

**HUBUNGAN SHALAT DHUHA DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS
VIII MTs NU NURUL HUDA MANGKANG KULON SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

AYU SOFIYATUL MUNIROH

NIM : 1804046074

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

**HUBUNGAN SHALAT DHUHA DENGAN KONTROL DIRI SISWA KELAS
VIII MTs NU NURUL HUDA MANGKANG KULON SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

AYU SOFIYATUL MUNIROH

NIM : 1804046074

Semarang, 18 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi. M.Si

NIP. 19690725 200501 2 002

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Sofiyatul Muniroh

NIM : 1804046074

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII

MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak berisi pembahasan materi yang ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam buku referensi yang dijadikan sebagai rujukan dalam penulisan skripsi.

Semarang, 18 Juni 2025



Ayu Sofiyatul Muniroh

NIM: 1804046074

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Ayu Sofiyatul Muniroh

NIM : 1804046074

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunaqosahkan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 18 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi. M.Si

NIP. 19690725 200501 2 002

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189.
Telepon (024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini atas:

Nama : Ayu Sofiyatul Muniroh

NIM : 1804046074

Judul : Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII MTs NU

Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

Telah di munaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, pada: Kamis, 26 Juni 2025 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Dr. Rendi, S.Sos.I., M.Si.

NIP. 19790304 200604 2 001

Sekretaris Sidang

Bahroon Anshori, M.Ag.

NIP. 19750503 200604 1 001

Penguji Utama I

Prof. Dr. Arikhah, M.Ag.

NIP. 19691129 199603 2 002

Penguji Utama II

Muhammad Sakdullah, M.Ag.

NIP. 19851223 201903 1 009

Dosen Pembimbing

Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 19690725 200501 2 002

MOTTO

فَالْهَمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۖ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۖ

“Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikan (jiwa)nya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.” (Q.S Asy-Syams: 8 – 10)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan dengan pengubahan huruf dari abjad satu ke abjad lain. Transliterasi Arab-Latin adalah pengubahan huruf Arab dengan huruf Latin beserta dengan perangkatnya. Pada penulisan ini, pedoman transliterasi Arab-Latin berpedoman pada:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
ا	Alif	a
ب	Ba	b
ت	Ta	t
ث	Tsa	ts
ج	Jim	j
ح	Ha	h
خ	Kha	kh
د	Dal	d
ذ	Zal	dz
ر	Ra'	r
ز	Zai	z
س	Sin	s
ش	Syin	sy
ص	Shad	sh
ض	Dhad	dh
ط	Tha	th
ظ	Dha	zh
ع	'Ain	`a
غ	Gain	gh
ف	Fa	f

ق	Qaf	q
ك	Kaf	k
ل	Lam	l
م	Mim	m
ن	Nun	n
و	Wau	w
هـ	Ha	h
ء	Hamzah	a
ي	Ya	y

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, sebagaimana vokal bahasa Indonesia, mencakup atas vokal tunggal, vokal rangkap, serta vokal panjang (maddah).

a. Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dammah	u	u

b. Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَيّ ...	Fathah dan ya	ai	a dan i
ـَوّ ...	Fathah dan wau	au	a dan u

c. Vokal Panjang (Maddah)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ ... ا ...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas

ي ... َ ...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و ... ُ ...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala limpahan rahmat serta karunia-Nya. Atas izin Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol foto Diri Siswa Kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengalami banyak kendala, namun atas bimbingan dan bantuan dari banyak pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, atas seluruh bimbingan, bantuan, perhatian, serta dukungan, peneliti mengucapkan terima kasih dengan tulus dan penuh hormat kepada:

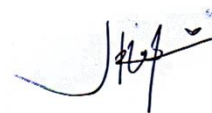
1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi.T., selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang bersedia menyempatkan waktu, tenaga, serta pikiran guna memberi bimbingan, arahan, serta motivasi pada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Dr. Sulaiman, M.Ag., selaku Dosen Wali yang telah memberi pendampingan, arahan, motivasi, serta nasehat selama masa perkuliahan berlangsung.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan begitu banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman selama masa perkuliahan.
8. Bapak Nasrullah S.Pd.I., selaku Kepala Madrasah Tsanawiyah NU Nurul Huda Semarang, beserta Bapak/ Ibu Guru dan jajarannya, yang telah memberikan izin serta fasilitas yang sangat membantu selama proses pelaksanaan penelitian.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para siswa yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan kerja sama yang baik selama proses pengumpulan data.

9. Kepada kedua orang tua saya bapak Abdul Latif dan ibu Siti Zulaichah, terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan dan ketulusan yang diberikan, meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun selalu memberikan yang terbaik, tak pernah lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan.
10. Kepada adik laki-laki saya Bagus Zidna Imanana yang membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang mampu memberikan pengaruh yang positif. Tumbuhlah menjadi versi yang lebih hebat.
11. Kepada teman-teman saya, Marwah, Alfina, Habyta, Mia, Aina, Rieke, terima kasih untuk segala suka dan duka yang sudah kita jalani selama masa perkuliahan.
12. Kepada teman-teman seperjuangan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018, keluarga TP-B 2018, dan anggota KKN Juang'45 terimakasih atas kenangan serta kebersamaannya.
13. Kepada seluruh pihak yang membantu baik secara langsung ataupun tidak langsung, baik berupa dukungan moral ataupun material dalam proses penyusunan skripsi.

Semarang, 18 Juni 2025

Penulis,



Ayu Sofiyatul Muniroh

NIM: 1804046074

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	x
HALAMAN DAFTAR ISI	xii
HALAMAN ABSTRAK.....	xv
HALAMAN DAFTAR TABEL	xvii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Shalat Dhuha	12
1. Pengertian Shalat Dhuha	12
2. Hukum Shalat Dhuha	13
3. Tata Cara Shalat Dhuha	13
4. Manfaat Shalat Dhuha.....	14
5. Keutamaan Shalat Dhuha.....	14
6. Indikator Pelaksanaan Shalat Dhuha.....	17
B. Kontrol Diri.....	17

1. Pengertian Kontrol Diri.....	17
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	18
3. Faktor-faktor Kontrol Diri.....	20
4. Jenis-jenis Kontrol Diri.....	21
C. Hubungan Shalat Dhuha dengan Kontrol Diri	22
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional Variabel.....	25
1. Shalat Dhuha	25
2. Kontrol Diri.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen	30
1. Uji Validitas	30
2. Uji Reliabilitas	31
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Kancas Penelitian.....	34
1. Sejarah MTs NU Nurul Huda Semarang	34
2. Profil Sekolah MTs NU Nurul Huda Semarang	34
3. Visi dan Misi MTs NU Nurul Huda Semarang.....	35
B. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Penelitian	36
2. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Shalat Dhuha	37
3. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Kontrol Diri	38

4. Hasil Uji Normalitas	40
5. Hasil Uji Korelasi.....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	90

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri pada siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Semarang. Shalat dhuha merupakan salah satu bentuk ibadah sunnah yang diyakini memiliki dampak spiritual dan psikologis terhadap individu yang melakukannya, termasuk dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang serta menghindari tindakan impulsif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang yang berjumlah 168 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 59 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS 22 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pelaksanaan shalat Dhuha dengan kontrol diri siswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,558 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Shalat Dhuha, Kontrol Diri, Siswa.

ABSTRACT

This research, entitled "*The Relationship between Shalat Dhuha and Self-Control of Eighth Grade Students at MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang*", aims to determine the relationship between the practice of *shalat Dhuha* and students' self-control. *Shalat Dhuha* is a Sunnah prayer believed to have spiritual and psychological benefits for individuals, including enhancing their ability to exercise self-control. Self-control refers to the ability of a person to manage their thoughts, emotions, and behavior in order to achieve long-term goals and avoid impulsive actions.

This study employed a quantitative approach using a correlational method. The population consisted of all eighth-grade students of MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang, totaling 168 students. The sampling technique used was simple random sampling, with a total of 59 respondents. Data were collected using questionnaires that had been tested for validity and reliability. The data analysis technique used was Pearson Product Moment correlation, assisted by SPSS version 22 for Windows. The results of the study show that there is a significant positive relationship between the practice of *shalat Dhuha* and students' self-control. This is indicated by a correlation coefficient value of 0.558 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: *Shalat Dhuha*, Self-Control, Students.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert	27
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Shalat Dhuha	28
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri	28
Tabel 4. Interval dan Kriterion Reliabilitas	32
Tabel 5. <i>Reliability Statistic</i> Skala Shalat Dhuha	32
Tabel 6. <i>Reliability Statistic</i> Skala Kontrol Diri	33
Tabel 7. Uji Deskripsi Data Penelitian.....	36
Tabel 8. Klasifikasi Shalat Dhuha.....	38
Tabel 9. Klasifikasi Kontrol Diri	39
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi.....	41

DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran A: Skala Uji Coba Shalat Dhuha dan Kontrol Diri	50
Lampiran B: Tabulasi Data Uji Coba Shalat Dhuha dan Kontrol Diri	58
Lampiran C: Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	60
Lampiran D: Skala Penelitian Shalat Dhuha dan Kontrol Diri	79
Lampiran E: Tabulasi Data Penelitian Shalat Dhuha dan Kontrol Diri	87
Lampiran F: Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu aset berharga yang sepatutnya dimiliki oleh setiap individu guna meraih tujuan hidupnya. Secara umum, pendidikan dapat dimaknai sebagai proses pendampingan yang bertujuan untuk membantu peserta didik berkembang secara optimal sesuai dengan potensi, bakat, dan minat yang dimilikinya. Selain itu, pendidikan juga berperan sebagai salah satu pilar penting dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan membentuk generasi muda yang cerdas, bijaksana, serta mampu menjadi teladan positif bagi lingkungan sekitarnya. Menurut UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang terencana agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kearifan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹ Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan dapat didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran yang dirancang dengan tujuan membantu siswa memaksimalkan potensi mereka dan menanamkan prinsip-prinsip yang dapat diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam pandangan Islam, makna pendidikan memiliki cakupan yang lebih luas. Syahminan Zaini menyatakan bahwa pendidikan Islam merupakan proses pengembangan fitrah manusia melalui ajaran-ajaran Islam. Sementara itu, Syekh Mustafa Al-Galayaini menjelaskan bahwa pendidikan adalah proses penanaman akhlak mulia kepada generasi muda, yang disertai dengan pembinaan melalui

¹ Desi Pristiwanti dkk, "Pengertian Pendidikan", Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4, No. 6, 2022, h. 7912

nasihat dan petunjuk, sehingga nilai-nilai tersebut melekat dalam diri mereka, membentuk karakter mulia, dan mendorong kesediaan untuk berkorban demi kepentingan bangsa dan negara.²

Berdasarkan pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan Islam menjadi dasar kehidupan manusia karena mengatur hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, diri sendiri, dan lingkungannya. Pendidikan Islam mencakup berbagai materi penting seperti keimanan, ibadah, akhlak, Al-Qur'an, muamalah, syariah, sejarah Islam, dan lainnya yang menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan sesuai tuntunan syariat. Dengan demikian, pendidikan Islam mempunyai peran yang signifikan dalam membentuk pribadi manusia yang sempurna atau insan kamil.

Masa remaja merupakan fase peralihan atau masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya matang untuk disebut sebagai orang dewasa. Remaja mulai masuk dalam lingkungan sosial orang dewasa dan merasa memiliki posisi yang sejajar, bukan lagi di bawah pengaruh orang yang lebih tua. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang kompleks, baik secara fisik, biologis, sosial, maupun psikologis. Ketika perubahan-perubahan tersebut tidak diimbangi dengan dasar keimanan yang kuat, remaja berisiko menghadapi krisis identitas. Kondisi yang demikian akan bertentangan dengan kondisi kebudayaan modern yang berkembang pesat di era sekarang ataupun yang akan datang.³

Setiap anak akan mengalami proses perubahan yang akan memberikan dampak positif maupun negatif. Apabila anak berhasil beradaptasi menghadapi perubahan tersebut maka dampak positif dapat diraih, namun apabila anak tidak berhasil beradaptasi menghadapi dan mengatasi perubahan tersebut maka dapat

² Yunus Namsa, *Metodologi Pengajaran Agama Islam*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000, h. 22

³ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003, h. 14

terjadi berbagai permasalahan seperti psikologis, emosional, maupun perilaku yang merugikan.⁴

Masa transisi merupakan masa dimana seorang remaja mempunyai peluang yang memungkinkan untuk bertindak menyimpang dari aturan atau norma sosial. Remaja yang berperilaku menyimpang akan berdampak negatif pada lingkungan sekitarnya sebab keberadaannya dapat mengganggu, merugikan, bahkan membahayakan orang lain.⁵

Pada usia 15-19 tahun biasanya banyak remaja yang sering melakukan tindakan kenakalan. Remaja di usia itulah kurang memiliki pengendalian diri atau kontrol diri. Mereka tidak mampu mengendalikan diri dan terkadang menyepelkan orang lain.⁶

Fenomena kenakalan remaja dan perilaku menyimpang masih sering dijumpai di kalangan pelajar di berbagai daerah, dan hal ini menimbulkan keprihatinan dari berbagai pihak, termasuk orang tua dan tenaga pendidik. Bentuk penyimpangan tersebut meliputi pelanggaran terhadap norma agama, hukum, dan etika sosial, seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, konsumsi minuman keras, tawuran, balapan liar, dan membolos sekolah. Pola perilaku negatif ini tampaknya mulai dianggap sebagai bagian dari gaya hidup remaja saat ini, sehingga berpengaruh buruk terhadap perkembangan kepribadian mereka. Krisis moral yang dialami pelajar di era modern ini, jika tidak segera diatasi maka akan berpotensi merusak masa depan generasi bangsa.⁷

Untuk mengantisipasi dampak negatif dari perilaku menyimpang tersebut, diperlukan adanya upaya pembinaan moral yang sistematis dan terarah. Hal ini

⁴ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja (Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda)*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011, h. 6

⁵ Soepartinah Paksi, *Anak dan Perkembangannya (Pendekatan Psiko-Pedagogis Terhadap Generasi Muda)*, Jakarta: PT. Gramedia, 1981, h. 83

⁶ Vina Dwi Laning, *Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya*, Klaten: Cempaka Putih, 2018, h.6

⁷ Machfud Syaefudin, Wirayudha Pramana Bhakti, "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna dan Shalah Berjamaah", *Jurnal Peurawi*, Vol. 3, No.1, 2020, h. 80

dapat diwujudkan melalui penanaman nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Pendidikan akhlak juga salah satu hal penting dalam menciptakan kehidupan remaja yang bermakna, damai, dan bermartabat.

Pada masa remaja, ketidakstabilan emosi dan gejolak jiwa sering kali menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, fase ini sangat rentan mengarah pada dua kemungkinan, yakni pembentukan pribadi yang positif atau sebaliknya yang cenderung pada perilaku menyimpang. Sehingga untuk mengantarkan dan mengawal remaja menjadi generasi yang dapat diandalkan, diperlukan kontrol diri yang tinggi. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, serta mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif.⁸

Kemampuan dalam mengendalikan diri sangat berkaitan erat dengan pengelolaan emosi. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung bertindak secara impulsif dan tidak mempertimbangkan akibat jangka panjang dari perbuatannya. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang tinggi lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, serta menunjukkan perilaku yang lebih bijak dan bertanggung jawab. Secara umum, kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengarahkan, mengatur, dan mengevaluasi perilaku agar tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan nilai-nilai positif. Hal ini mencakup seluruh aspek kehidupan yang disesuaikan dengan keadaan diri, kemampuan, dan kondisinya.⁹

Gejala menurunnya kontrol diri di kalangan remaja masa kini terlihat dari maraknya perilaku menyimpang, seperti ledakan emosi yang tidak terkendali dan pergaulan bebas yang merugikan. Banyak kasus yang menunjukkan bahwa

⁸ Baidi Bukhori, *Toleransi Terhadap Umat Kristiani Ditinjau dari Fundamentalisme Agama dan Kontrol Diri: Studi pada Jamaah Majelis Taklim di Kota Semarang*, Semarang : IAIN Walisongo, 2012, h. 31

⁹ Aziz, Rahmat dan Yuliati Hotifah, "Hubungan Dzikir Dengan Kontrol Diri Santri Manula di Pesantren Roudlotul 'Ulum Kediri", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, No. 2, 2005, h. 156

lemahnya kontrol diri menjadi faktor utama di balik munculnya tindakan menyimpang di lingkungan pelajar.

Salah satu kegiatan spiritual yang dapat membantu meningkatkan kontrol diri pada siswa adalah pelaksanaan shalat dhuha. Shalat sunnah ini dilakukan ketika matahari telah naik setinggi satu tombak, yaitu sekitar pukul tujuh pagi hingga menjelang waktu dzuhur. Waktu pelaksanaan shalat dhuha merupakan momen yang tepat untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, serta memperkuat keyakinan bahwa setiap upaya menuju kebaikan akan mendapat dukungan dari-Nya. Ibadah ini tidak hanya menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga berpotensi memperkuat mental dan spiritual siswa dalam menghadapi tantangan hidup serta membentuk karakter yang unggul untuk mencapai kebahagiaan serta kesuksesan di dunia dan akhirat.¹⁰

Shalat sunnah dhuha merupakan salah satu amalan sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW secara konsisten mengerjakannya dan meminta para sahabat untuk melakukannya, sekaligus berpesan supaya mereka senantiasa mengerjakannya.¹¹ Adapun hadits yang dapat dijadikan dasar hukum dan anjuran untuk melaksanakan shalat dhuha, yaitu:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ صَوْمَ
ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةَ الضُّحَى وَنَوْمٍ عَلَى وَتَرٍ

Artinya: “Abu Hurairah ra.berkata, “Kekasihku (Rasulullah SAW) berwasiat kepadaku dengan tiga perkara yang tidak akan aku tinggalkan sampai aku mati; puasa tiga hari pada setiap bulan (ayyam al-bidh’), shalat dhuha, dan shalat witir sebelum tidur.” (HR Bukhari)

¹⁰ Budiman Mustofa, *Tuntunan Praktis Sholat Dhuha*, Solo: Ziyad Visi Media, 2011, h. 15-16

¹¹ Eni Sri Mulyani dan Hunainah, “Pembiasaan Shalat Dhuha Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”, *Jurnal Qathruna*, Vol. 8, No. 1, h. 2

Melaksanakan shalat dhuha juga dapat menjadi bentuk nyata dari rasa syukur kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan. Di tengah kesibukan aktivitas pagi, manusia sering kali lupa untuk menyandarkan diri kepada Allah terlebih dahulu.¹² Shalat dhuha dapat menjadi sarana bagi seseorang untuk menenangkan serta mengontrol jiwanya dan mendekatkan diri kepada Allah, karena Allah akan senantiasa mendekat kepada hamba yang berusaha untuk mendekat kepada-Nya. Orang yang konsisten melaksanakan shalat dhuha tergolong sebagai hamba yang bersyukur, dan sebagai balasannya maka Allah akan melimpahkan karunia dan keberkahan dalam hidupnya.¹³

Salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan pelaksanaan ibadah shalat dhuha secara berjamaah dan rutin dilakukan setiap hari adalah MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang. Kedisiplinan siswa dalam melaksanakan shalat dhuha berjamaah merupakan suatu langkah yang baik dan tepat. Dengan melaksanakan shalat dhuha dapat dikatakan bentuk kepatuhan diri seseorang terhadap Allah SWT. Diharapkan dengan adanya pelaksanaan shalat dhuha berjamaah di sekolah secara rutin maka siswa akan menjadi terbiasa melakukannya. Salah satu bentuk upaya untuk membiasakan melaksanakan shalat tepat waktu adalah dengan dilaksanakannya shalat dhuha berjamaah yang diadakan di sekolah secara berjamaah. Sehingga diharapkan dapat mengubah pola pikir maupun perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang”*. Asumsinya adalah bahwa sekolah ini merupakan sekolah yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pengetahuan umum, tidak semua sekolah mempunyai program untuk melakukan shalat dhuha berjamaah rutin setiap hari setelah melaksanakan apel

¹² M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, Jakarta: Wahyu Media, 2008, h. 58

¹³ Muhammad Makhdhori, *Menyikapi Mu'jizat Shalat Dhuha*, Jogjakarta: Diva Press, 2007, h. 196-

pagi dan sebelum pembelajaran dimulai. Sehingga peneliti ingin mengetahui lebih dalam apakah ada hubungan shalat dhuha dengan kontrol diri pada siswa. Dengan adanya pelaksanaan shalat dhuha berjamaah dalam lingkungan sekolah diharapkan dapat memberikan dorongan motivasi untuk memperbaiki kontrol diri pada siswa. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah pelaksanaan shalat dhuha berjamaah yang dilakukan secara rutin memiliki kaitan atau hubungan dengan kemampuan siswa dalam mengontrol dirinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji keterkaitan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang. Maka persoalan pokok yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan pada bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi tentang hubungan shalat dhuha dengan kontrol diri pada siswa.

b. Manfaat Praktis

Sebagai acuan dan referensi dalam usaha memberikan informasi kepada orang lain, terutama bagi para siswa yang memiliki kontrol diri rendah, agar nantinya lebih pandai mengontrol dirinya dengan melakukan hal positif seperti shalat dhuha.

E. Tinjauan Pustaka

Dari berbagai penelitian terdahulu, banyak yang mengkaji tentang shalat dhuha maupun kontrol diri, namun dengan variabel yang berbeda-beda. Adapun beberapa penelitian yang cukup relevan sebagai acuan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Skripsi yang disusun oleh Alda Maulidiyah (2023), mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan judul “Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah 12 Setiabudi Pamulang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara shalat dhuha dengan kecerdasan spiritual siswa, dengan perolehan nilai r hitung $> r$ tabel ($0,577 > 0,154$) pada tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Adapun koefisien determinasi sebesar 33,3%. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang cukup kuat antara rutinitas shalat dhuha dan kecerdasan spiritual peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah 12 Setiabudi Pamulang.¹⁴
2. Jurnal yang disusun oleh Putri Zahra, Hemawati dan Rabitah Hanum Hasibuan (2024), Journal on Education Vol. 7, No. 1, dengan judul “Hubungan Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Kaffah Kota Binjai”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan hasil nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,752. Angka ini menunjukkan bahwa 75,2% variabel kecerdasan emosional siswa dipengaruhi oleh pelaksanaan shalat dhuha. Berdasarkan klasifikasi, nilai tersebut termasuk

¹⁴ Alda Maulidiyah, Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha terhadap Kecerdasan Spiritual Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah 12 Setiabudi Pamulang, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023

dalam kategori pengaruh yang tinggi atau baik karena berada pada rentang antara 0,60 hingga 0,799.¹⁵

3. Skripsi yang disusun oleh Aldawiyah, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas dan Kontrol Diri Pada Siswa MAN 1 Rokan Hulu”. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan kontrol diri siswa, dengan nilai $F = 24,891$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Kontribusi religiusitas terhadap kontrol diri tercatat sebesar 16,4%, sedangkan 83,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Siswa dengan tingkat religiusitas tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk mengontrol perilaku mereka, mematuhi aturan sekolah, menunjukkan kedisiplinan, mempertimbangkan setiap tindakan dengan matang, serta mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik secara tepat waktu.¹⁶
4. Skripsi yang disusun oleh Bayu Septian Prakusa (2023), Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self Control*) Terhadap Perilaku Menyimpang Pada Siswa Kelas XI di SMA Y Wilayah Demak”. Melalui analisis regresi sederhana, penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat religiusitas dan kontrol diri pada siswa. Hasil pengujian statistik mengindikasikan nilai F sebesar 24,891 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$, yang berarti hubungan tersebut berada pada taraf signifikansi tinggi. Secara kuantitatif, kontribusi religiusitas terhadap kemampuan kontrol diri siswa berada pada angka 16,4%, sementara sisanya, yaitu 83,6%, dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Temuan ini

¹⁵ Putri Zahra, Hemawati, dan Rabitah Hanum Hasibuan, “Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Kaffah Kota Binjai”, *Journal on Education*, Vol. 7, No. 8, 2024

¹⁶ Aldawiyah, Hubungan Antara Religiusitas dan Kontrol Diri Pada Siswa MAN 1 Rokan Hulu, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021

menyiratkan bahwa siswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan perilaku, mematuhi peraturan yang berlaku di sekolah, menjaga kedisiplinan, bertindak secara penuh pertimbangan, serta menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran secara tepat waktu.¹⁷

5. Skripsi yang disusun oleh Siti Nur Hidayah (2022), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul “Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa di MAN 1 Kota Malang”. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi guru meliputi penerapan budaya 5S, teladan yang baik, pembelajaran menarik, serta kegiatan keagamaan. Strategi ini berdampak pada peningkatan kedisiplinan, ketenangan, dan tanggung jawab siswa. Faktor pendukungnya adalah dukungan orang tua dan kegiatan keagamaan, sedangkan hambatannya meliputi keterbatasan fasilitas, lingkungan, dan waktu.¹⁸

F. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika penulisan, supaya penulisan tersusun secara sistematis dan mudah dipahami, maka penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian dengan urutan sebagai berikut:

1. Bagian Muka

Pada bagian pertama skripsi ini berisi halaman judul, deklarasi keaslian, halaman persetujuan, nota pembimbing, surat keterangan

¹⁷ Bayu Septian Prakusa, Hubungan Antara Kontrol Diri (*self-control*) Terhadap Perilaku Menyimpang Pada Siswa Kelas XI di SMA Y Wilayah Demak, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, 2023

¹⁸ Siti Nur Hidayah, Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Siswa di MAN 1 Kota Malang, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022

pengesahan, motto, pedoman transliterasi, ucapan terimakasih, daftar isi, dan abstrak.

2. Bagian Isi

Bagian ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu sebagai berikut :

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan

Bab kedua, berisi tentang kajian teori yang akan dijadikan dasar dari permasalahan dari judul skripsi. Pada bab ini berisi gambaran tentang shalat dhuha dan kontrol diri.

Bab ketiga, berisi tentang uraian metode penelitian yang digunakan, meliputi: metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, identitas variabel, definisi operasional variabel, cara pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab keempat, berisi tentang hasil dan pembahasan yang berisi hasil analisis data dengan SPSS dan interpretasinya.

Bab kelima, penutup yang mencakup kesimpulan dan saran berdasarkan temuan penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Shalat Dhuha

1. Pengertian Shalat Dhuha

Pada dasarnya shalat dhuha terdiri dari dua kata, yakni shalat dan dhuha, keduanya memiliki arti yang berbeda, sehingga sebelum memberikan sebuah definisi atau makna di antara keduanya diperlukan pemikiran yang khusus.

Shalat dalam bahasa Arab berarti doa untuk permohonan kebaikan, sedangkan dalam terminologis dalam syariat Islam, shalat diartikan sebagai rangkaian ucapan dan gerakan tertentu yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan.¹⁹ Shalat merupakan bentuk penghambaan sekaligus media komunikasi spiritual antara manusia dengan Tuhannya, shalat dapat menjadi perantara permohonan yang dilakukan seorang individu dalam menghadapi segala bentuk kesulitan yang dihadapi manusia selama perjalanan hidupnya di dunia.²⁰

Menurut kamus Arab-Indonesia, dhuha berarti waktu terbitnya matahari, waktu ketika matahari naik.²¹ Sedangkan dhuha, berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, merujuk pada waktu menjelang tengah hari.²² Maka, shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dilaksanakan pada pagi hari, dimulai sejak matahari terbit setinggi satu tombak hingga menjelang waktu

¹⁹ Hasbi Ash Shinddieqy, *Pedoman Shalat*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1999, h. 62

²⁰ Abdul Aziz, Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, Jakarta: Amzah, 2009, h. 145

²¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab – Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1989, h. 226

²² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990, h. 79

dzuhur, yakni sekitar pukul 07.00 hingga 11.00 siang, ketika matahari belum naik pada posisi di tengah-tengah.²³

2. Hukum Shalat Dhuha

Shalat dhuha memiliki status hukum sunnah muakad, yakni ibadah sunnah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan. Hal ini berarti bahwa siapa pun yang melaksanakannya akan memperoleh pahala dari Allah SWT, namun jika ditinggalkan tidak berdosa.²⁴

Dalam suatu hadits disebutkan:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى حَتَّى نَقُولَ لَا يَدْعُهَا وَيَدْعُهَا حَتَّى نَقُولَ لَا يُصَلِّيَهَا. (رواه الترمذی)

Artinya: “Dari Abu Sa’id, berkata: Rasulullah SAW senantiasa mengerjakan shalat dhuha hingga kami mengira bahwa beliau tidak pernah meninggalkannya. Dan apabila meninggalkannya kami pun mengira bahwa beliau tidak pernah melakukannya.” (H.R. Tirmidzi)²⁵

3. Tata Cara Shalat Dhuha

Dalam melaksanakan ibadah shalat sunnah dhuha tata caranya sama halnya seperti shalat pada umumnya. Shalat dhuha dilaksanakan dengan dua rakaat dan paling banyak dua belas rakaat, dengan salam disetiap dua rakaat, yang mana dimulai dari niat dan diakhiri dengan salam.²⁶ Berikut merupakan tata cara dalam melaksanakannya:

- a. Niat
- b. Takbiratul Ihram

²³ Faqih Purnomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati Musslifah, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*, Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022, h. 17

²⁴ Sayyid Sabiq, Terj. Khairul dkk, *Fikih Sunnah*, Jakarta: Cakrawala Publising, 2008, h. 130

²⁵ Kandiri dan Mahmudi, “Penerapan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Moral Siswa Di Sekolah”, *Jurnal Studi Pendidikan dan Pedagogi Islam*, Vol. 3, No. 1, 2018, h. 15

²⁶ David Muhammad, *Shalat-Shalat Tathawwu*, Cetakan Pertama, Uwais Inspirasi Indonesia, 2019, h. 130-131

- c. Membaca doa iftitah
- d. Membaca surat al-Fatihah
- e. Membaca surat atau ayat al-Quran
- f. Rukuk
- g. I'tidal
- h. Sujud
- i. Duduk diantara dua sujud
- j. Tahiyat akhir
- k. Salam
- l. Membaca doa shalat dhuha

4. Manfaat Shalat Dhuha

Dalam buku *Berkah Shalat Dhuha* karya M. Khalilurrahman Al-Mahfani menjelaskan tentang manfaat melaksanakan shalat dhuha berdasarkan pengalaman dari orang lain yang melaksanakannya, antara lain:

- a. Hati menjadi tenang.
- b. Pikiran menjadi lebih konsentrasi.
- c. Kesehatan fisik terjaga.
- d. Kemudahan dalam berbagai urusan.
- e. Memperoleh rizki dari berbagai sumber atau yang tidak disangsangka.²⁷

5. Keutamaan Shalat Dhuha

Shalat dhuha termasuk salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Beliau mendorong umatnya untuk menjaga konsistensi dalam melaksanakan shalat ini guna memperoleh berbagai keutamaannya, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat.²⁸ Melalui pelaksanaan shalat dhuha secara rutin, seorang muslim tidak hanya

²⁷ M. khalilurrahman Al-Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, Jakarta: Wahyu Media, 2007, h. 20-21

²⁸ Budiman Mustofa, *Tuntunan Praktis Shalat Dhuha*, Solo: Ziyad Visi Media, 2011, h. 18

mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga membuka pintu-pintu keberkahan dalam hidupnya. Adapun beberapa keutamaan dari shalat dhuha, yaitu:

- a. Sebagai sarana mengingat dan memohon ampunan dari Allah.

Salah satu diantara keutamaan shalat dhuha yaitu sebagai media untuk mengingat serta bertaubat atau memohon ampunan kepada Allah SWT. Sebagaimana riwayat dari Abu Hurairah, berkata: Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ حَافَظَ عَلَى شُفْعَةٍ الضُّحَى غُفِرَتْ لَهُ ذُنُوبُهُ، وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

Artinya: “Barang siapa yang dapat mengamalkan shalat dhuha dengan langgeng, maka dosa-dosanya akan diampuni walaupun sebanyak buih di lautan.” (H.R. Tirmidzi).

- b. Sebagai sarana mencari ketenangan dan kententraman hati.

Shalat dhuha dapat menjadi sarana untuk menentramkan hati dan jiwa manusia. Karena saat seseorang melaksanakan shalat dengan khusus dan berserah diri akan merasakan kedekatan dengan Allah yang menimbulkan perasaan tenang dan damai dalam jiwa manusia, serta dapat mengatasi rasa gelisah yang ditimbulkan oleh tekanan jiwa dan masalah kehidupan yang ada di dunia.

- c. Sebagai sarana memohon agar dilapangkan rezeki.

Menurut para ulama, terdapat keutamaan shalat dhuha yang luar biasa, yaitu dapat membuka pintu-pintu rezeki dari berbagai arah. Sebab di dalam doa shalat dhuha terdapat doa berupa permohonan agar dibukakan pintu rezeki di langit dan di bumi.

- d. Sebagai sarana membentuk sikap dan budi pekerti yang baik serta moral yang mulia.

Makna sosial dalam sholat dhuha yaitu sebagai saran agar seseorang mampu mengendalikan diri sehingga tidak melakukan perbuatan yang keji atau yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Pengendalian diri ini pada akhirnya akan memunculkan suatu perilaku atau moral yang mulia bagi lingkungan sekitarnya.

e. Pengganti dzikir dan sedekah

Setiap persendian dalam diri manusia membutuhkan doa dan sedekah. Sedekah tersebut berbentuk tasbih, tahmid, tahlil, takbir, amar ma'ruf nahi munkar. Dengan melaksanakan shalat dhuha maka sedekah itu akan terpenuhi.

f. Pembuka pintu rezeki dan keberkahan hidup

Banyak ulama berpendapat bahwa shalat dhuha memiliki keutamaan besar dalam membuka pintu rezeki bagi siapa saja yang rutin mengamalkannya. Dalam salah satu doa yang dianjurkan setelah menunaikan shalat dhuha, terdapat permohonan agar Allah membukakan pintu rezeki dari segala arah baik dari langit maupun bumi.

g. Mendapat bangunan atau rumah di surga

Terdapat amalan yang dapat menjamin manusia masuk ke surga, apabila dijalankan dengan ikhlas dan istikamah, maka Allah akan membangunkan istana di surga. Amalan tersebut yaitu dengan melaksanakan shalat sunnah dhuha sebanyak 12 rakaat. Sebagaimana dikisahkan oleh Anas bin Malik, bahwa Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ صَلَّى الضُّحَى اثْنَتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً بَنَى اللَّهُ لَهُ قَصْرًا فِي الْجَنَّةِ

Artinya: “Barang siapa mengerjakan shalat dhuha sebanyak 12 rakaat, maka Allah akan membangunkan untuknya istana di surga.” (H.R. Tirmidzi dan Ibnu Majah).²⁹

²⁹ Kandiri dan Mahmudi, “Penerapan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Moral Siswa di Sekolah”, *Jurnal Studi Pendidikan dan Pedagogi Islam*, Vol. 3, No. 1, 2018, h. 15-16

6. Indikator Pelaksanaan Shalat Dhuha

Adapun indikator shalat dhuha yang dikutip dari Bunaya, dkk. menurut teori dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1985:197) yaitu sebagai berikut:³⁰

- a. Keikutsertaan melaksanakan shalat dhuha
- b. Kesadaran melaksanakan shalat dhuha
- c. Kontinuitas melaksanakan shalat dhuha
- d. Perasaan tenang dan damai
- e. Mengatasi rasa gelisah
- f. Mengusir kegundahan
- g. Membangkitkan harapan dan motivasi belajar

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menyusun, mengarahkan, serta mengatur perilaku supaya menghasilkan dampak yang bersifat positif. Kemampuan ini menjadi bagian dari potensi internal yang dapat dikembangkan dan dimanfaatkan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, termasuk saat berinteraksi dengan lingkungan sosial.³¹

Menurut Averill, kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengubah perilaku, mengelola informasi yang diterima, baik yang sesuai maupun yang bertentangan dengan keinginannya, serta dapat menentukan tindakan berdasarkan keyakinan pribadi. Dalam pandangan ini,

³⁰ Alif Bunaya, Muhammad Muhtar Arifin Sholeh, dan Moh Farhan, *Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional*, (Semarang: Unissula Press, 2020), h. 564

³¹ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, h.

penekanan utama terletak pada kemampuan individu untuk membuat keputusan yang selaras dengan nilai dan prinsip yang diyakininya.³²

Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004), kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengarahkan perilaku berdasarkan standar yang telah ditetapkan, seperti nilai moral, norma sosial, dan aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa individu mampu untuk memunculkan perilaku positif. Kemampuan tersebut membutuhkan peran dari orang lain dan lingkungannya dalam berinteraksi supaya terbentuk kontrol diri yang matang, hal ini diperlukan sebab ketika individu diharuskan mempelajari perilaku baru maka akan dapat memunculkan perilaku baru yang baik.³³

Berdasarkan dari berbagai definisi tersebut, maka kontrol diri dapat disimpulkan sebagai keahlian atau kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, Boone (2004), mengemukakan bahwa kontrol diri terdapat lima aspek, diantaranya:³⁴

a. *Self-discipline* (Disiplin Diri).

Disiplin diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola dirinya secara konsisten, termasuk dalam menjalankan tanggung jawab, mengikuti aturan, serta menjaga fokus terhadap tujuan yang ditetapkan. Individu yang mempunyai kedisiplinan diri yang tinggi maka akan lebih berkonsentrasi dan tanggung jawab.

b. *Deliberate/ Non-impulsive* (Kehati-hatian).

³² Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor", *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 3, No. 2, 2019, h. 67

³³ *Ibid*, h. 66-67

³⁴ Dwi Cahya Oktarina dan Ira Adelina, "Pengaruh Self-Control Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Menjadi Panitia Kegiatan", *Jurnal Humanitas*, Vol. 4, No. 1, 2020, h. 18

Aspek ini mencerminkan kecenderungan individu untuk berpikir matang sebelum bertindak. Seseorang yang berhati-hati biasanya mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum mengambil keputusan, serta tidak terburu-buru dalam merespon situasi. Dalam mengambil keputusan atau bertindak untuk melakukan sesuatu, individu yang mempunyai sifat berhati-hati akan melakukan sesuatu dengan pemikiran yang matang.

c. *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat)

Kebiasaan sehat menunjukkan kemampuan individu dalam membangun pola hidup yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Individu dengan aspek ini mampu menahan diri dari kebiasaan buruk, seperti konsumsi makanan tidak sehat, kurang olahraga, atau begadang, dan cenderung memilih aktivitas yang memberi dampak positif terhadap kesehatannya.

d. *Work Ethic* (Etika Kerja)

Etika kerja merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri dan konsisten, tanpa pengaruh hal luar. Seseorang dengan etika kerja yang baik menunjukkan dedikasi, keuletan, dan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas atau pekerjaannya hingga tuntas.

e. *Reliability* (Keandalan)

Keandalan merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan konsistensi perilaku yang mendukung pencapaian tujuan. Individu yang memiliki keandalan tinggi akan menjaga integritas dan dapat dipercaya dalam melaksanakan tugas, serta mampu mengatur tindakannya agar sesuai dengan rencana atau komitmen yang telah dibuat.

Berdasarkan kelima aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mencakup dimensi kedisiplinan, kehati-hatian, gaya hidup sehat, etos

kerja, dan keandalan yang semuanya berperan penting dalam membentuk perilaku individu yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Faktor-faktor Kontrol Diri

Secara umum, kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, adapun penjabarannya yaitu:³⁵

a. Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi yang berasal dari dalam diri individu. Salah satu di antaranya adalah usia. Bertambahnya usia seseorang secara alami berkorelasi dengan berkembangnya kemampuan dalam mengelola emosi dan perilaku. Seiring dengan bertambahnya usia, maka individu akan memperoleh pengalaman sosial yang lebih kompleks dan luas, sehingga mendorong terbentuknya kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, termasuk dalam merespon frustrasi, kegagalan, maupun tekanan emosional lainnya, yang pada akhirnya kontrol diri itu akan terbentuk dari dalam dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan pengaruh yang berasal dari luar individu, yang paling dominan adalah lingkungan keluarga. Peran orang tua dalam menanamkan nilai kedisiplinan dan tanggung jawab sejak dini menjadi fondasi penting dalam pembentukan kontrol diri anak. Penerapan pola asuh yang konsisten, terutama dalam memberikan aturan dan konsekuensi terhadap perilaku anak, akan membentuk struktur perilaku yang stabil. Dengan demikian, anak akan terbiasa menjalankan tindakan yang sesuai dengan nilai yang telah diajarkan dan mampu menahan diri

³⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, h.

dari perilaku menyimpang, karena telah terbentuk pola kontrol diri melalui proses pembiasaan sejak kecil.

4. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block, terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*, adapun penjabarannya sebagai berikut:³⁶

a. *Over Control*

Over control merujuk pada kondisi di mana individu menunjukkan pengendalian diri secara berlebihan. Dalam situasi ini, individu cenderung menekan atau menahan ekspresi emosional maupun perilaku secara terus-menerus, bahkan ketika reaksi tersebut sebenarnya wajar untuk dikeluarkan. Akibatnya, individu bisa mengalami kesulitan dalam menyalurkan emosi secara sehat, yang dapat berdampak pada tekanan psikologis atau konflik internal.

b. *Under Control*

Under control menunjukkan lemahnya kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan atau impuls. Individu dengan tipe ini cenderung bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya. Pengambilan keputusan seringkali dilakukan secara terburu-buru, tanpa melakukan pertimbangan yang logis, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang.

c. *Appropriate Control*

Tipe ini menggambarkan bentuk kontrol diri yang seimbang dan ideal. Individu dengan *appropriate control* mampu mengelola dorongan internal secara proporsional dengan mempertimbangkan konteks dan nilai sosial yang berlaku. Mereka tidak menahan diri secara ekstrem, tetapi juga tidak bertindak impulsif. Individu dengan kontrol diri yang sesuai akan lebih

³⁶ Ibid, h. 31

mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat.

C. Hubungan Shalat Dhuha dengan Kontrol Diri

Secara umum, kontrol diri dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan internalnya secara sadar. Mengingat manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa berinteraksi dan bergantung pada orang lain, maka penguasaan terhadap kontrol diri menjadi hal yang penting bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan bermasyarakat.³⁷

Sementara itu, shalat dhuha merupakan salah satu bentuk ibadah sunnah yang memiliki banyak manfaat, tidak hanya dari aspek spiritual, tetapi juga dari sisi psikologis. Ibadah ini diyakini mampu berkontribusi dalam meningkatkan kecerdasan emosional, spiritual, intelektual, bahkan fisik seseorang. Oleh karena itu, pelaksanaan shalat dhuha secara rutin dapat menjadi sarana efektif dalam pembentukan karakter dan penguatan kontrol diri pada individu, khususnya pada peserta didik.³⁸ Dalam konteks siswa madrasah tsanawiyah (MTs) yang sedang berada pada masa transisi remaja, kemampuan untuk mengendalikan emosi, mengatur waktu, dan menunda kepuasan menjadi hal yang sangat penting.

Shalat dhuha yang dilakukan secara rutin dapat melatih siswa untuk membentuk keteraturan perilaku, menumbuhkan kedisiplinan, serta meningkatkan kesadaran spiritual yang berkaitan erat dengan kemampuan dalam mengontrol diri serta dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kontrol diri siswa dalam kehidupan sehari-hari.

D. Hipotesis

³⁷ Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor", *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 3, No. 2, 2019, h. 66-67

³⁸ Ahmad Husein Lubis, Harum Arrasyd, dan Nor Mita Ika Saputri, "Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMA Nurul Ilmi Padangsidempuan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 8, No. 2, 2023, h. 289

Hipotesis dalam penelitian ini disusun berdasarkan kajian teori dan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya, serta bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (H1): Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

Hipotesis Nol (H0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan fokus permasalahan yang diteliti, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel. Metode korelasional merupakan salah satu bentuk penelitian kuantitatif yang berfungsi untuk mengidentifikasi sejauh mana perubahan pada suatu variabel berhubungan dengan perubahan pada variabel lainnya, yang diukur melalui koefisien korelasi.³⁹ Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengetahui besarnya hubungan antara shalat dhuha dan kontrol diri siswa kelas VIII di MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut untuk ditarik kesimpulannya. Sedangkan secara teoritis, variabel adalah atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan objek yang lain.⁴⁰

Variabel independen (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel dependen (variabel terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel independen (variabel bebas).⁴¹

Variabel dalam penelitian ini meliputi :

³⁹ Karimuddin Abdullah, dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021, h. 7

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2023, h. 67

⁴¹ *Ibid*, h. 69

1. Variabel independen (variabel X) yakni shalat dhuha.
2. Variabel dependen (variabel Y) yakni kontrol diri

C. Definisi Operasional Variabel

1. Shalat Dhuha

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari, dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalah atau setelah terbit matahari sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu dzuhur atau sekitar jam 11.00, ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah.⁴² Shalat dhuha merupakan salah satu upaya dari pihak sekolah supaya siswa terbiasa melakukan shalat dhuha secara rutin. Pada penelitian ini, indikator shalat dhuha yang dikutip dari Bunaya, dkk. menurut teori dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1985:197) yaitu, keikutsertaan melaksanakan shalat dhuha, kesadaran melaksanakan shalat dhuha, kontinuitas melaksanakan shalat dhuha, perasaan tenang dan damai, mengatasi rasa gelisah, mengusir kegundahan, membangkitkan harapan dan motivasi belajar.⁴³

2. Kontrol Diri

Tangney, Baumeister & Boone (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Teori kontrol diri yang digunakan sebagai landasan merujuk pada teori dari Tangney, Baumeister & Boone (2004) dengan aspek *self-discipline* (disiplin diri), *deliberate/ non-impulsive* (kehati-hatian), *healthy habits* (kebiasaan sehat), *work ethic* (etika kerja), *reliability* (keandalan).⁴⁴

⁴² Faqih Purnomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati Musslifah, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*, Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022, h. 17

⁴³ Alif Bunaya, Muhammad Muhtar Arifin Sholeh, dan Moh Farhan, *Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional*, (Semarang: Unissula Press, 2020), h. 564

⁴⁴ Dwi Cahya Oktarina dan Ira Adelina, "Pengaruh Self-Control Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Menjadi Panitia Kegiatan", *Jurnal Humanitas*, Vol. 4, No. 1, 2020, h. 18

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek atau obyek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipahami untuk menarik kesimpulan.⁴⁵ Secara sederhana populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian.⁴⁶ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII yang berjumlah 168 siswa yang terbagi dalam 6 kelas.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁴⁷ Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Terdapat beberapa jenis teknik sampling yang dapat digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*, dimana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.⁴⁸ Alasan peneliti menggunakan teknik *random sampling* karena populasi terdiri dari beberapa kelas serta melihat dari segi waktu penelitian bagi penulis. Sampel pada penelitian ini berjumlah 59 siswa dari kelas VIII yang dipilih secara acak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner (angket). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁴⁹

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2023, h. 126

⁴⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002, h. 108

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2023, h. 129

⁴⁸ *Ibid*, h. 131

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2023, h. 199

Kuesioner disusun menggunakan teknik pengukuran skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.⁵⁰

Pernyataan yang digunakan dalam angket terdiri dari dua jenis, yaitu favorable dan unfavorable. Favorable merupakan pernyataan tentang sesuatu yang positif atau mendukung terhadap sikap obyek. Sedangkan unfavorable adalah pernyataan yang berisi sesuatu yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap obyek.⁵¹

Tabel 1. Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Berikut adalah blue print skala shalat dhuha dan blue print skala kontrol diri yang merujuk dari teori dari Tangney, Baumeister & Boone.

Tabel 2. Blue Print Skala Shalat Dhuha

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable

⁵⁰ *Ibid*, h. 146

⁵¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, h. 77

Perilaku Ibadah	Keikutsertaan melaksanakan shalat dhuha.	1*, 3, 7	2
	Kontinuitas melaksanakan shalat dhuha.	6	4, 5
Kesadaran Religius	Kesadaran melaksanakan shalat dhuha.	8, 10, 23	9, 11
Emosional dan Psikologis	Perasaan tenang dan damai.	12, 14	15
	Mengatasi rasa gelisah.	16	13
	Mengusir keganduhan.	17	
Motivasi dan Kognisi Positif	Membangkitkan harapan dan motivasi belajar.	18, 20, 22, 24	19, 21

* merupakan tanda aitem yang gugur pada uji validitas.

Tabel 3. Blue Print Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<i>self-discipline</i> (disiplin diri)	Mengerjakan tugas tepat waktu.	1	2, 3

	Menghindari perilaku yang melanggar aturan sekolah atau agama.	8*, 10	9
	Dapat menahan diri dari aktivitas yang tidak bermanfaat.	4, 6,	5, 7
<i>deliberate/non-impulsive</i> (kehati-hatian)	Tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan.	17	12, 16
	Memikirkan akibat dari tindakan sebelum melakukannya.	11, 15	14, 18
	Mampu menahan diri ketika sedang marah atau kecewa.	13, 19	20
<i>healthy habits</i> (kebiasaan sehat)	Menjaga waktu tidur dan pola makan secara teratur.	21, 25, 29	22, 26
	Menjauhi kebiasaan buruk yang merusak kesehatan.	23*	24, 30

	Memiliki kebiasaan ibadah atau refleksi diri secara teratur.	27	28
<i>work ethic</i> (etika kerja)	Berusaha menyelesaikan tugas sebaik mungkin.	31, 33, 37	32, 34, 40
	Tidak menunda pekerjaan.		
	Bersungguh-sungguh dalam menjalankan tanggung jawab.	35, 39	36, 38
<i>reliability</i> (keandalan)	Menepati janji dan tanggung jawab yang telah disepakati.	41, 44	42, 45
	Berusaha jujur dan berkomitmen.	47, 49	43
	Bisa diandalkan dalam tugas kelompok atau peran sosial lainnya.	50	46, 48

* merupakan tanda aitem yang gugur pada uji validitas.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan adanya kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas mengacu pada sejauh mana instrumen dalam menjalankan fungsinya. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat itu mengukur apa yang perlu diukur oleh alat

tersebut.⁵² Uji coba dilaksanakan menggunakan tes uji keterbacaan aitem yang dibagikan secara *online* melalui *platform Google Form* dengan jumlah 36 partisipan. Uji validitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 22 *for windows*. Kuesioner dapat dikatakan valid apabila pernyataan dalam kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur.⁵³

- a. Jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$, maka butir pernyataan dinyatakan valid.
- b. Jika $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid.

Kriteria dalam uji validitas butir yakni jika $r\text{-hitung}$ dalam taraf signifikansi 5% sesudah dikorelasikan dengan $r\text{-tabel}$ angkanya lebih besar, maka butir ini dinyatakan valid. Dengan $n = 36$, maka besar critical value koefisien korelasi (r) product moment di taraf signifikansi 5% didapat angka $r\text{-tabel} = 0,329$. Maka butir instrumen yang dinyatakan valid yakni butir yang korelasinya lebih besar dari 0,329.

Sesudah uji validitas terhadap skala shalat dhuha dan kontrol diri dapat disimpulkan bahwasannya dari skala shalat dhuha dengan 24 butir pernyataan terdapat satu aitem yang gugur yaitu nomor 1, sedangkan dari skala kontrol diri dengan 50 butir pernyataan terdapat dua aitem yang gugur yaitu nomor 8 dan 23.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk. Kuesioner dapat dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.⁵⁴

Menurut Azwar, reliabilitas dapat dinyatakan koefisien reliabilitas jika angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Jika koefisien

⁵² Slamet Widodo, dkk., *Buku Ajar Metode Penelitian*, CV Science Techno Direct, 2023, h. 53

⁵³ Imam Ghazali, *Analisis-analisis Multivariate Dengan Program SPSS*, ed. 4, Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro, 2009, h. 49

⁵⁴ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate*, ed. 10, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018, h. 61

reliabilitas mendekati angka 1,00 artinya semakin tinggi reliabilitasnya begitupun sebaliknya, koefisien yang rendah akan mendekati angka 0. Dalam uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebab setiap skala penelitian disajikan dalam sekali waktu saja pada responden (*single trial administration*). Adapun kriteria tingkat reliabilitas terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Interval dan Kriteria Reliabilitas

Interval	Kriteria
< 0,200	Sangat Rendah
0,200 – 0,339	Rendah
0,400 – 0,599	Cukup
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 - 1000	Sangat Tinggi

Adapun tabel hasil uji reliabilitas skala shalat dhuha dan skala kontrol diri yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*, sebagai berikut:

Tabel 5. Reliability Statistic Skala Shalat Dhuha

Cronbach's Alpha	N of Items
0,972	24

Tabel 6. Reliability Statistic Skala Kontrol Diri

Cronbach's Alpha	N of Items

0,989	50
-------	----

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas dari skala shalat dhuha dan kontrol diri termasuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian instrumen shalat dhuha dan kontrol diri dinyatakan *reliable* dan layak digunakan sebagai bahan penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu kegiatan yang dilakukan setelah terkumpulnya seluruh data dari responden atau sumber data lain dalam penelitian.⁵⁵

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel data yang berskala interval atau rasio. Pada uji ini disyaratkan kedua variabel harus memiliki distribusi normal.⁵⁶ Untuk perhitungannya peneliti menggunakan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2023, h. 206

⁵⁶ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2021, h. 156

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancan Penelitian

1. Sejarah MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang

Madrasah Tsanawiyah (MTs) NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang merupakan lembaga pendidikan yang berdiri atas prakarsa para tokoh Nahdlatul Ulama, khususnya Pengurus Majelis Wakil Cabang (MWC) NU Tugu Semarang dan Pengurus Ranting NU Mangkang Kulon. Lembaga ini resmi didirikan pada tanggal 2 Februari 1968 sebagai respons terhadap kebutuhan masyarakat akan pendidikan yang memadukan ilmu keagamaan dengan pengetahuan umum. Keberadaannya juga terinspirasi oleh banyaknya pesantren di wilayah tersebut serta dominasi santri usia sekolah yang memerlukan wadah pendidikan formal.

Kesadaran akan pentingnya pendidikan sebagai sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa mendorong MTs NU Nurul Huda untuk berperan aktif dalam mendukung cita-cita Pendidikan Nasional Indonesia. Dalam menjalankan misinya, madrasah ini berkomitmen membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas keagamaan dan sosial. Oleh karena itu, MTs NU Nurul Huda senantiasa mengembangkan budaya toleransi dan perdamaian melalui pendekatan nilai-nilai Islam Ahlusunnah wal Jamaah, untuk memperkuat ukhuwah (persaudaraan) sesama manusia.

2. Profil Sekolah MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang

Nama Sekolah	: MTs NU Nurul Huda Semarang
NPSN	: 20364853
Status Sekolah	: Swasta

Akreditasi : A

Alamat Sekolah : Jl. Irigasi Utara RT 04/ RW 04, Kel. Mangkang Kulon, Kec. Tugu, Kota Semarang (50155)

Telepon : 0248663945

3. Visi dan Misi MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang

a. Visi

Terwujudnya generasi islam yang cerdas, terampil, bertaqwa, dan berakhlakul karimah.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dalam pencapaian prestasi akademik dan non akademik melalui kegiatan intra dan ekstra kurikuler.
- 2) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dalam pencapaian keimanan dan ketaqwaan kepada Allat SWT melalui amal sholeh dan kegiatan keagamaan.
- 3) Mengembangkan pembelajaran sains melalui eksperimen-eksperimen di alam terbuka.
- 4) Mengembangkan ketrampilan berbahasa melalui komunikasi aktif dalam pembelajaran mata pelajaran bahasa.
- 5) Mengembangkan sarana pendidikan berbasis multimedia.
- 6) Menciptakan kondisi yang mengarah pada peningkatan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dalam kegiatan keagamaan.
- 7) Mengembangkan sarana pendidikan yang representatif yang berbasis multimedia.
- 8) Mengembangkan potensi, intelektual, bakat dan minat para siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.
- 9) Mengembangkan budaya toleransi, perdamaian, kritis, dan demokratis.

- 10) Menciptakan kondisi yang mengarahkan pada pembiasaan dalam pembentukan peserta didik berakhlakul karimah dan berkarakter ahlusunnah waljamaah.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang pada tanggal 16 Juni 2025 dan data yang diperoleh sebanyak 58 sampel dari siswa kelas VIII yang dipilih secara acak. Adapun analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan bantuan program SPSS 22 *for windows*.

Tabel 7. Uji Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Shalat Dhuha	59	62	92	78.00	6.695
Kontrol Diri	59	124	186	147.20	11.795
Valid N (listwise)	59				

Berdasarkan hasil pengolahan data pada variabel shalat dhuha, diperoleh skor terendah sebesar 62, skor tertinggi sebesar 92, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 78, serta standar deviasi sebesar 6,695. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang nilai mendekati rata-rata, dengan penyebaran data yang tidak terlalu besar.

Sementara itu, pada variabel kontrol diri, diperoleh skor terendah sebesar 124, dan skor tertinggi sebesar 186. Adapun rata-rata skor (*mean*) yang diperoleh adalah 147,20, dengan standar deviasi sebesar 11,795. Nilai standar deviasi yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa data kontrol diri memiliki penyebaran yang lebih bervariasi dibandingkan dengan data shalat dhuha.

Untuk memperkuat pemahaman terhadap data yang diperoleh, analisis deskriptif juga dapat dilakukan secara manual. Langkah ini bertujuan agar peneliti mampu mengkategorikan kondisi responden berdasarkan interval nilai, sehingga dapat diketahui subjek penelitian berada pada kategori rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi dalam pelaksanaan shalat dhuha maupun tingkat kontrol dirinya..

2. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Shalat Dhuha

Analisis data deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum terhadap distribusi skor yang diperoleh dari subjek penelitian berdasarkan hasil pengukuran variabel tertentu, dalam hal ini adalah variabel shalat dhuha. Analisis ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk mengetahui sejauh mana kecenderungan data yang diperoleh. Adapun analisis data deskripsi variabel shalat dhuha sebagai berikut:

- a. Batas nilai minimum, dihitung dengan mengasumsikan bahwa seluruh responden menjawab setiap pernyataan dengan skor terendah, yaitu 1. Dengan jumlah item sebanyak 23 butir, maka:

$$\text{Nilai minimum} = 1 (\text{responden}) \times 23 (\text{jumlah item}) \times 1 (\text{skor minimum}) = 23.$$
- b. Batas nilai maksimum, dihitung dengan mengasumsikan bahwa seluruh responden memberikan jawaban dengan skor tertinggi, yaitu 4, maka:

$$\text{Nilai maksimum} = 1 \times 23 \times 4 = 92.$$
- c. Jangkauan skor (*range*) diperoleh dari pengurangan antara batas nilai maksimum dan minimum, maka:

$$\text{Range} = 92 - 23 = 69.$$
- d. Jarak interval, merupakan hasil jarak dari keseluruhan dibagi. Untuk mempermudah klasifikasi data, *range* dibagi ke dalam empat kategori, maka:

Interval = $69 : 4 = 17,25$.

Dengan demikian, rentang skor dari hasil pengukuran variabel shalat dhuha dapat dikategorikan sebagai berikut:

23 40,25 57,5 74,75 92

Keterangan:

23 – 40,24 = Rendah

40,25 – 57,49 = Sedang

57,50 – 74,74 = Tinggi

74,75 – 92 = Sangat tinggi

Tabel 8. Klasifikasi Pelaksanaan Shalat Dhuha

No.	Interval	Frekuensi	Kualitas	Kategori
1.	23 – 40,24	0	Rendah	Sangat Tinggi
2.	40,25 – 57,49	0	Sedang	
3.	57,50 – 74,74	16	Tinggi	
4.	74,75 – 92	43	Sangat Tinggi	

Hasil olah data dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu 16 siswa (dengan interval skor nilai 57,50 – 74,74) dalam melaksanakan shalat dhuha tergolong tinggi, sedangkan 43 siswa (dengan interval skor nilai 74,75 – 92) dalam melaksanakan shalat dhuha tergolong sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa siswa rutin melaksanakan shalat dhuha setiap hari, sehingga masuk dalam kategori sangat tinggi.

3. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Kontrol Diri

- a. Batas nilai minimum, dihitung dengan mengasumsikan bahwa seluruh responden menjawab setiap pernyataan dengan skor terendah, yaitu 1. Dengan jumlah item sebanyak 48 butir, maka:

Nilai minimum = 1 (responden) x 48 (jumlah item) x 1 (skor minimum)
= 48.

- b. Batas nilai maksimum, dihitung dengan mengasumsikan bahwa seluruh responden memberikan jawaban dengan skor tertinggi, yaitu 4, maka:

$$\text{Nilai maksimum} = 1 \times 48 \times 4 = 192.$$

- c. Jangkauan skor (*range*) diperoleh dari pengurangan antara batas nilai maksimum dan minimum, maka:

$$\text{Range} = 192 - 48 = 144.$$

- d. Jarak interval, merupakan hasil jarak dari keseluruhan dibagi. Untuk mempermudah klasifikasi data, *range* dibagi ke dalam empat kategori, maka:

$$\text{Interval} = 144 : 4 = 36.$$

Dengan demikian, rentang skor dari hasil pengukuran variabel shalat dhuha dapat dikategorikan sebagai berikut:

48 84 120 156 192

Keterangan:

48 – 83,99 = Rendah

84 – 119,99 = Sedang

120 – 155,99 = Tinggi

156 – 192 = Sangat tinggi

Tabel 9. Klasifikasi Kontrol Diri

No.	Interval	Frekuensi	Kualitas	Kategori
1.	48 – 83,99	0	Rendah	Tinggi
2.	84 – 119,99	0	Sedang	
3.	120 – 155,99	48	Tinggi	
4.	156 – 192	11	Sangat Tinggi	

Hasil olah data dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu 48 siswa (dengan interval skor nilai 120 – 155,99) dalam kondisi kontrol diri yang tergolong tinggi, sedangkan 11 siswa (dengan interval skor nilai

156 – 192) dalam kondisi kontrol diri yang tergolong sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh siswa termasuk pada kategori yang tinggi.

4. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 22 *for Windows*, menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* sebagai teknik analisis statistiknya. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini mengacu pada nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai Sig. > 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai Sig. < 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas data ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		59
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.78984385
Most Extreme Differences	Absolute	.103
	Positive	.075
	Negative	-.103
Test Statistic		.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.187 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan dari hasil uji normalitas pada tabel tersebut, didapatkan bahwa taraf sig. 0,187 lebih besar dari 0,05 ($0,187 > 0,05$). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa data dapat dinyatakan normal.

5. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai adanya hubungan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa. Analisis dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment* melalui program SPSS versi 22 for Windows. Adapun hasil dari pengujian hipotesis korelasi ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi

Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.558**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	59	59
Y	Pearson Correlation	.558**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,558 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,01 (*2-tailed*), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berada pada kategori sedang antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang” bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII di MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang. Terdapat dua variabel pada penelitian ini, yakni shalat dhuha dan

kontrol diri. Kedua variabel tersebut kemudian dibuat menjadi skala atau instrumen penelitian yang di uji cobakan kepada 36 responden dengan jumlah 74 butir pernyataan. Dalam uji validitas dan reliabilitas, maka besar critical value koefisien korelasi (r) product moment di taraf signifikansi 5% didapat angka $r\text{-tabel} = 0,329$ diperoleh hasil bahwa ada tiga butir pernyataan yang gugur. Sedangkan pada uji reliabilitas menggunakan nilai alpha cronbach, adapun shalat dhuha mendapatkan nilai 0,972 dan kontrol diri mendapatkan nilai 0,989 dimana nilai tersebut termasuk dalam kriteria yang sangat tinggi serta data dapat dinyatakan reliabel.

Hasil uji statistik deskriptif pada variabel shalat dhuha dan kontrol diri dengan sampel sebanyak 59 siswa, menunjukkan bahwa skor terendah yang diperoleh subjek dari skala shalat dhuha adalah 62, skor tertinggi adalah 92, *mean* atau rata-rata adalah 78, dan standar deviasi adalah 6,695. Sedangkan pada skala kontrol diri, skor terendah yang diperoleh adalah 124, skor tertinggi adalah 186, *mean* atau rata-rata adalah 147,20, dan standar deviasi adalah 11,795. Melihat hasil data yang sudah diujikan, data ini dapat menunjukkan bahwa mayoritas siswa rutin mengikuti kegiatan shalat dhuha dengan baik dan memiliki kontrol diri yang relatif stabil, meskipun terdapat beberapa perbedaan pada setiap individu.

Adapun hasil uji normalitas pada variabel shalat dhuha dan kontrol diri dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,187. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,187 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dapat melakukan uji korelasi Pearson.

Berdasarkan pada hasil dari analisis data serta uji hipotesis yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Terdapat hubungan antara shalat dhuha dengan kontrol diri siswa. Nilai koefisien

korelasi (r) sebesar 0,558 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,01 (*2-tailed*), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berada pada kategori sedang antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa. Artinya, semakin baik pelaksanaan shalat dhuha yang dilaksanakan siswa, maka semakin tinggi pula kontrol diri yang dimiliki. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 ($0,000 < 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

Secara teoritis, hasil penelitian dari korelasi shalat dhuha dengan kontrol diri sesuai dengan jurnal penelitian yang dilaksanakan Ahmad Husein Lubis, Harum Arrasyd, dan Nor Mita Ika Saputri pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMA Nurul Ilmi Padangsidempuan”, mendapat simpulan bahwa ditemukan adanya pengaruh pelaksanaan shalat dhuha terhadap kecerdasan emosional siswa SMA Nurul Ilmi Padangsidempuan secara signifikan. Pembiasaan shalat dhuha dapat mengendalikan emosional siswa sehingga dapat menjadikan siswa lebih peduli dan sabar. Penelitian ini sama-sama memiliki adanya hubungan positif dari shalat dhuha.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian dari Aldawiyah (2021) pada skripsinya mengenai “Hubungan Antara Religiusitas dan Kontrol Diri Pada Siswa MAN 1 Rokan Hulu”. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa siswa yang memiliki religiusitas yang tinggi akan mampu mengendalikan perilakunya atau dapat mengontrol dirinya dengan baik. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka akan meminimalisir tingkat kecenderungan untuk berperilaku menyimpang atau perilaku yang ditentang oleh norma agama.

Pada hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara shalat dhuha dengan kontrol diri siswa. Menurut Makhdhori shalat dhuha merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan rasa syukur kepada Allah SWT, hal ini mengingatkan manusia kebanyakan lupa menghadap (*bermuwajahah*) atau konsultasi terlebih dahulu kepada Allah pada pagi hari sebelum memulai aktivitas. Melaksanakan shalat dhuha merupakan salah satu bentuk rasa syukur terhadap Allah, maka Allah akan melimpahkan segala karunia-Nya kepada seseorang yang senantiasa melaksanakannya. Shalat dhuha juga merupakan salah satu alternatif ibadah yang dapat meningkatkan kecerdasan fisik, emosi, spiritual, dan intelektual.⁵⁷

Berdasarkan hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori Tangney, Baumeister & Boone (2004), yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Pelaksanaan shalat dhuha secara rutin mencerminkan *self-discipline*, dimana siswa terbiasa mengatur waktu dan berperilaku disiplin. Kegiatan ini juga melatih bentuk kehati-hatian dalam bertindak, karena shalat dhuha membutuhkan ketenangan dalam melakukannya. Shalat dhuha juga mendukung terbentuknya *healthy habits* melalui rutinitas positif yang membentuk pola hidup teratur. Dalam *work ethic*, siswa yang rajin shalat dhuha cenderung lebih bertanggung jawab dan tidak menunda tugas. Sedangkan pada aspek *reliability*, konsistensi siswa dalam beribadah mencerminkan pribadi yang dapat diandalkan dan stabil secara emosi. Dengan demikian, ibadah shalat dhuha berkontribusi positif terhadap pembentukan kontrol diri siswa sesuai aspek teori tersebut, yang mendukung hasil penelitian ini.

⁵⁷ Muhammad Makhdhori, *Menyikap Mu'jizat Shalat Dhuha*, Jogjakarta: Diva Press, 2007, h. 196.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang” sebanding dengan rumusan masalah yang telah ada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,558 dengan signifikansi sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,01 (*2-tailed*), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berada pada kategori sedang antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang.

B. Saran

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara shalat dhuha dengan kontrol diri siswa kelas VIII MTs NU Nurul Huda Mangkang Kulon Semarang. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi lembaga sekolah, diharapkan pihak sekolah terus mendorong kegiatan keagamaan seperti shalat dhuha berjamaah secara rutin karena dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan karakter siswa, termasuk dalam aspek kontrol diri.
2. Bagi guru, diharapkan selalu memberikan motivasi dan pembinaan kepada siswa agar lebih memahami makna spiritual dari pelaksanaan ibadah sehingga tidak hanya dilakukan secara cuma-cuma, tetapi juga dapat memberikan dampak dalam pembentukan sikap dan perilaku.

3. Bagi siswa, diharapkan dapat menjadikan shalat dhuha sebagai kebiasaan pribadi yang dilakukan secara sadar dan konsisten, sebagai salah satu cara membentuk dan mengendalikan diri.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel lain yang berkaitan dengan shalat dhuha untuk memperluas objek penelitian pada jenjang pendidikan lain untuk memperoleh hasil yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aldawiyah. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Kontrol Diri Pada Siswa MAN 1 Rokan Hulu. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ash Shinddieqy, Hasbi. (1999). *Pedoman Shalat*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Aziz, Abdul, dkk. (2009). *Fiqh Ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Aziz, Rahmat, dan Yulianti Hotifah. (2005). Hubungan Dzikir dengan Kontrol Diri Santri Manula di Pesantren Roudlotul ‘Ulum Kediri. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2).
- Bukhori, Baidi. (2012). Toleransi Terhadap Umat Kristiani Ditinjau dari Fundamentalisme Agama dan Kontrol Diri: Studi pada Jamaah Majelis Taklim di Kota Semarang. Semarang: IAIN Walisongo.
- Bunaya, Alif, dkk. (2020). *Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional*. Semarang: Unissula Press.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Geldard, Kathryn, dan David Geldard. (2011). *Konseling Remaja (Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ghazali, Imam. (2009). *Analisis-analisis Multivariate dengan Program SPSS* (ed. 4). Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghazali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate* (ed. 10). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghofron, M. Nur, dan Rini Risnawita. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayah, Siti Nur. (2022). Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Self-Control Siswa di MAN 1 Kota Malang. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Kandiri dan Mahmudi. (2018). Penerapan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Moral Siswa di Sekolah. *Jurnal Studi Pendidikan dan Pedagogi Islam*, 3(1).
- Laning, Vina Dwi. (2018). *Kenakalan Remaja dan Penanggulangannya*. Klaten: Cempaka Putih.
- Lubis, Ahmad Husein, dkk. (2023). Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMA Nurul Ilmi Padangsidempuan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2).
- Machali, Imam. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: FITK UIN Sunan Kalijaga.
- Mahfani, M. Khalilurrahman Al. (2008). *Berkah Shalat Dhuha*. Jakarta: Wahyu Media.
- Makhdhori, Muhammad. (2007). *Menyikapi Mu'jizat Shalat Dhuha*. Jogjakarta: Diva Press.
- Marsela, Ramadona Dwi, dan Mamat Supriatna. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2).
- Maulidiyah, Alda. (2023). Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha terhadap Kecerdasan Spiritual Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah 12 Setiabudi Pamulang. Skripsi. FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Muhammad, David. (2019). *Shalat-Shalat Tathawwu*. Cet. 1. Jakarta: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Mustofa, Budiman. (2011). *Tuntunan Praktis Sholat Dhuha*. Solo: Ziyad Visi Media.
- Namsa, Yunus. (2000). *Metodologi Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Oktarina, Cahya, dkk. (2020). Pengaruh Self-Control Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Jurnal Humanitas*, 4(1).
- Pakasi, Soepartinah. (1981). *Anak dan Perkembangannya (Pendekatan Psiko-Pedagogis terhadap Generasi Muda)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Prakusa, Bayu Septian. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) terhadap Perilaku Menyimpang pada Siswa Kelas XI di SMA Y Wilayah Demak. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

- Pristiwanti, Desi, dkk. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6).
- Purnomosidi, Faqih, dkk. (2022). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Sholat Dhuha*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Sabiq, Sayyid. (2008). *Fikih Sunnah*. Terj. Khairul dkk. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Slamet Widodo, dkk. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Bandung: CV Science Techno Direct.
- Soekanto, Soerjono. (2003). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaefudin, Machfud, dan Wirayudha Pramana Bhakti. (2020). Pembentukan Kontrol Diri Siswa dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna dan Shalah Berjamaah. *Jurnal Peurawi*, 3(1).
- Yunus, Mahmud. (1989). *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: Hidakarya Agung.
- Zahra, Putri, dkk. (2024). Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Kaffah Kota Binjai. *Journal on Education*, 7(8).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran A: Skala Uji Coba Shalat Dhuha dan Kontrol Diri

I. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

II. Petunjuk Pengisian

1. Jawablah pernyataan ini dengan jujur.
2. Tidak ada jawaban benar maupun salah, jawablah sesuai dengan keadaan yang anda alami.
3. Bacalah dengan teliti pada setiap pernyataan, kemudian jawab dengan memberi tanda centang/ *checklist* ☒ pada jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kondisi yang anda alami.
4. Pilihan jawaban
 - a. Sangat sesuai : SS
 - b. Sesuai : S
 - c. Tidak Sesuai : TS
 - d. Sangat Tidak Sesuai : STS
5. Selamat mengerjakan!

SKALA I :

NO		PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.		Saya melaksanakan shalat dhuha dengan penuh kesungguhan.				
2.		Saya merasa shalat dhuha hanya sebagai kewajiban karena diharuskan sekolah.				
3.		Saya datang tepat waktu untuk mengikuti shalat dhuha berjamaah.				
4.		Saya merasa shalat dhuha hanya sebagai rutinas tanpa makna.				
5.		Saya hanya melakukan shalat dhuha ketika di sekolah saja.				
6.		Saya tetap melakukan shalat dhuha meskipun sedang libur sekolah.				
7.		Saya berusaha mengikuti shalat dhuha dengan khusyuk.		.		

8.		Saya sadar bahwa shalat dhuha adalah ibadah sunnah yang dianjurkan Nabi.				
9.		Saya belum memahami manfaat dari shalat dhuha yang saya lakukan setiap hari.				
10.		Saya mengikuti shalat dhuha karena ingin mendekatkan diri kepada Allah.				
11.		Saya mengikuti shalat dhuha karena terpaksa.		.		
12.		Shalat dhuha membuat hati saya lebih tenang.				
13.		Saya tetap merasa gelisah meskipun sudah melakukan shalat dhuha.				
14.		Shalat dhuha membantu menenangkan pikiran sebelum belajar.				
15.		Saya merasa tidak lebih tenang setelah shalat dhuha.				
16.		Shalat dhuha membantu saya menghilangkan perasaan cemas.				

17.		Shalat dhuha membuat pikiran saya lebih ringan ketika sedang ada masalah.		.		
18.		Saya merasa lebih siap mengikuti pelajaran setelah melakukan shalat dhuha.				
19.		Shalat dhuha tidak berdampak pada semangat belajar saya.				
20.		Shalat dhuha membantu meningkatkan fokus saya ketika belajar.				
21.		Saya tetap merasa malas belajar meskipun sudah mengikuti shalat dhuha.				
22.		Saya merasa lebih optimis setelah melakukan shalat dhuha.		.		
23.		Saya bersyukur dapat menjalankan shalat dhuha berjamaah setiap hari.				
24.		Shalat dhuha mendorong saya untuk berbuat baik kepada orang lain.				

SKALA II:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menyelesaikan tugas secara tepat waktu.				
2.	Saya sering menunda pekerjaan meskipun punya waktu.				
3.	Saya belajar jika ada ujian saja.				
4.	Saya akan menolak ajakan teman jika belum mengerjakan tugas.				
5.	Saya tidak dapat fokus belajar jika lebih dari 30 menit.				
6.	Saya akan tetap belajar meskipun sedang tidak <i>mood</i> .				
7.	Saya mudah hilang fokus ketika belajar.				
8.	Saya selalu berusaha untuk disiplin.				
9.	Saya sering lupa mengerjakan PR.				
10.	Saya dapat bangun pagi sendiri tanpa dibangunkan.				
11.	Saya selalu berpikir sebelum bertindak.				
12.	Saya sering menyesal karena bertindak tergesa-gesa.				
13.	Saya tidak mudah terpengaruh buruk oleh teman.				

14.	Saya mudah berbicara sembarangan tanpa memikirkan akibatnya.				
15.	Saya mempertimbangkan dampak sebelum mengambil keputusan.				
16.	Saya sering bertindak spontan tanpa berpikir panjang.				
17.	Saya mendengarkan nasihat atau saran sebelum memutuskan sesuatu.				
18.	Saya sering menyesal karena tidak berpikir panjang ketika melakukan sesuatu.				
19.	Saya orang yang sabar dalam menghadapi masalah.				
20.	Saya sering bertindak sesuai bagaimana emosi saat itu.				
21.	Saya selalu tidur cukup saat malam.				
22.	Saya sering begadang tanpa alasan yang penting.				
23.	Saya selalu menjaga kebersihan diri setiap hari.				
24.	Saya jarang mandi sebelum berangkat sekolah.				
25.	Saya lebih memilih makanan yang sehat.				
26.	Saya sering jajan sembarangan.				
27.	Saya melakukan olahraga secara rutin.				

28.	Saya lebih suka rebahan daripada bergerak aktif.				
29.	Saya menyempatkan waktu untuk istirahat yang cukup.				
30.	Saya mengabaikan kondisi tubuh jika merasa lelah.				
31.	Saya bangga jika hasil kerja saya baik.				
32.	Saya tidak serius saat mengerjakan tugas sekolah.				
33.	Saya selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam semua tugas.				
34.	Saya terkadang suka meniru tugas teman tanpa usaha sendiri.				
35.	Saya tidak menyerah ketika menghadapi pekerjaan yang sulit.				
36.	Saya cepat putus asa saat gagal.				
37.	Saya menyukai tantangan dalam belajar.				
38.	Saya hanya berusaha jika sedang diawasi.				
39.	Saya bertanggung jawab terhadap tugas saya.				
40.	Saya masih sering menyelesaikan tugas dengan asal-asalan.				

41.	Saya dapat dipercaya dalam menyimpan rahasia.				
42.	Saya sering tidak menepati janji.				
43.	Saya sering berkata tidak jujur.				
44.	Guru saya percaya bahwa saya dapat bertanggung jawab dalam hal apapun.				
45.	Saya suka menghindari tanggung jawab.				
46.	Saya mudah melanggar peraturan sekolah.				
47.	Saya tetap berusaha jujur meskipun dalam kondisi yang sulit.				
48.	Saya terkadang menyalahkan orang lain atas kesalahan saya.				
49.	Saya selalu berusaha melaksanakan amanah yang diberikan kepada saya.				
50.	Saya berusaha menjadi orang yang dapat diandalkan.				

[illegible]

Tabulasi Data Uji Coba Skala Kontrol Diri

[illegible]

Lampiran C: Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji Validitas Skala Shalat Dhuha

		TOTAL.X
X1	Pearson Correlation	.006
	Sig. (2-tailed)	.974
	N	36
X2	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X3	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X4	Pearson Correlation	.990**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X5	Pearson Correlation	.906**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X6	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X7	Pearson Correlation	.872**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	36
X8	Pearson Correlation	.931**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X9	Pearson Correlation	.467**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	36
X10	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X11	Pearson Correlation	.957**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X12	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X13	Pearson Correlation	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X14	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X15	Pearson Correlation	.879**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X16	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X17	Pearson Correlation	.682**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X18	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X19	Pearson Correlation	.990**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X20	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X21	Pearson Correlation	.945**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X22	Pearson Correlation	.978**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36

X23	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
X24	Pearson Correlation	.452**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	36
TOTAL.X	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	36

Uji Validitas Skala Kontrol Diri

		TOTAL.Y
Y1	Pearson Correlation	.562**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y2	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y3	Pearson Correlation	.810**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y4	Pearson Correlation	.953**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y5	Pearson Correlation	.941**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y6	Pearson Correlation	.806**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y7	Pearson Correlation	.954**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36

Y8	Pearson Correlation	.016
	Sig. (2-tailed)	.927
	N	36
Y9	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y10	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y11	Pearson Correlation	.873**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y12	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y13	Pearson Correlation	.475**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	36
Y14	Pearson Correlation	.910**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y15	Pearson Correlation	.877**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y16	Pearson Correlation	.881**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y17	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y18	Pearson Correlation	.924**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y19	Pearson Correlation	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y20	Pearson Correlation	.803**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y21	Pearson Correlation	.873**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y22	Pearson Correlation	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36

Y23	Pearson Correlation	. ^c
	Sig. (2-tailed)	
	N	36
Y24	Pearson Correlation	.995**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y25	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y26	Pearson Correlation	.951**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y27	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y28	Pearson Correlation	.877**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y29	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	36
Y30	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y31	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y32	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y33	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y34	Pearson Correlation	.835**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y35	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	36
Y36	Pearson Correlation	.951**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y37	Pearson Correlation	.436**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	36
Y38	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y39	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y40	Pearson Correlation	.905**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y41	Pearson Correlation	.881**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	36
Y42	Pearson Correlation	.954**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y43	Pearson Correlation	.970**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y44	Pearson Correlation	.867**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y45	Pearson Correlation	.942**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y46	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y47	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	36
Y48	Pearson Correlation	.986**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y49	Pearson Correlation	.983**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
Y50	Pearson Correlation	.885**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	36
TOTAL.Y	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	36

Uji Reliabilitas Skala Shalat Dhuha

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	112.6389	81.837	-.035	.976
X2	112.6389	73.152	.975	.969
X3	112.7222	75.406	.690	.971
X4	112.6944	69.990	.988	.969

X5	112.6389	75.837	.899	.970
X6	112.6389	73.152	.975	.969
X7	112.6389	76.066	.862	.970
X8	112.7222	70.492	.920	.970
X9	112.6944	78.904	.435	.973
X10	112.5833	78.821	.977	.971
X11	112.7500	69.964	.949	.969
X12	112.5833	78.821	.977	.971
X13	112.7222	73.406	.762	.971
X14	112.6111	75.959	.976	.970
X15	112.7778	69.206	.856	.971
X16	112.5833	78.821	.977	.971
X17	112.6111	78.930	.668	.972
X18	112.6111	75.959	.976	.970
X19	112.6944	69.990	.988	.969
X20	112.6111	75.959	.976	.970
X21	112.7500	69.507	.934	.970
X22	112.6111	75.959	.976	.970

X23	112.6111	78.873	.682	.972
X24	112.6389	78.866	.418	.973

Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.989	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	239.9722	354.656	.552	.989
Y2	240.0556	346.740	.718	.988
Y3	240.0000	348.457	.803	.988
Y4	240.0278	336.313	.950	.988
Y5	240.0278	341.456	.938	.988
Y6	240.0278	347.742	.798	.988

Y7	239.9722	347.342	.953	.988
Y8	240.0278	360.485	-.007	.990
Y9	240.0000	336.114	.982	.988
Y10	239.9722	353.685	.645	.989
Y11	239.9722	348.485	.868	.988
Y12	240.0000	336.114	.982	.988
Y13	240.0000	354.914	.462	.989
Y14	240.0278	340.428	.904	.988
Y15	239.9722	348.428	.872	.988
Y16	239.9722	348.371	.876	.988
Y17	239.9444	348.225	.982	.988
Y18	240.1111	335.759	.918	.988
Y19	240.0278	348.656	.641	.989
Y20	240.0000	348.571	.795	.988
Y21	239.9722	348.485	.868	.988
Y22	239.9444	354.454	.692	.989
Y23	239.8889	360.559	0.000	.989
Y24	240.0278	335.228	.995	.988

Y25	239.9444	348.225	.982	.988
Y26	240.0278	336.371	.948	.988
Y27	239.9444	348.225	.982	.988
Y28	239.9722	348.428	.872	.988
Y29	239.9167	354.364	.983	.989
Y30	239.9444	354.511	.685	.989
Y31	239.9444	348.225	.982	.988
Y32	239.9722	342.142	.982	.988
Y33	239.9444	354.625	.672	.989
Y34	240.0556	341.597	.825	.988
Y35	239.9167	354.364	.983	.989
Y36	240.0278	336.371	.948	.988
Y37	239.9722	354.599	.420	.989
Y38	240.0000	336.114	.982	.988
Y39	239.9444	354.511	.685	.989
Y40	240.0556	341.597	.900	.988
Y41	239.9722	348.371	.876	.988
Y42	240.0556	334.397	.951	.988

Y43	240.0556	335.368	.968	.988
Y44	240.0000	347.600	.862	.988
Y45	240.0833	335.679	.937	.988
Y46	240.0000	336.114	.982	.988
Y47	239.9722	352.656	.561	.989
Y48	240.0000	341.257	.986	.988
Y49	239.9167	354.364	.983	.989
Y50	239.9722	348.313	.881	.988

Lampiran D: Skala Penelitian Shalat Dhuha dan Kontrol Diri**I. Identitas Responden**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin: Laki-laki / Perempuan

II. Petunjuk Pengisian

1. Jawablah pernyataan ini dengan jujur.
2. Tidak ada jawaban benar maupun salah, jawablah sesuai dengan keadaan yang anda alami.
3. Bacalah dengan teliti pada setiap pernyataan, kemudian jawab dengan memberi tanda centang/ *checklist* ☒ pada jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kondisi yang anda alami.
4. Pilihan jawaban
Sangat sesuai : SS
Sesuai : S
Tidak Sesuai : TS
Sangat Tidak Sesuai : STS
5. Selamat mengerjakan!

SKALA PENELITIAN I:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa shalat dhuha hanya sebagai kewajiban karena diharuskan sekolah.				
2.	Saya datang tepat waktu untuk mengikuti shalat dhuha berjamaah.				
3.	Saya merasa shalat dhuha hanya sebagai rutinas tanpa makna.				
4.	Saya hanya melakukan shalat dhuha ketika di sekolah saja.				
5.	Saya tetap melakukan shalat dhuha meskipun sedang libur sekolah.				
6.	Saya berusaha mengikuti shalat dhuha dengan khusyuk.		.		
7.	Saya sadar bahwa shalat dhuha adalah ibadah sunnah yang dianjurkan Nabi.				
8.	Saya belum memahami manfaat dari shalat dhuha yang saya lakukan setiap hari.				
9.	Saya mengikuti shalat dhuha karena ingin mendekatkan diri kepada Allah.				
10.	Saya mengikuti shalat dhuha karena terpaksa.		.		
11.	Shalat dhuha membuat hati saya lebih tenang.				

12.	Saya tetap merasa gelisah meskipun sudah melakukan shalat dhuha.				
13.	Shalat dhuha membantu menenangkan pikiran sebelum belajar.				
14.	Saya merasa tidak lebih tenang setelah shalat dhuha.				
15.	Shalat dhuha membantu saya menghilangkan perasaan cemas.				
16.	Shalat dhuha membuat pikiran saya lebih ringan ketika sedang ada masalah.		.		
17.	Saya merasa lebih siap mengikuti pelajaran setelah melakukan shalat dhuha.				
18.	Shalat dhuha tidak berdampak pada semangat belajar saya.				
19.	Shalat dhuha membantu meningkatkan fokus saya ketika belajar.				
20.	Saya tetap merasa malas belajar meskipun sudah mengikuti shalat dhuha.				
21.	Saya merasa lebih optimis setelah melakukan shalat dhuha.		.		
22.	Saya bersyukur dapat menjalankan shalat dhuha berjamaah setiap hari.				

23.	Shalat dhuha mendorong saya untuk berbuat baik kepada orang lain.				
-----	---	--	--	--	--

SKALA PENELITIAN II:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menyelesaikan tugas secara tepat waktu.				
2.	Saya sering menunda pekerjaan meskipun punya waktu.				
3.	Saya belajar jika ada ujian saja.				
4.	Saya akan menolak ajakan teman jika belum mengerjakan tugas.				
5.	Saya tidak dapat fokus belajar jika lebih dari 30 menit.				
6.	Saya akan tetap belajar meskipun sedang tidak <i>mood</i> .				
7.	Saya mudah hilang fokus ketika belajar.				
8.	Saya sering lupa mengerjakan PR.				
9.	Saya dapat bangun pagi sendiri tanpa dibangunkan.				
10.	Saya selalu berpikir sebelum bertindak.				
11.	Saya sering menyesal karena bertindak tergesa-gesa.				
12.	Saya tidak mudah terpengaruh buruk oleh teman.				

13.	Saya mudah berbicara sembarangan tanpa memikirkan akibatnya.				
14.	Saya mempertimbangkan dampak sebelum mengambil keputusan.				
15.	Saya sering bertindak spontan tanpa berpikir panjang.				
16.	Saya mendengarkan nasihat atau saran sebelum memutuskan sesuatu.				
17.	Saya sering menyesal karena tidak berpikir panjang ketika melakukan sesuatu.				
18.	Saya orang yang sabar dalam menghadapi masalah.				
19.	Saya sering bertindak sesuai bagaimana emosi saat itu.				
20.	Saya selalu tidur cukup saat malam.				
21.	Saya sering begadang tanpa alasan yang penting.				
22.	Saya jarang mandi sebelum berangkat sekolah.				
23.	Saya lebih memilih makanan yang sehat.				
24.	Saya sering jajan sembarangan.				
25.	Saya melakukan olahraga secara rutin.				

26.	Saya lebih suka rebahan daripada bergerak aktif.				
27.	Saya menyempatkan waktu untuk istirahat yang cukup.				
28.	Saya mengabaikan kondisi tubuh jika merasa lelah.				
29.	Saya bangga jika hasil kerja saya baik.				
30.	Saya tidak serius saat mengerjakan tugas sekolah.				
31.	Saya selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam semua tugas.				
32.	Saya terkadang suka meniru tugas teman tanpa usaha sendiri.				
33.	Saya tidak menyerah ketika menghadapi pekerjaan yang sulit.				
34.	Saya cepat putus asa saat gagal.				
35.	Saya menyukai tantangan dalam belajar.				
36.	Saya hanya berusaha jika sedang diawasi.				
37.	Saya bertanggung jawab terhadap tugas saya.				
38.	Saya masih sering menyelesaikan tugas dengan asal-asalan.				

39.	Saya dapat dipercaya dalam menyimpan rahasia.				
40.	Saya sering tidak menepati janji.				
41.	Saya sering berkata tidak jujur.				
42.	Guru saya percaya bahwa saya dapat bertanggung jawab dalam hal apapun.				
43.	Saya suka menghindari tanggung jawab.				
44.	Saya mudah melanggar peraturan sekolah.				
45.	Saya tetap berusaha jujur meskipun dalam kondisi yang sulit.				
46.	Saya terkadang menyalahkan orang lain atas kesalahan saya.				
47.	Saya selalu berusaha melaksanakan amanah yang diberikan kepada saya.				
48.	Saya berusaha menjadi orang yang dapat diandalkan.				

Lampiran E: Tabulasi Data Penelitian Skala Shalat Dhuha dan Kontrol Diri

Tabulasi Data Penelitian Shalat Dhuha

NO	Shalat Dhuha (X)																							TOTAL
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	
1	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	79
2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	83
3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	82
4	1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	71
5	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	78
6	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	84
7	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	84
8	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72
9	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	78
10	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	81
11	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	77
12	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	86
13	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	79
14	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	69
15	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	80
16	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	87
17	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	85
18	2	4	4	1	2	3	4	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	71
19	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	79
20	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	77
21	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	79
22	2	4	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	4	72
23	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	74
24	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	78
25	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	80
26	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
27	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65
28	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	75
29	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	84
30	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	79
31	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	86
32	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	68
33	2	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	75
34	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
35	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	80
36	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	83
37	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
38	1	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	74
39	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	68
40	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
41	3	4	2	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	82
42	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
43	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	74
44	2	4	4	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	70
45	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	62
46	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	81
47	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	83
48	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	4	75
49	1	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	4	75
50	4	3	4	4	2	4	4	4	1	4	4	3	4	1	4	3	3	3	2	4	3	4	3	75
51	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	75
52	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	80
53	4	4	4	1	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	78
54	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	80
55	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	70
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
58	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	83
59	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	83

Lampiran F: Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
YAYASAN NU NURUL HUDA
MTs NU NURUL HUDA KOTA SEMARANG
TERAKREDITASI : A**

NSM : 121233740015 NSS : 212337401023 NIS : 210070 NPSN : 20364853
Jl. Irigasi Utara Kauman Mangkangkulon Tugu Kota Semarang 50155 Telp. 024 - 8661863
Email : mtsnunurulhuda@yahoo.com // mtsnunh@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 086/SKP.18/ V.MTs-NH/VI/2025

Berdasarkan surat dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Perihal Permohonan Izin Riset, Kami yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Tsanawiyah NU Nurul Huda Kota Semarang :

Nama : Nasxrullah, S.Pd.I
Jabatan : Kepala MTs NU Nurul Huda Semarang
Alamat Sekolah : Jl. Irigasi Utara Kauman Mangkangkulon Tugu Kota Semarang Jawa Tengah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Ayu Sofiyatul muniroh
N I M : 1804046074
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan kegiatan penelitian di MTs NU Nurul Huda Kota Semarang pada tanggal 16 – 20 Juni 2025 dengan Judul Skripsi :

Hubungan Sholat dhuha dengan kontrol diri siswa MTs Nurul Huda Mangkangkulon Semarang .

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Semarang, 18 Juni 2025
Kepala Madrasah,



Nasxrullah, S.Pd.I
NIP.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ayu Sofiyatul Muniroh
2. Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 10 Oktober 2000
3. NIM : 1804046074
4. Alamat : Jl. Raya Mangkang Wetan Tikung RT 03/
RW 02, Kel. Mangkang Wetan, Kec. Tugu,
Kota Semarang
5. No. HP : 081225541328
6. Email : ayusofiyatul10@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Tarbiyatul Athfal 42 Semarang
 - b. SDN Wonosari 01 Semarang Semarang
 - c. SMP IT Roudlotus Saidiyyah Semarang
 - d. SMK IT Roudlotus Saidiyyah Semarang
 - e. UIN Walisongo Semarang