus asa dan bagi yang berjuang menjadi takluk bahkan berkhianat.

Oleh karena itu, agar hati tetap tenang dalam perjuangan menegakkan agama Allah dan dalam menjalani kehidupan yang sesulit apapun, seorang muslim harus yakin dengan adanya pertolongan Allah dan dia juga harus yakin bahwa pertolongan Allah itu tidak hanya diberikan kepada orang-orang yang terdahulu, tapi juga untuk orang sekarang dan pada masa mendatang.<sup>40</sup>

g. Tidak memaksakan diri di luar batas kemampuan

h. Ringan tangan, suka menolong, dan dermawan. Tidak melihat apa yang telah dia keluarkan bagi orang lain. Bermanfaat bagi orang banyak.

i. Lapang dada, Jauhkan Hati dari dengki, iri hati, dendam, takabur, prasangka buruk, dan sebagainya.

j. Berlaku santun dan tidak tergesa-gesa. Terburu-buru dan reaktif terhadap situasi yang mengelilinginya merupakan tanda ketidaktenangan jiwa dengan berfikir jernih, terencana, dan tidak gegabah jiwa menjadi tenang.

---

<sup>40</sup> <http://permai1.tripod.com/tenang.html>

- k. Menambah ilmu. Wawasan menjadi luas, tidak berpikiran sempit.
- l. Menerima terhadap pembagian yang diterimanya.
- m. Optimis dan Selalu berpikir positif, percaya diri, tidak berputus asa, dan pantang menyerah.
- n. Ulet, tekun, konsisten, teguh memegang prinsip, bersungguh-sungguh dan tangguh.<sup>41</sup>
- o. Melihat orang yang di bawah, jangan melihat ke atas  

Ketenangan jiwa akan diperoleh jika kita senantiasa bersyukur atas segala pemberian Allah SWT, meskipun sedikit. Rasa syukur itu akan timbul apabila kita senantiasa melihat orang-orang yang kondisinya berada di bawah kita, baik dalam hal materi, kesehatan, rupa, pekerjaan, dan pemikiran.
- p. Menjaga silaturahmi  

Manusia adalah makhluk sosial, yang mana membutuhkan jalinan hidup yang baik dengan manusia lain. Berbagai kebutuhan hidup tidak mungkin bisa diraih tanpa adanya bantuan dari orang lain. Yang mana hubungan yang baik dengan keluarga, tetangga, akan menciptakan ketenangan, kedamaian, dan kemesraan.
- q. Banyak mengucapkan *la hawla wa la quwwata illa billah*

---

<sup>41</sup> Erwin Arianto, SE, *Ketenangan Jiwa* (Pebruari, 11, 2009) <http://www.artikelindonesia.co.cc>

Sumber ketenangan jiwa yang hakiki bersumber dari Allah SWT. Oleh karena itu, hendaklah kita selalu menghadirkan Allah SWT dalam segala situasi apapun, baik dalam keadaan senang maupun susah. Keterikatan manusia dengan Allah SWT akan membuat jiwa seseorang menjadi kuat, tidak mudah goncang dan diombang-ambingkan sesuatu.<sup>42</sup>

### **C. Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Ketenangan Jiwa**

Pembahasan ini merupakan perpaduan dari kedua pembahasan di atas yaitu Shalat dhuha dan ketenangan jiwa, dan akan dicari hubungan antara keduanya apabila Shalat dhuha berpengaruh terhadap ketenangan jiwa siswa di SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

Untuk memperjelas dalam pembahasan ini, maka penulis mengungkapkan kembali tentang pengertian Shalat dhuha dan ketenangan jiwa walaupun pada pembahasan di atas telah dijelaskan.

Shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalan atau setelah terbit matahari sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu Zhuhur ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah.<sup>43</sup> Jumlah rakaat shalat dhuha minimal dua rakaat dan maksimal dua belas rakaat dengan satu salam setiap dua rakaat.

---

<sup>42</sup> Beranda, *Meraih Ketenangan Jiwa*, (November, 17, 2006) <http://beranda.blogsome.com>

<sup>43</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, 11

Sedangkan ketenangan jiwa adalah usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri.

Melaksanakan Shalat dhuha pada pagi hari sebelum beraktivitas, selain berbekal optimisme, tawakal, serta pasrah atas segala ketentuan dan takdir Allah SWT, dapat menghindari diri dari berkeluh kesah dan kecewa dari kegagalan yang di alami. Dan apabila shalat dhuha di lakukan secara rutin oleh para pelajar (siswa), keuntungan yang di dapat adalah mudahnya meraih prestasi akademik dan kesuksesan dalam hidup.

Shalat dhuha menjadikan jiwa tenang, seperti dalam QS. Ar-Ra'd: 28, agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik diperlukan ketenangan jiwa agar ilmu yang diajarkan dapat masuk ke dalam hati anak didik. Shalat dhuha menjadikan pikiran lebih konsentrasi, ketika sedang belajar, seringkali para siswa merasa mengantuk. Mengantuk merupakan bukti bahwa otak mengalami kelelahan karena berkurangnya asupan oksigen ke otak. Shalat dhuha yang dilakukan pada waktu istirahat akan mengisi kembali asupan oksigen yang adalah di dalam otak.

Shalat dhuha sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan gonjangan kejiwaan yang sering dialami banyak siswa. Karena setelah menyelesaikan shalat dhuha, seorang hamba akan berzikir mengingat Allah SWT serta bertasbih diiringi munajat kepada Allah SWT dan

dilanjutkan dengan beristighfar dan berdo'a kepada Allah SWT. Shalat dhuha memiliki peranan besar dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan depresi yang banyak di alami oleh siswa.

Jadi, jelaslah bahwa shalat dhuha berpengaruh terhadap ketenangan jiwa siswa. Yang mana Shalat dhuha dipilih menjadi teknik untuk mengubah perilaku *maladjustment* akibat stress dalam konteks belajar mengajar disekolahan. Dengan demikian Shalat dhuha sangat dibutuhkan agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas siswa, dan selalu yakin akan keberhasilan dalam menuntut ilmu.



Jenis-jenis dan sifat penelitian, agar diperoleh hasil sesuai dengan tujuan yang hendak diteliti.

Maka penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti disini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif, pendekatan ini berangkat dari suatu teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalaman, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan empiris dilapangan dan juga memerlukan analisis statistik (penggunaan angka-angka) untuk mencapai kebenaran hipotesis.

Selain itu, penelitian ini merupakan penelitian bersifat deskriptif korelasional, karena penelitian ini menggambarkan pengaruh atau sebab akibat dari variabel bebas kepada variabel terikat, sehingga pada akhirnya akan diketahui ada tidaknya pengaruh variabel bebas kepada variabel terikat.

Adapun variabel adalah obyek yang menjadi titik perhatian saat penelitian. Penelitian ada dua variabel yakni variabel pertama adalah anak yang ikut dalam sebuah penelitian ilmiah sangat penting untuk menentukan obyek penelitian, yang selanjutnya dapat diperoleh data yang benar dan akurat. Berdasarkan masalah diatas, yaitu “pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo” ditemukan dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas (independen variabel) yaitu merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya

variabel dependen (terikat).<sup>2</sup> Dalam penulisan ini, penelitian menjadikan *shalat dhuha* sebagai variabel bebas yang diberi notasi (symbol) X.

2. Variabel terikat (dependen variabel) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>3</sup> Dalam penelitian ini adalah *ketenangan jiwa* berfungsi sebagai variabel terikat yang diberi symbol Y.

Adapun indikator variabel yang menjadi indikasi pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo adalah:

1. Indikator shalat dhuha meliputi:
  - a. Melaksanakan shalat dhuha setiap hari (istiqomah)
  - b. Jumlah rakaat shalat dhuha yaitu 4 rakaat
  - c. Lamanya menjalankan shalat dhuha yaitu antara 9-12 Bulan
  - d. Berdzikir dan berdo'a selesai shalat dhuha
2. Indikator ketenangan jiwa meliputi:
  - a. Bersabar dalam menghadapi cobaan
  - b. Tawakal
  - c. Qona'ah
  - d. Mengucapkan *la hawla wa la quwwata illa billah*

---

<sup>2</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 39

<sup>3</sup> Ibid, 39

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian. Dengan demikian yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah subyek dalam suatu daerah atau lingkungan tertentu yang akan diteliti. Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 dan 2 SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo, kecuali kelas 3 tidak kami teliti karena sudah tidak aktif disekolah lagi karena sudah melaksanakan ujian akhir nasional dan sudah dinyatakan lulus.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.<sup>4</sup> Menurut Suharsimi Arikunto, bahwa apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dan jika subyeknya besar, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Maka dalam penelitian ini, menggunakan teknik sampling yaitu *random sampling*. Dengan tujuan sampel yang dikehendaki dapat diambil secara acak serta peneliti memberikan kesempatan yang sama pada setiap individu untuk terampil menjadi anggota sampel.

---

<sup>4</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 109.

Jadi yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 41 siswa-siswi terambil secara acak dari 408 siswa.

Penggunaan sampel dalam penelitian ini mempunyai beberapa alasan yaitu menghemat biaya, waktu dan tenaga, serta memungkinkan hasil penelitian lebih tepat dan teliti, karena semua data dari obyek peneliti yang lebih kecil akan lebih mudah dianalisa secara detail.

## **D. Jenis dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

Data adalah suatu hal yang diperoleh di lapangan ketika melakukan penelitian dan belum diolah, atau dengan pengertian lain suatu hal yang dianggap atau diketahui. Data menurut jenisnya dibagi menjadi dua:

#### **a. Data Kuantitatif**

Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka.<sup>5</sup> Yang termasuk data kuantitatif dalam penelitian ini adalah sejumlah siswa, guru, dan karyawan, jumlah sarana dan prasarana pendidikan, hasil angket dan sebagainya yang bersangkutan dengan data kualitatif.

#### **b. Data Kualitatif**

Yaitu data yang tidak langsung berwujud dalam angka, tetapi dalam bentuk kategori-kategori. Dalam hal ini yang dimaksud diantaranya adalah

---

<sup>5</sup> Suprpto, *Metodologi Riset dan Aplikasi Dalam Pemasaran*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), 75

tentang letak geografis, sejarah berdirinya sekolah, struktur organisasinya dan dan hal-hal pendukung lainnya.

## 2. Sumber Data

Menurut sumber datanya dalam penelitian ini, data dibedakan menjadi dua macam yakni:

### a. Sumber Data Primer

Yaitu sumber yang langsung memberikan data kepada peneliti,<sup>6</sup> Sumber data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya.<sup>7</sup> Dalam penelitian ini yang termasuk sumber data primer adalah siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

### b. Data Sekunder

Yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti,<sup>8</sup> seperti dokumentasi mengenai pelaksanaan shalat dhuha dan literatur-literatur mengenai shalat dhuha, serta dokumentasi tentang letak geografis, sejarah berdirinya lembaga, dan struktur organisasi sekolah SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

---

<sup>6</sup> Ibid, 308

<sup>7</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistk* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 19.

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 309

## E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan upaya peneliti dalam mengumpulkan data yang diperoleh di lapangan. Untuk mendapatkan data-data yang akurat, maka dalam penelitian ini digunakan beberapa metode yaitu, sebagai berikut:

### 1. Metode Observasi.

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang nampak pada obyek penelitian.<sup>9</sup> Observasi proses dimana peneliti atau pengamat situasi penelitian. Pengamatan kondisi, tingkah laku dan interaksi.<sup>10</sup>

Dalam metode observasi ini, peneliti menggunakan teknik observasi partisipatif atau partisipan artinya peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya.<sup>11</sup>

Metode observasi ini digunakan untuk mencari data tentang pelaksanaan shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

---

<sup>9</sup> Cholid Narkubo, dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 70

<sup>10</sup> Gabriel Amin Silalahi, *Metodologi Penelitian Studi Kasus*, (Sidoarjo: CV. Citramedia, 2003), 64

<sup>11</sup> Sugiyono, 145.





Untuk menjawab rumusan masalah yang pertama dan kedua yaitu Bagaimana shalat dhuha siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo dan bagaimana ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo. Peneliti menggunakan prosentase (P) dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

P = Angka prosentase

F = Frekuensi yang dicari prosentasenya

N = Number of case (jumlah prosentase atau banyaknya individu yang diteliti)<sup>16</sup>.

Selanjutnya untuk menafsirkan hasil perhitungan dengan prosentase, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut :

1. 76% - 100% = Kategori baik sekali
2. 56% - 75% = Kategori baik
3. 49% - 55% = Kategori cukup
4. 0% - 39% = Kategori kurang baik

Sedangkan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga adalah apakah ada pengaruh/hubungan shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo.

---

<sup>16</sup> Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada, 2005, 1993), 43















Ruang Laboratorium Komputer dan Internet	1	1	
- Komputer	20	18	2
- LCD Proyektor	1	1	
- Note book	-	-	
- Kursi	30	30	
- Meja	20	20	
- AC	2	2	
- Printer	1	1	
- Scanner	1	1	
Perpustakaan		1	
- Koleksi buku	1		
- Televisi	1738 judul		
- Kipas angin	1	1	
- Komputer	2	2	
- Printer	1	1	
Ruang OSIS	1		
Ruang Ava	1	1	
- Kursi	50	50	
- LCD Proyektor	1	1	
- Notebook	1	1	
- VCD	1	1	
- AC	1	1	
UKS	1		
Kamar Mandi (Toilet)	8		
Kantin	2		
Musholla	1		
Lapangan OR	1		
Ruang bendahara	1		
Aula	1		
Tempat parkir	2		
Ruang tamu	1		
Ruang ketrampilan	1		













**Tabel 8****Dari item soal no. 3****Berapa Lamakah Anda Menjalankan Shalat Dhuha**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
3	a. 9-12 Bulan atau lebih	27	41	65 %
	b. 5-8 Bulan	10	41	24 %
	c. 1-4 Bulan	4	41	10 %

Pada no 3 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 65 %, (b) sebanyak 24 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 10 %.

**Tabel 9****Dari item soal no. 4****Apakah Anda Menjalankan Shalat Dhuha Setiap Hari**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
4	a. Ya	1	41	2 %
	b. Kadang-kadang	30	41	73 %
	c. Tidak	10	41	24 %

Pada no 4 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 2 %, (b) sebanyak 73 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 24 %.

**Tabel 10****Dari item soal no. 5****Berapa Kali Anda Menjalankan Shalat Dhuha Dalam Seminggu**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
5	a. Setiap Hari	1	41	2 %
	b. 5 Hari	26	41	63 %
	c. 3 Hari	14	41	34 %

Pada no 5 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 2 %, (b) sebanyak 63 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 34 %.

**Tabel 11****Dari item soal no. 6****Kapan Anda Menjalankan Shalat Dhuha**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
6	a. Sebelum Berangkat sekolah	13	41	31 %
	b. Sebelum masuk kelas	2	41	4 %
	c. Pada waktu istirahat	26	41	63 %

Pada no 6 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 31 %, (b) sebanyak 4 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 63 %.

**Tabel 12****Dari item soal no. 7****Berapa Rakaat Anda Menjalankan Shalat Dhuha**

<b>No.</b>	<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>F</b>	<b>N</b>	<b>P</b>
7	a. 2 rakaat	31	41	75 %
	b. 4 rakaat	8	41	19 %
	c. 8 rakaat	2	41	4 %

Pada no 7 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 75%, (b) sebanyak 19 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 4 %.

**Tabel 13****Dari item soal no. 8****Apakah Anda Menjalankan Shalat Dhuha Atas Keinginan Diri Sendiri**

<b>No.</b>	<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>F</b>	<b>N</b>	<b>P</b>
8	a. Ya	36	41	87 %
	b. Kadang-kadang	4	41	10 %
	c. Tidak	1	41	2 %

Pada no 8 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 87 %, (b) sebanyak 10 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 2 %.

**Tabel 14****Dari item soal no. 9****Apakah Anda Menjalankan Shalat Dhuha Atas Dorongan Siapa**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
9	a. Diri sendiri	35	41	85 %
	b. Teman	3	41	7 %
	c. Guru	1	41	2 %

Pada no 9 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 85 %, (b) sebanyak 7 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 2 %.

**Tabel 15****Dari item soal no. 10****Apakah Setelah Menjalankan Shalat Dhuha Anda Melaksanakan Dzikir dan Do'a**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
10	a. Ya	23	41	56 %
	b. Kadang-kadang	14	41	34 %
	c. Tidak	4	41	0,9 %

Pada no 10 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 56 %, (b) sebanyak 34 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 10 %.



8	Rerinar	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
9	Nadia A. C	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	26
10	Jolis Java L	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	24
11	Heru Prasetyo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
12	Rizza Mario Sidiq S	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
13	Moch Faisol	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
14	Nur Cahyo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
15	Dimas Kharisma	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29
16	Khafid Dwi Cahyo	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	26
17	Nurul Fitriyana	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	24
18	Azhar A. L	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	23
19	Moh Luqman	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	24
20	Fajar Cahya G	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	24
21	Abdus Shomad Bukhori	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
22	Ully Resti I	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	24
23	Nur Hidayah	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29
24	Atik Purwati W	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
25	Fitriyatul Afida	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
26	Yuli P	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	27
27	Imada Octavianti	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
28	Mega Trianico P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
29	Nisita Widya	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	27
30	Raras Ista P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
31	Dian	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29
32	Lia Eka Elvani	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	28
33	Sulistiyarini R. P	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	27
34	Karina Swasti K. W	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29



**Tabel 18****Dari item soal no.2****Apakah Setelah Shalat Dhuha Pikiran Anda Menjadi Tenang Kembali**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
2	a. Ya	43	41	82 %
	b. Kadang-kadang	7	41	17 %
	c. Tidak			

Pada no 2 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 82 %, (b) sebanyak 17 %, dan yang menjawab (c) tidak ada

**Tabel 19****Dari item soal no. 3****Apakah Setelah Shalat Dhuha Anda Lebih Konsentrasi Dalam Proses Belajar**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
3	a. Ya	23	41	56 %
	b. Kadang-kadang	18	41	43 %
	c. Tidak			

Pada no 3 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 56 %, (b) sebanyak 43 %, dan yang menjawab (c) tidak ada

**Tabel 20**  
**Dari item soal no. 4**  
**Menurut Anda Apakah Shalat Dhuha Dapat Meningkatkan Kecerdasan**  
**Intelektual**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
4	a. Ya	29	41	70 %
	b. Kadang-kadang	12	41	29 %
	c. Tidak			

Pada no 4 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 70 %, (b) sebanyak 29 %, dan yang menjawab (c) tidak ada

**Tabel 21**  
**Dari item soal no. 5**  
**Setelah Shalat Dhuha Apakah Anda Mampu Menyerap Dan Memahami Ilmu**  
**Pengetahuan Dengan Baik**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
5	a. Ya	21	41	51 %
	b. Kadang-kadang	19	41	46 %
	C. Tidak	1	41	2 %

Pada no 5 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 51 %, (b) sebanyak 46 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 2 %.

**Tabel 22****Dari item soal no. 6****Apakah Hati Anda Menjadi Tenang Setelah Melaksanakan Shalat Dhuha**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
6	a. Ya	35	41	85 %
	b. Kadang-kadang	5	41	12 %
	c. Tidak	1	41	2 %

Pada no 6 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 85 %, (b) sebanyak 12 %, dan yang menjawab (c) sebanyak 2 %.

**Tabel 23****Dari item soal no. 7****Menurut Anda Apakah Shalat Dhuha Dapat Mengontrol Emosi**

No.	Alternatif Jawaban	F	N	P
7	a. Ya	30	41	73 %
	b. Kadang-kadang	11	41	26 %
	c. Tidak			

Pada no 7 dari 41 responden yang memberi jawaban (a) sebanyak 73 %, (b) sebanyak 26 %, dan yang menjawab (c) tidak ada







18	25	23	575	625	529
19	26	24	624	676	576
20	24	24	576	576	576
21	24	29	696	576	841
22	23	24	552	529	576
23	26	29	754	676	841
24	25	29	752	625	841
25	25	30	750	625	900
26	24	27	548	576	729
27	25	20	500	625	400
28	20	29	580	400	841
29	23	27	621	529	729
30	22	20	440	484	400
31	25	29	625	625	841
32	26	28	728	676	784
33	26	27	702	676	729
34	24	29	696	576	841
35	22	30	600	484	900
36	22	27	594	484	729
37	22	24	528	484	576
38	22	27	594	484	729
39	26	30	780	676	900
40	24	27	648	576	729
41	25	28	700	625	784
N=41	$\sum X = 980$	$\sum Y = 1100$	$\sum XY = 26069$	$\sum X^2 = 23709$	$\sum Y^2 = 29872$









Berdasarkan rekapitulasi nilai angket dari shalat dhuha siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo yang di bagikan kepada 41 responden hasilnya jika dicocokkan dengan standart prosentase 73,2 % berada direntang 56%-75% yang tergolong baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa shalat dhuha siswa di SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo adalah baik.

## **B. Ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo**

Ketenangan jiwa adalah usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia sekiranya jiwanya tidak tenang.

Belajar disekolahan menjadi lebih mudah manakala hati tenang dan bahagia. Keadaan hati yang tenang dan bahagia memungkinkan siswa berkonsentrasi dengan baik sehingga ilmu pengetahuan dapat kita serap dengan baik. Jika kita sedih, stress, dan depresi, kerja otak cenderung menurun, Oleh karena itu, kita harus berupaya menjaga stabilitas jiwa dan emosi agar tetap tenang dan bahagia.

Seseorang siswa tidak akan mengalami perasaan yang bahagia dan berkonsentrasi dalam menuntut ilmu dan tidak bisa memahami serta menyerap pelajaran dengan baik ketika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Secara logikanya, apabila berhadapan dengan banyak persoalan dan tanggungjawab yang perlu diselesaikan tentulah menyebabkan seorang siswa sukar untuk mempunyai jiwa

yang tenang. Ketenangan jiwa melahirkan sebuah kebahagiaan yang murni, seseorang yang memiliki ketenangan jiwa mereka tegar dan mantap menghadapi segala permasalahan hidup yang ada.

Untuk mengetahui respon siswa tentang bagaimana ketenangan jiwa siswa, maka langkah yang dilakukan yaitu menyebarkan seluruh angket kepada siswa, setelah angket disebarkan dan dijawab responden, maka pada tahap berikutnya adalah penarikan angket dan hasil jawaban angket dianalisa dengan menggunakan rumus prosentase untuk menganalisa prosentase secara keseluruhan dari 10 pertanyaan angket ketenangan jiwa yaitu dengan menggunakan rumus Mean (rata-rata).

Berdasarkan rekapitulasi nilai angket dari ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo yang dibagikan kepada 41 responden hasilnya jika dicocokkan dengan standart prosentase 73 % berada direntang 56%-75% yang tergolong baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa siswa di SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo adalah baik.

### **C. Pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo**

Setelah diketahui data tentang shalat dhuha (x) dan data tentang ketenangan jiwa (y), ternyata shalat dhuha itu berpengaruh terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo. Itu terbukti berdasarkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *produk moment* diperoleh nilai sebesar

-0.615. Perlu diingat di sini bahwa tanda “plus” dan “minus” yang terdapat di depan angka indeks korelasi itu bukanlah tanda aljabar. Tanda *plus* yang terdapat di depan angka indeks korelasi memberikan petunjuk bahwa korelasi tersebut adalah korelasi positif (korelasi searah). Sedangkan tanda *minus* yang terdapat di depan angka indeks korelasi memberikan petunjuk bahwa korelasi itu adalah korelasi negatif (korelasi berlawanan arah). Dengan tanda “minus” yang terdapat di depan angka indeks korelasi tidak dapat diartikan bahwa korelasi antar variabel itu besarnya kurang dari nol, sebab angka korelasi yang paling kecil adalah nol.

Dengan demikian ternyata antara  $r_0$  lebih besar dari  $r_t$  baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1%. Karena  $r_0$  lebih besar dari  $r_t$ , maka berarti hipotesis nihil ( $H_0$ ) itu ditolak”, Berarti bahwa ada pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo. Dan pengaruhnya tergolong cukup.







