

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1) Shalat Dhuha

a. Pengertian Shalat Dhuha

Shalat memiliki kedudukan paling tinggi dibandingkan dengan ibadah yang lain dan tidak ada satupun ibadah yang mengimbanginya. Shalat merupakan tiang agama, maka dari itu agama tidak akan berdiri kokoh dan tidak akan sempurna tanpa adanya shalat. Menurut Ahmad Al-Hasybi Shalat Dhuha adalah shalat yang waktu pengerjaannya pada saat matahari naik sepenggalah tinggi, atau kira-kira sejak pukul tujuh pagi sampai masuk waktu Zhuhur dimana pengerjaannya boleh 2 raka'at dan maksimal 12 raka'at.⁶ Sedangkan menurut Ubaid Ibnu Abdillah memaparkan bahwa Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan ketika pagi hari pada saat matahari sedang naik.⁷

Menurut Rifa'i Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari sedang naik. Shalat Dhuha dikerjakan sekurang-kurangnya dua raka'at, boleh dikerjakan empat raka'at, enam raka'at, atau delapan raka'at. Waktu

⁶ Akhmad Al-Hasybi, *Dahsyatnya Energi Bangun Pagi Tahajud, Shalat Subuh, Dhuha, Fajar, Hajat*, (Yogyakarta: Ide Segar, 2016), 140

⁷ Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Dan Shalat Dhuha*, (Surabaya: Pustaka Media, t.th), 127

pelaksanaan shalat Dhuha kira-kira saat matahari sedang naik setinggi kurang lebih 7 hasta (pukul tujuh sampai masuk waktu dzuhur).⁸ Selain itu pula Basri mengatakan sebagai shalat sunah yang dilaksanakan pada saat Shalat Dhuha, yakni saat matahari sudah bersinar terang antara pukul 07.00 pagi sampai saat matahari naik pukul 11.00 siang.⁹

Berdasarkan uraian di atas dan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari sedang naik setinggi 7 hasta (pukul tujuh sampai masuk waktu Zhuhur) yang dilaksanakan pada waktu pagi hari yaitu antara pukul 07.00-11.00, dengan jumlah raka'at sekurang-kurangnya 2 raka'at dan maksimal 12 raka'at.

b. Tata Cara Pelaksanaan Shalat Dhuha

Mengenai waktu shalat dhuha Ubaid Ibnu Abdillah menjelaskan bahwa waktu dhuha dimulai saat matahari naik kira-kira sepenggalan atau kira-kira setinggi 7 hasta dan berakhir di saat matahari lingsir (sekitar pukul 07.00 sampai masuk waktu dzuhur), akan tetapi disunnahkan melaksanakannya di waktu yang agak akhir yaitu di saat matahari agak tinggi dan panas terik.¹⁰ Sedangkan yang disebut dengan waktu matahari

⁸ Moh. Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 2006), 84-85.

⁹ Mu'inudinillah Basri, *Panduan Shalat Lengkap*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 84

¹⁰ Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Dan Shalat Dhuha...*, 131

sepenggalan naik adalah ketika matahari di ufuk timur berada pada ketinggian 18 derajat. Itu artinya waktu tersebut bersamaan dengan hilangnya waktu *karahah* (*makruh* mengerjakan shalat). Waktu *karahah* yang dimaksudkan disini adalah waktu yang memisahkan antara selesai shalat Subuh dengan terbitnya matahari. Muhlisin mengatakan bahwa haram hukumnya melaksanakan shalat bersamaan dengan terbitnya matahari.¹¹

Shalat dhuha tidak bisa dilaksanakan pada saat matahari sedang terbit, dikarenakan pada saat itulah kaum muslim dilarang untuk melaksanakan shalat apapun. Maka dari itu, agar waktu shalat dhuha tidak berdekatan dengan saat-saat dilarangnya pelaksanaan shalat, maka waktu yang paling utama untuk menjalankan ibadah shalat dhuha adalah ketika matahari sudah mulai terasa panas dan pada saat matahari sudah mulai cukup tinggi di sebelah timur, menjelang siang.¹²

c. Hukum Shalat Dhuha

Ubaid Ibnu Abdillah menjelaskan hokum shalat dhuha yaitu Sunnah Muakad. Jadi bagi seseorang yang ingin mendapatkan pahala maka hendaklah mengamalkannya, jikapun tidak ingin mengamalkannya maka tidak berdosa hukumnya jika

¹¹ Muhammad Muhlisin, *Amalkan Tahajud & Dhuha Pasti Hidupmu Sukses, Kaya & Bahagia*, (Yogyakarta: Lafal, 2014), 115

¹² Zezen Zainal Alim, *The Power Of Shalat Dhuha*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), 16-17

meninggalkannya.¹³ Ibnu qayyim berpendapat yang dikemukakan oleh Al-Shan'ani dalam *Subuh Al- Salam* mengenai hukum shalat dhuha, dengan mengumpulkan pendapat dari beberapa ulama, dan pada kesimpulannya hukum mengenai shalat dhuha adalah sebagai berikut:¹⁴

- Sunnah Muakad
- Tidak disyari'atkan
- Hukum asal tidak disunnahkan
- Disunnahkan mengerjakannya dirumah
- Dan dikerjakan sesekali waktu dan meninggalkannya pula sesekali waktu serta tidak melakukannya secara terus menerus.

Akan tetapi pendapat yang shahih, dan banyak dipakai oleh mayoritas ulama adalah *sunnah muakkad* yang disertai *dalil* dan *hujjah*. Dalam hadits Abu Hurairah berkata: “ Rasulullah SAW menganjurkan padaku 3 perkara, puasa tiga hari dalam setiap bulan (*puasa tengah bulan tanggal 13, 14, 15 bulan qamariyyah*), mengerjakan shalat dua rakaat dhuha, dan shalat witir sebelum tidur”. (H.R Bukhari dan Muslim).¹⁵

¹³ Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Dan Shalat Dhuha, ...*, 130

¹⁴ Muhammad Abu Ayyas, *Keajaiban Shalat Dhuha*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), 32-33

¹⁵ Pimpinan Pusat Muhammadiyah, *Himpunan Putusan Tarjih*, (Yogyakarta: Himpunan Putusan Majelis Tarjih Muhammadiyah), 343-345

d. Hikmah Shalat Dhuha

Muhammad Thalib mendefinisikan bahwa hikmah dalam melaksanakan shalat dhuha adalah sebagai keutamaan yang berkenan dengan tambahan kebaikan ataupun pahala yang diperoleh pelakunya. Terutama yang akan dinikmatinya di akhirat sebagai amal shalih. Shalat dhuha juga sebagai pengganti sedekah untuk 360 ruas tulang yang harus dibayarkan pada setiap paginya.¹⁶

Dalam bukunya M.Khalilurrahman Al- Mahfani yang berjudul “berkah shalat dhuha” dijelaskan bahwa manfaat yang di dapat dengan menjalankan ibadah shalat dhuha berdasarkan pengalaman-pengalaman dari orang-orang yang mengerjakannya, antara lain sebagai berikut:¹⁷

- Hati menjadi tenang
- Dapat meningkatkan kecerdasan
- Pikiran menjadi lebih konsentrasi
- Kesehatan fisik terjaga
- Kemudahan dalam urusan
- Memperoleh rizki yang tidak disangka-sangka.

¹⁶ Muhammad Thalib, *30 Shalat Sunnah (Fungsi, Fadhillah Dan Tata Caranya)*, (Surakarta: Kaffah Media, 2005), 53

¹⁷ M. Khalilurrahman Al-Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), 20-21

Selanjutnya keutamaan shalat dhuha yang diperoleh menurut Abdul Manan berdasarkan hadits yang diriwayatkan dari Rasulullah SAW yang berbunyi:

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَا يَا ابْنَ آدَمَ لَا تَعْجِزْ عَن أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ مِنْ أَوَّلِ آخِرِهَا كُنْفِكَ النَّهَارِ

Artinya: “tuhanmu yang maha tinggi telah berseru; hai anak adam, shalatlah empat rakaat bagi aku dari awal siang, maka akan aku cukupkan engkau di akhir siang itu”. (H.R Ahmad dan Abu Dawud).

Adapun keutamaan dari melaksanakan shalat dhuha adalah sebagai berikut:¹⁸

- Dimudahkan dalam mencari rezeki oleh Allah SWT
- Mendapat keberkahan ketika di waktu pagi hari
- Waktu yang baik untuk berdoa
- Mendapatkan pahala sebesar melaksanakan ibadah umrah
- Mendapatkan keuntungan dengan cepat (ghanimah)
- Dijauhkan dari siksa api neraka
- Menggugurkan dosa sebanyak buih dilautan
- Kelak di akhirat mendapatkan rumah indah yang terbuat dari emas

¹⁸ Huriyah Huwaida, *Penuntun Mengerjakan Shalat Dhuha*, (Jakarta: Qultum Media, 2017), 29

- Shalatnya sama dengan orang-orang yang bertaubat (kembali kepada Allah SWT).

e. Perbandingan Shalat Sunnah lain Dengan Shalat Dhuha

Shalat sunnah adalah shalat yang apabila dikerjakan mendapat pahala dan kalau tidak dikerjakan tidak apa-apa, namun bila dikerjakan dengan baik dan ikhlas maka akan mendapat rahmat serta hikmah dari Allah swt. Shalat sunnah dibagi menjadi beberapa segi, menurut hukumnya shalat sunnah dibagi menjadi dua yaitu shalat sunnah muakkad (shalat yang dianjurkan dengan penekanan yang kuat atau mendekati wajib) dan shalat sunnah ghairu muakkad (shalat yang dianjurkan, tapi tidak dengan penekanan yang kuat).

Di bawah ini terdapat beberapa macam shalat sunnah di antaranya shalat sunnah dua gerhana, shalat sunnah wudhu, shalat tarawih, dan shalat istikharah yang memiliki beberapa keistimewaan yaitu sebagai berikut :

- a) Shalat Sunnah Dua Gerhana (gerhana bulan dan matahari)

Shalat dua gerhana atau shalat kususuf ain berarti shalat dua gerhana atau shalat yang dilakukan saat terjadi gerhana bulan dan matahari. Hukum shalat Gerhana adalah “sunnah istimewa” ,boleh berjamaah dan boleh juga tidak. Keistimewaan shalat dua Gerhana

tersebut dengan shalat-shalat lainnya baik fardhu maupun lainnya yaitu terletak pada gerakan ruku'. Jadi, shalat Gerhana ini dua rakaat dengan empat kali ruku', empat kali berdiri membaca Al-fatihah, dan empat kali sujud.

b) Shalat Sunnah Wudhu

Shalat sunnah wudhu, yaitu shalat sunnah dua rakaat yang biasa dikerjakan setiap selesai wudhu. Adapun keistimewaan dari shalat sunnah wudhu sebagaimana sabda Rasulullah saw. yang berbunyi "*Barang siapa yang berwudhu, lalu mengerjakan shalat dua rakaat tidak lalai (dengan khusyu') dalam keduanya maka diampuni dosa-dosa yang sudah lewat*". (HR. Abu Daud).

c) Shalat Tarawih

Shalat tarawih ialah shalat malam pada bulan Ramadhan, hukumnya sunnah muakkad (penting bagi laki-laki dan perempuan), boleh dikerjakan sendiri dan boleh berjamaah. Waktunya yaitu sesudah shalat isya sampai terbit fajar (waktu subuh). Adapun keistimewaan dari shalat taraweh sebagaimana sabda Rasulullah saw yang berbunyi: "*Barang siapa yang mengerjakan shalat (sunnah dimalam hari) bulan*

Ramadhan karena iman dan mengharapkan pahala (Allah), niscaya dosa-dosanya yang terdahulu diampuni". (HR.Bukhari dan Muslim).

d) Shalat Istikharah

Shalat istikharah artinya shalat meminta petunjuk yang baik. Umpamanya seseorang akan mengerjakan suatu pekerjaan yang penting, sedangkan ia masih ragu-ragu, apakah pekerjaan itu baik untuk dia atau tidak. Ketika itu disunnahkan baginya shalat istikharah dua rakaat. Adapun keistimewaannya shalat istikharah yaitu dapat membantu manusia untuk menenangkan diri, sejenak keluar dari persoalan pilihan tersebut dapat dipecahkan dengan baik. Shalat istikharah juga bisa dilaksanakan kapanpun, bisa juga malam hari dan dengan doa-doa yang kita panjatkan pada Allah.

Dari beberapa penjelasan di atas mengenai keistimewaan shalat-shalat sunnah selain dari shalat sunnah tahajjud dan dhuha dapat ditarik kesimpulan bahwasanya shalat-shalat sunnah tersebut tidak seistimewa shalat sunnah tahajjud dan dhuha. Adapun keistimewaan shalat sunnah dhuha adalah sebagai berikut:

- Pengganti sedekah anggota tubuh
- Dicumai kebutuhan hidupnya
- Mendapat pahala setara ibadah haji dan umrah
- Memasuki syurga melalui pintu dhuha
- Dibangunkan baginya istana emas di syurga
- Mengingat sang pencipta
- Sarapan untuk rohani¹⁹

2) Ketenangan Jiwa

a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa terdiri dari kata ketenangan dan juga jiwa. Ketenangan yang berarti tenang yang mendapatkan sufiks ke-an, tenang sendiri berarti diam dan tidak berubah-ubah (tidak bergerak), tidak gelisah, tidak kacau, tidak ribut, aman, dan juga tentram. Tenang dalam arti ketentraman hati, batin dan pikiran. Sedangkan jiwa berasal dari kata psyche yang berarti jiwa, yakni diartikan sebagai yang menyebabkan manusia dapat berfikir, berperasaan, dan juga berkehendak.²⁰

Menurut Hakim “dalam skripsi yang ditulis Suryati” ada beberapa indikator di dalam ketenangan jiwa Ketenangan jiwa terdiri dari kata ketenangan dan juga jiwa. Ketenangan yang berarti

¹⁹ Fadlan Al Ikhwani, *Dahsyatnya 7 Sunnah*, (Surakarta: Ziad Visi Media, 2018), 95-96

²⁰ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Pt Andi Offset, 2004), 6

tenang yang mendapatkan sufiks ke-an, tenang sendiri berarti diam dan tidak berubah-ubah (tidak bergerak), tidak gelisah, tidak kacau, tidak ribut, aman, dan juga tentram. Tenang dalam arti ketentraman diantaranya jiwa yang tenang, dan mampu menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya, serta selalu berfikir positif dalam menghadapi cobaan hidup sesuai dengan aturan agama.²¹ Jiwa yang tenang akan memiliki kesehatan mental yang bagus, menurut Karl Menninger yang dikutip dari Kartika Sari Dewi bahwa kesehatan mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggap perasaan orang lain, dan memiliki sikap hidup yang bahagia.²²

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah dimana seseorang mampu mengembangkan diri secara optimal dalam suatu kondisi/keadaan apapun baik itu secara intelektual, emosional, maupun spiritual sehingga dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi segala tantangan hidup dan terhindar dari perilaku yang dapat menurunkan kualitas hidup.

²¹ Suryati, Skripsi, *Dampak Kekhusyuan Shalat Fardhu Terhadap ketenangan Jiwa Keluarga Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal*, (Malang: Uin Malulana Malik Ibrahim, 2009), 13

²² Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: Cv. Lestari Mediakreatif, 2012), 11

b. Karakteristik Ketenangan Jiwa

Abdul Majid menjelaskan ada beberapa karakteristik yang menjadi tolak ujur ketenangan jiwa yaitu kondisi jiwa yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, yaitu:²³

- a) Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman.
- b) Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan hidup yang berat
- c) Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan.

Kondisi jiwa yang tenang dan sehat juga dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya sebagai berikut:²⁴

1. Factor psikologis
2. Factor biologis
3. Factor social budaya
4. Factor lingkungan

Ustadz Yusuf Mansyur mengatakan Shalat dhuha merupakan suatu usaha dalam membentuk ketangguhan pribadi kita, karena dengan shalat dhuha kita mendapatkan semacam latihan yang dahsyat untuk memperkuat pribadi dan keyakinan. Rahasia yang terkandung dalam shalat dhuha ini dapat diketahui

²³ Abdul Majid dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001), 139

²⁴ Moeljono Notoesodirdjo, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan Edisi Keempat*, (Malang: UMM Press, 2007), 39

dari 2 sudut pandang, dari sisi pertama yaitu bacaan-bacaan yang wajib kita tunaikan ketika kita menjalankan shalat. Kedua, dari sisi gerakan shalat yang mempunyai mukjizat dahsyat bagi tubuh, jiwa, dan pikiran kita.²⁵

Selain itu pula shalat dhuha dapat mencegah timbulnya stress. Peregangan dalam tubuh kita sangat diperlukan untuk kesiapan kita dalam memulai hari yang penuh akan tantangan. Apalagi jika dilihat secara seksama shalat dhuha tidak hanya berguna dalam menyiapkan diri dalam menghadapi hari dengan rangkaian gerakan teraturnya, akan tetapi juga dapat menangkal stress yang mungkin timbul dalam kegiatan sehari-hari, melalui shalat dhuha kita melakukan peregangan sekaligus meredakan stress, inilah yang disebut istirahat tidak hanya sekedar istirahat, maha suci Allah SWT dengan segala karunia-Nya.²⁶

c. Factor-Faktor yang Memengaruhi Ketenangan Jiwa

Beberapa factor yang dapat memengaruhi ketenangan hati di antaranya sebagai berikut:

a) Nilai spiritual

Menurut al-Jurjawi yang dikutip oleh Firdaus, nilai spiritual adalah pemaknaan terhadap unsur

²⁵ Ustadz Yusuf Mansur, *Shalat Dhuha Setiap Pagi Kunci Merah Rezeki Sepanjang Hari*, (Bandung: Pt. Grafindo Pratama, 2015), 36-38

²⁶ Ustadz Yusuf Mansur, *Shalat Dhuha Setiap Pagi Kunci Merah Rezeki Sepanjang Hari*, (Bandung: Pt. Grafindo Pratama, ... 77-79

ketuhanana yang terkandung dalam praktik ibadah. Orang yang merasa dirinya dekat dengan tuhan, maka akan timbul rasa aman dan tenang yang merupakan salah satu ciri kesehatan mental.²⁷

b) Kebersyukuran

Rasa syukur terhadap kondisi yang sedang dialami baik itu kesehatan, kesejahteraan, maupun fungsi positif lain dapat berkontribusi terhadap ketenangan hati. Apabila terdapat rasa kebersyukuran di dalam hidup maka akan mampu memberikan efek ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, serta hubungan interpersonal yang harmonis.

c) Kesejahteraan subjektif

Utami mengatakan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi mampu merasakan kepuasan hidup dan merasakan emosi positif. Kondisi seperti ini membuat individu cenderung merasa bahagia, optimis, dan memiliki ketenangan jiwa.²⁸

d) Shalat

²⁷ Firdaus, Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki, Jurnal Al-Adyan, 11(1), 2016, 1-24

²⁸ Utami Dkk, Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang Mengerjakan Skripsi, (Semarang: Jurnal Psikologi, 2014), 154-157

Penelitian yang dikembangkan oleh Rusdi menyatakan bahwa shalat dapat menumbuhkan ketenangan hati secara signifikan. Hal ini mengatakan bahwa aktivitas ketaatan Dengan Allah SWT seperti shalat dapat mempengaruhi ketenangan hati.

e) *Mindfulness* islami

Dalam penelitian yang ditulis oleh Fahmi dkk, bahwa pelatihan *Mindfulness* islami dapat meningkatkan ketenangan hati dan optimisme.²⁹

B. Penelitian yang Relevan

Dalam penulisan penelitian penting untuk mengkaji hasil penelitian sebelumnya yang serupa. Hal tersebut berfungsi untuk menjelaskan ruang lingkup penelitian yang membahas tentang “Hubungan Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha Dengan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri”. Berdasarkan pengamatan peneliti, belum ada kajian yang membahas tentang “*Hubungan Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha Dengan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri*”.

²⁹ Fahmi. F dan Rusdi. A, Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi, Naskah Publikasi, (UII: Yogyakarta, 2018)

Meskipun demikian telah ada beberapa penelitian yang membahas mengenai topik yang sejenis karya-karya tersebut, diantaranya sebagai berikut:

Penelitian *pertama*; skripsi yang disusun oleh Dina Khusnah (1110135) 2014 dengan judul “*Korelasi Antara Intensitas Mengikutipengajian Dengan Ketenangan Jiwa pada Jama’ah Pengajian di Dusun Winongkelurahan Kecandran Kecamatan Sidomukti Salatiga Tahun 2014*”. Pada penelitian ini hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah data tersebut di analisis menggunakan rumus/teknik korelasional product moment maka diperoleh r_{xy} sebesar 0,694 lalu dikonsultasikan dengan tabel product moment dengan $N=50$ pada taraf yang signifikan 1% sebesar 0,436. Maka dari itu r_{xy} lebih besar dari nilai tabel $0,436 < 0,694$. Jaadi dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas mengikuti pengajian dengan ketenangan jiwa pada masyarakat dusun winong kecandran sidomukti salatiga.

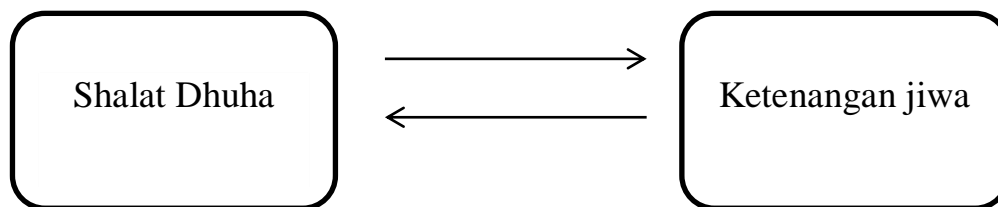
Penelitian *kedua*; skripsi yang disusun oleh Hafidza Pranatari (11114039) 2018 dengan mengangkat judul “*Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dan Tadarus Al-Qur’an Dengan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Pada Siswa Kelas IX SMP N 2 Tuntang Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2017/2018)*”. Pada hasil penelitian yang ditulis oleh Hafidza Pranatari diperoleh hasil terdapat hubungan yang positif antara pembiasaan shalat Dhuha dan Tadarus al-Qur’an dengan ketenangan jiwa peserta didik kelas IX SMP Negeri Tuntang Kabupaten Semarang Tahun

Ajaran 2017/2018. Maka dari itu diperoleh hipotesis alternatif yang di analisis menggunakan rumus korelasi product moment untuk tiga variabel, diperoleh $r_{xy.2}$ sebesar 0,70 yang kemudian dikonsultasikan dengan R tabel pada taraf signifikan 5% untuk $N= 60$ adalah 0,254 dengan begitu $r_{xy.2} > r_t$. ($0,70 > 0,254$) yang berarti ada hubungan yang signifikan.

Penelitian *ketiga*; skripsi yang disusun oleh M. Sulus (4103074) 2009 dengan judul penelitian “*Hubungan Silaturahmi dengan Ketenangan Jiwa*”. Pada penelitian ini hasil peneliiian menunjukkan bahwa variabel silaturahmi dengan ketenangan jiwa dijelaskan dari korelasi product moment yang menunjukkan 0,515 dengan p-value sebesar 0,000. Dengan begitu bahwa hasil menunjukkan adanya korelasi/hubungan positif antara silaturahmi dengan ketenangan jiwa, hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat silaturahmi maka akan semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa.

Maka dari itu setelah melihat beberapa penelitian yang telah diuji sebelumnya, terdapat beberapa persamaan baik mengenai anatar hubungan dua variabel atau lebih. Adapun itu, walaupun penelitian ini sama-sama meneliti tentang shalat Dhuha dan Ketenangan Jiwa terkhusus untuk santri putri Pondok Pesantren An-Nuriyah. Maka dari itu peneliti mencoba mengembangkan penelitian sebelumnya dengan lebih memfokuskan “*Hubungan Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha Dengan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri.*”

C. Kerangka Berfikir



Shalat dhuha mempunyai banyak keistimewaan salah satunya dapat menenangkan jiwa seseorang. Hati yang tenang dan mental yang sehat maka akan membuat seseorang dapat mengendalikan dan mengontrol serta menjaga diri dari perbuatan yang tidak terpuji. Pada saat hati nurani tidak sesuai dengan perbuatan, maka akan timbul dalam diri seseorang sebuah perasaan yang selanjutnya akan menimbulkan sebuah perasaan gundah dalam diri jiwa seseorang. Sehingga hal ini akan mendorong seseorang untuk berperilaku dan berakhlak yang baik.³⁰ Shalat dhuha membuat jiwa menjadi tenang seperti firman Allah dalam Q.S. Ar-ra'd: 28. Melaksanakan shalat dhuha di pagi hari, dimana orang sibuk melakukan aktifitas, disitu waktu yang tepat untuk mendekati diri kepada Allah, dan apabila shalat dhuha dilaksanakan dengan rutin oleh para santri, maka keuntungan yang didapat maka akan lancar dalam meraih apa yang diinginkan.

Kegiatan shalat dhuha yang dilaksanakan dengan cara berulang-ulang dalam keadaan waktu tertentu akan dapat memberikan hubungan yang positif terhadap mental dan jiwa untuk mendapatkan ketenangan jiwa

³⁰ Abdul Aziz, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Teras, 2009), 32

dan hati. Sehingga dengan hati yang tenang dan jiwa yang sehat akan memunculkan sikap-sikap yang positif dalam diri seseorang, karena shalat dhuha secara langsung memberikan hubungan cukup kuat terhadap jiwa dan ketenangan hati seseorang yang melaksanakannya.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwasanya shalat dhuha sangat berperan penting dalam mengontrol segala emosi baik depresi yang timbul dari tekanan cobaan hidup dalam kehidupan sehari-hari, dan juga dapat mengendalikan keguncangan kejiwaan yang sering dialami banyak santri di pondok pesantren. Dengan melaksanakan ibadah shalat dhuha seorang hamba akan terus berdzikir dan mengingat sang Khaliq serta bertasbih yang diiringi dengan bermunajat kepada Allah SWT. Sehingga dapat diduga bahwa shalat dhuha dapat memberikan hubungan dalam ketenangan jiwa santri, yang dimana shalat dhuha dipilih menjadi cara untuk mengubah suatu tingkah laku yang belum dapat menyesuaikan diri dengan ruang lingkup pondok pesantren dan mengakibatkan stress dalam hal belajar di pesantren. Dengan begitu shalat dhuha sangat dibutuhkan demi proses belajar mengajar berjalan dengan yang diinginkan.

D. Keterkaitan Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha dengan Ketenangan Jiwa

Pembahasan ini bersangkutan antara perpaduan antara intensitas melaksanakan shalat dhuha dengan ketenangan jiwa, dimana akan dicari hubungan antara keduanya. Shalat dhuha berhubungan dengan ketenangan

jiwa santri Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri. Menurut Ibnu Qayyim yang dikutip oleh Anwar bahwa shalat dapat mencegah perbuatan mungkar, menolak penyakit hati, menyinari hati, mengusir penyakit dari badan, membuat wajah menjadi putih, serta mengaktifkan anggota tubuh dan jiwa dan mengusir kegundahan hati.³¹

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilaksanakan pada waktu pagi hari pada saat matahari mulai naik sepenggalan sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu dzuhur ketika matahari belum naik pada posisi di tengah-tengah kepala. Manfaat yang di dapat saat melaksanakan shalat dhuha sebelum melakukan aktivitas di pagi hari dapat memberikan energy positif dan menghindari diri dari rasa mengeluh dan kecewa akan kegagalan yang dialami. Shalat dhuha dapat memberikan hubungan bagi kecerdasan intelektual, fisik, spiritual, maupun emosional pada diri seseorang.

M. Khalilurrahman al-Mahfani mengatakan bahwa shalat dhuha menjadikan pikiran lebih konsentrasi, seringkali ketika kita sedang melaksanakan kegiatan belajar mengajar, tidak sedikit seseorang merasa jenuh karena banyaknya materi pelajaran, jadi dengan menjalankan ibadah shalat dhuha secara rutin masalah yang dihadapi akan dengan mudah diselesaikan, dan prestasi akademik pun akan sesuai dengan yang diharapkan dan mendapatkan hasil yang memuaskan.³²

³¹ Khoiril Anwar, Skripsi, *Pengaruh Implementasi Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Ma Sunan Gunung Djati Gesing Kismantoro Wonogiri* , (Semarang: Fakultas Tarbiyah Institute Agama Islam Negeri Wali Songo Semarang, 2011), 27

³² M. Khalilurrahman Al-Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*,...163

Sedangkan Zezen menyebutkan bahwa shalat dhuha menjadikan jiwa seseorang menjadi tenang, agar ketika dalam proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik maka dari itu diperlukan ketenangan jiwa agar ilmu yang disampaikan dapat masuk ke dalam ingatan santri. Shalat dhuha membuat pikiran menjadi lebih konsentrasi ketika sedang belajar, karena tidak jarang santri merasa stress menghadapi materi-materi yang diberikan oleh ustadz/ustadzah. Stress disini merupakan kondisi santri mengalami tekanan-tekanan pada jiwanya.³³

Menurut dr.Ekasakti (sahabat Odapus dan volunteer SDF di Jakarta), dikutip dari buku Komariyah bahwa melalui shalat Dhuha, dia bisa merasakan manfaat yang luar biasa diantaranya dimudahkan segala urusan kuliah, kerja, atau aktifitas lainnya yang biasa ia lakukan dari pagi hingga siang hari serta diberi ketenangan hati dan jiwanya.

Dalam bidang ilmu kedokteran ada yang namanya istilah *psikosomatik* yang artinya untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi cemas, gelisah, dan lain sebagainya maka badan pun ikut menderita. Di Indonesia terdapat dua buku yang diterbitkan dengan judul *peran agama dan kesehatan mental* oleh Prof. Dr. Zakiah Drajat dan *peranan agama kesehatan mental/jiwa* disusun oleh Prof. Dr. Auliah, disitu telah

³³ Zezen Alim, *Panduan Pintar Shalat Sunnah*, (Jakarta: Qultum Media, 2012), 179

dibahas secara luas mengenai sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan jiwa dan agama.³⁴

Lebih jauh Muhammad Mahmud Abd al-Qodir yang dikutip dari berkesimpulan bahwa segala bentuk gejala emosi seperti bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, berani, pengecut, yang ada dalam diri manusia adalah akibat dari hubungan persenyawaan-persenyawaan kimia hormone, disamping persenyawaan lainnya. Akan tetapi dalam kenyataannya, kehidupan akal dan emosi manusia senantiasa berubah dari waktu ke waktu, karena itu selalu terjadi perubahan-perubahan kecil produksi hormone-hormon yang merupakan unsur dasar dari keharmonisan kesadaran dan rasa hati manusia, tepatnya perasaannya. Tetapi jika terjadi perubahan yang terlampaui lama, seperti panic, rasa takut dan sedih yang berlangsung lama, akan timbul perubahan-perubahan yang akan mengakibatkan penyakit saraf yang bersifat kejiwaan.³⁵

Dari berbagai teori diatas dapat disimpulkan bahwasanya shalat dhuha sangat berhubungan dengan ketenangan jiwa santri. Maka dari itu shalat dhuha dipilih menjadi salah satu tehnik untuk menenangkan jiwa. Shalat dhuha sangat dibutuhkan agar dalam proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan apa yang disampaikan oleh ustadz/ustadzah dapat diterima baik oleh santri serta menghilangkan rasa cemas dan ragu pada santri dan yakin akan mencapai keberhasilan dalam menuntut ilmu.

³⁴ Dr. H. Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo SPersada, 2014), 67

³⁵ Ibid,...67

E. Hipotesis Penelitian

Kata hipotesis secara *etimologis* adalah berasal dari kata “*hypo*” artinya “dibawah” dan “*thesa*”, artinya “kebenaran”. Jadi hipotesis adalah sebuah kebenaran yang masih diragukan, sedangkan secara hipotesis secara *istilah* terdapat beberapa tokoh yang mendefinisikan salah satunya menurut Boedi Abdullah³⁶, mengatakan bahwa hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai nanti akan terbukti melalui data-data yang sudah terkumpul.

Berdasarkan teori yang telah dijabarkan sebelumnya, maka peneliti mengajukan hipotesis tentang korelasi antara variable intensitas shalat dhuha dan ketenangan jiwa santri putri Pondok Pesantren An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri sebagai berikut:

Ha : terdapat hubungan intensitas pelaksanaan shalat shuha dengan ketenangan jiwa santri putri Pondok Pesantren An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri.

Ho : tidak terdapat hubungan intensitas pelaksanaan shalat dhuha dengana ketenangan jiwa santri putri Pondok Pesantren An-Nuriyah Ngronggo Kota Kediri.

³⁶ Boedi Abdullah, *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam Muamalah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014), 187