

## **BAB II**

### **INTENSITAS PELAKSANAAN SHALAT DHUHA DAN KETENANGAN JIWA**

#### **A. Kajian Pustaka**

Sebagai bahan telaah pustaka dalam penelitian ini, peneliti mengambil beberapa hasil penelitian yang ada relevansinya dengan penelitian ini, diantaranya:

Skripsi yang disusun oleh Mas'udi (2008) yang berjudul "Korelasi keaktifan melaksanakan Shalat Dhuha dan motivasi mengikuti pelajaran PAI kelas VIII Di SMP N 18 Semarang Tahun Ajaran 2007/2008". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara keaktifan melaksanakan Shalat Dhuha dan motivasi mengikuti pelajaran PAI, siswa aktif dalam melaksanakan Shalat dhuha, maka niscaya akan terdorong dan termotivasi untuk belajar agama yang lebih baik, sehingga tercapailah tujuan pendidikan yang sebenarnya.<sup>1</sup>

Berbeda dengan skripsi yang penulis lakukan yaitu pengaruh intensitas pelaksanaan Shalat Dhuha yang lebih mengarah kepada keaktifan dalam melaksanakan Shalat Dhuha setiap hari (istiqomah), kualitas pelaksanaan Shalat Dhuha pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa. Sehingga hasilnya pun akan berbeda dengan penelitian skripsi diatas.

Khomsatul Fawaid (2009) yang berjudul "Nilai pendidikan akhlaq dalam shalat (Analisis terhadap ayat-ayat tentang shalat di dalam al-Qur'an)". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa dampak positif nilai pendidikan akhlaq dalam shalat (menurut al-Qur'an surat al-Ankabut: 45, At-Thaha: 132, dan An-Nisa:103) yaitu: 1. Shalat mencegah dari perbuatan keji dan munkar, 2. Shalat dapat melatih kesabaran, 3. Shalat membentuk kedisiplinan.<sup>2</sup>

Berbeda dengan skripsi yang penulis lakukan yaitu pengaruh intensitas pelaksanaan Shalat Dhuha terhadap ketenangan jiwa. Salah satu indikator dari

---

<sup>1</sup> Mas'udi, "korelasi keaktifan melaksanakan Shalat Dhuha dan motifasi mengikuti pelajaran PAI kelas VIII Di SMP N 18 Semarang Tahun Ajaran 2007/2008", Skripsi sarjana IAIN Walisongo Semarang, (Semrang: perpustakaan Fakultas tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, 2008)

<sup>2</sup> Khomsatul Fawaid, "Nilai pendidikan akhlaq dalam shalat (Analisis terhadap ayat-ayat tentang shalat didalam al-Qur'an)". Skripsi sarjana IAIN Walisongo Semarang, (Semarang: Perpustakaan Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, 2009)

ketenangan jiwa adalah bersabar dalam menghadapi cobaan, sabar, tawakal dan qona'ah.

Penelitian selanjutnya yang disusun oleh Mahfudzin (2008) dengan judul “nilai pendidikan dalam konsep Shalat khusyu’ menurut Abu Sangkan di tinjau perspektif ketenangan jiwa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jiwa yang tenang dan sehat akan meninggalkan segala keinginan dan sesuatu yang bersifat keduniaan ketika menunaikan shalat. Dalam melaksanakan shalat dengan khusyu’ dapat memperoleh ketenangan dan kenikmatan didalam shalatnya, disamping itu shalat menjadikan sehat maupun kebahagiaan dan menjadi penyejuk hati dan jiwa.<sup>3</sup>

Penelitian yang dilakukan tersebut, sekilas memang ada persamaan dengan permasalahan yang dikaji oleh penulis, namun dalam penelitian ini penulis menekankan pada pengaruh yang mana menurut anggapan penulis merupakan salah satu pesantren yang memberikan kegiatan keagamaan untuk melaksanakan Shalat Dhuha secara rutin.

## **B. Kajian Teoritik**

### **1. Intensitas pelaksanaan Shalat Dhuha**

#### **a. Pengertian intensitas pelaksanaan Shalat Dhuha**

Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensinya.<sup>4</sup> Sedangkan kata “intens” sendiri berarti hebat, sangat kuat, (kekuatan efek), berapi-api, berkobar-kobar, (tentang perasaan), sangat emosional, (tentang orang).<sup>5</sup> Intensitas adalah besar atau kekuatansuatu tingkah laku, jumlah energy fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indera, ukuran fisik dari energy atau data indera.<sup>6</sup> Atau dengan kata lain intensitas dapat diartikan dengan

---

<sup>3</sup> Mahfudzin “Nilai pendidikan dalam konsep shalat khusyu’ menurut Abu Sangkan di tinjau perspektif ketenangan jiwa” Skripsi sarjana IAIN Walisongo Semarang, (Semarang: Perpustakaan Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, 2008)

<sup>4</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka, 2005), Ed. 3 Cet. 3, hlm. 438.

<sup>5</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 438.

<sup>6</sup> Kartini Kartono & Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: CV Pionir Jaya, 1987), hlm. 233.

sungguh-sungguh melakukan usaha (daya usaha ) untuk mendapatkan yang maksimal.<sup>7</sup>

Menurut Nurkholif Hazim bahwa: “Intensitas adalah kebulatan tenaga yang dikerahkan untuk suatu usaha”. Jadi intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang dengan penuh semangat untuk mencapai tujuan.<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa Intensitas adalah suatu tingkatan atau ukuran yang menunjukkan keadaan seperti kuat, begelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (perasaannya) dan sangat emosional yang dimiliki seseorang yang diwujudkan dalam bentuk sikap maupun perbuatan.

Pengertian intensitas juga mencakup perilaku yang bersifat rutinitas atau keseringan. Artinya, seseorang memiliki semangat yang tinggi, maka ia akan melakukan perbuatan rutin atau sering. Dalam penelitian ini intensitas berkaitan dengan pelaksanaan Shalat Dhuha.

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

Shalat secara bahasa berarti do'a, permohonan, permintaan, dan salah satu bentuk komunikasi akrab dengan sang pencipta. Ibadah shalat dinamai do'a karena dalam shalat itu mengandung do'a. Sedangkan menurut syari'at shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan *takbiratul ihram* (mengucapkan takbir) dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu.<sup>9</sup>

Shalat merupakan manifestasi gerak ibadah yang merupakan hubungan seorang hamba secara langsung dengan Allah SWT. Dengan melaksanakan shalat, seorang akan mendapatkan tambahan tenaga batin dan memudahkan

---

<sup>7</sup> Depertemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Ed. 3, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 234.

<sup>8</sup> Wangsa Susena, *Intensitas dalam Belajar*, <http://suaranuraniguru.wordpress.com>, 06 April 2012.

<sup>9</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: PT. Sinar Baru Algesindo, 1994), hlm. 53

dapat petunjuk dari Allah SWT berupa intuisi dan inspirasi. Oleh sebab itu, shalat merupakan ibadah yang bisa menunjukkan jalan yang lurus menuju Allah SWT. Ketika shalat, rohani bergerak menuju zat Yang Maha Mutlak, daya pikiran terlepas dari keadaan-keadaan riil, dan panca indra melepaskan diri dari segala macam peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas, dan lelah.<sup>10</sup>

Shalat juga sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya. Bila memperhatikan dan memikirkan apa yang telah diucapkan di dalam shalat, maka akan memasukkannya kedalam hati. Bila dipikirkan dalam shalat seakan berbicara dengan Allah, maka pasti melakukannya dengan khusyu' dan hati yang tenang. Dalam kondisi ini shalat menjadi jalinan yang kuat dan dapat melepas segala kesulitan dan kesusahan.<sup>11</sup>

Shalat adalah satu nama yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam Shalat, seolah-olah berada dihadapan Tuhannya dengan penuh kekhusyu'annya memohon kepadanya. Perasaan ini bisa menimbulkan adanya kejernihan spritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri dikala mengerahkan emosi dan anggota tubuhnya mengarah kepada Allah dengan meninggalkan kesibukan dunia dan dan permasalahannya. Maka shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup. Dalam menekan kekhawatiran dan goncangan kejiwaan yang sering dialami. Setelah menyelesaikan seseorang akan berdzikir mengingat Allah serta bertasbih diiringi munajat kepada Allah.<sup>12</sup>

Shalat Dhuha adalah salah satu Shalat Sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari setelah matahari terbit hingga sebelum datangnya waktu zuhur dan jumlah rakaatnya paling sedikit dua rakaat dan paling banyak semampunya.<sup>13</sup> Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan pada pagi

---

<sup>10</sup> Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu', 2007), hlm. 253

<sup>11</sup> Abu Firly Bassam Taqiy, *Agar Allah Selalu Memberi Jalan Keluar*, (Jogjakarta: Hikam Pustaka, 2009), hlm. 74-75

<sup>12</sup> Musfir bin Said Az zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hlm. 481

<sup>13</sup> Hamdani Bakran Adz-Zakiey, *Prophetic Intelligence*, (Yogyakarta: Pustaka Al Furqan, 2007), hlm. 324

hari dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalan atau setelah terbit matahari sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu Zhuhur ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah.<sup>14</sup> Jumlah rakaat Shalat Dhuha minimal dua rakaat dan maksimal dua belas rakaat dengan satu salam setiap dua rakaat.

Salah satu media untuk mensucikan jiwa yaitu dengan melaksanakan Shalat Dhuha. Setelah shalat, di iringi dengan bertaubat, memohon ampun kepada Allah, bertasbih serta memohon petunjuk serta karunia-Nya.<sup>15</sup> Jika kitaawali hari dengan mensucikan diri dan memohon ampun atas segala dosa yang di perbuat, Insya Allah akan merasakan besarnya karunia Allah. Maka sebagai hamba Allah sebelum melakukan aktifitas di pagi hari supaya melaksanakan Shalat Dhuha untuk mensucikan diri. Maka dengan melaksanakan Shalat Dhuha setiap pagi hari (Istiqomah) yaitu waktu yang dapat mencerahkan perasaan, dapat jalan keluar untuk setiap kesempatan, kesenangan dari setiap kesedihan, dan di jauhkan dari malapetaka.

Orang yang beristiqomah akan mendapatkan kesuksesan dalam kehidupannya didunia, karena di lindungi Allah SWT. di akhirat akan berbahagia menikmati karunia Allah didalam Surga. Orang yang beristiqomah dijauhkan oleh Allah dari rasa takut dan sedih.<sup>16</sup>

#### **b. Anjuran Shalat Dhuha**

Shalat Dhuha hukumnya sunnah muakkad (sangat dianjurkan). Sebab, Rasulullah senantiasa mengerjakannya dan berpesan kepada para sahabatnya untuk mengerjakan Shalat Dhuha sekaligus menjadikannya sebagai wasiat.

Oleh karena itu, secara eksplisit tidak dapat menemukan dasar hukum yang tegas dan jelas dalam al-Qur'an berkenaan dengan Shalat Dhuha tersebut.<sup>17</sup> Akan tetapi, hal itu tidak mengurangi arti penting Shalat Dhuha.

---

<sup>14</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), hlm. 11

<sup>15</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, hlm. 88

<sup>16</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI), 2007), hlm.102

<sup>17</sup> Zezen Zainal Alim, *The Power Of Shalat Dhuha*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), hlm. 2

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

Kesunnahan Shalat Dhuha berdasarkan Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA adalah sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْ صَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ  
صَوْمَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةَ الضُّحَى وَنَوْمٍ عَلَى وَتِرٍ.<sup>18</sup>

Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu berkata: “Kekasihku Rasulullah SAW memberi wasiat kepadaku dengan tiga perkara yang tidak akan aku tinggalkan sampai aku mati: Puasa tiga hari pada setiap bulan, shalat dhuha, dan shalat witr sebelum tidur. (HR. Bukhari dan Muslim).<sup>19</sup>

Hadits diatas merupakan alasan yang cukup kuat terhadap kesunnahan pelaksanaan Shalat Dhuha yang sangat di anjurkan. Meskipun Rasulullah mewasiatkan sesuatu kepada salah satu sahabat, akan tetapi wasiat itu juga di tujukan kepada seluruh umatnya, tidak terbatas kepada seseorang saja.

### c. Tata Cara Shalat Dhuha

Berkenaan dengan tata cara pelaksanaa shalat sunnah dhuha seperti halnya shalat-shalat sunnah lainnya yaitu dilaksanakan dengan setiap dua rakaat satu salam di setiap akhir dua rakaat. Tata cara mengerjakan shalat sunnah dhuha juga selalu diawali dengan berwudlu secara sempurna, dan setelah berdiri tegak pada tempat yang suci dan menghadap qiblat, kemudian berniat dalam hati.

1) Niat ketika melaksanakan Shalat Dhuha

أُصَلِّي سُنَّةَ الضُّحَى رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

Aku berniat shalat sunnah dhuha dua rakaat, karena Allah ta’ala

- 2) Takbiratul ihram
- 3) Membaca Do’a Iftitah
- 4) Membaca surah Al-Fatihah

---

<sup>18</sup> Abi Abdilah Muhammad ibn Ismail Albukhari, *Shahih Bukhari, juz 1*, (Beirut-Libanon: Darul Fiqr, 1994), hlm. 253

<sup>19</sup> Zezen Zainal Alim, *The Power Of Shalat Dhuha*, hlm. 3

- 5) Membaca surah Asy-Syams pada rakaat pertama, atau cukup dengan membaca surah Al-Kafirun jika tidak hafal surah Asy-Syams itu.
- 6) Membaca surah Adh Dhuha pada rakaat kedua, atau cukup dengan membaca Al-Ikhlash jika tidak hafal surah Adh Dhuha.
- 7) Rukuk, iktidal, sujud, duduk dua sujud, tasyahud dan salam adalah sama sebagaimana tata cara pelaksanaan shalat fardhu.
- 8) Menutup Shalat Dhuha dengan berdoa. Inipun bukan sesuatu yang wajib, hanya saja berdoa adalah kebiasaan yang sangat baik dan dianjurkan sebagai tanda penghambaan kita kepada Allah SWT.<sup>20</sup>

#### **d. Waktu Pelaksanaan Shalat Dhuha**

Waktu dhuha adalah waktu ketika matahari mulai merayap naik meninggalkan tempat terbitnya, hingga ia nampak membayang sampai menjelang tengah hari. Dalam bahasa melayu, waktu dhuha dapat juga disebut sebagai waktu “sepenggalan matahari naik” secara klasik, permulaan masuknya waktu dhuha bisa diketahui dengan mengamati ketinggian matahari pada saat pagi cerah. Waktu dhuha dimulai ketika ketinggian kira-kira setinggi satu tombak, yakni setelah beberapa saat matahari terbit. Pada saat-saat inilah, shalat dhuha bisa dikerjakan.

Shalat Dhuha tidak bisa dilakukan di saat matahari sedang terbit, karena pada saat itu kaum muslimin dilarang melakukan shalat apa pun. Oleh karena itu, agar waktu pelaksanaan Shalat Dhuha tidak terlalu berdekatan dengan saat-saat dilarangnya pelaksanaan shalat, waktu yang paling utama untuk melakukannya adalah ketika matahari sudah terasa mulai panas atau ketika matahari sudah cukup tinggi di sebelah timur, menjelang siang.<sup>21</sup>

Sabda Rasulullah SAW yang bisa dijadikan dasar dalam penentuan waktu pelaksanaan Shalat dhuha:

---

<sup>20</sup> Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan dan Keistimewaan: Shalat Tahajud, Hajat, Istikharah, dan Dhuha*, (Surabaya: Pustaka Media), hlm. 137-149

<sup>21</sup> Zezen Zainal Alim, *The Power Of Shalat Dhuha*, hlm. 16-17

عَنْ زُهَيْرِ بْنِ حَرْبٍ وَابْنِ مُعَيَّرٍ: صَلَاةُ الْأَوَابِينَ حِينَ تَرْمَضُ الْفِصَالُ (راوه مسلم)<sup>22</sup>

Shalat kaum awwabbin (orang-orang yang kembali kepada Allah) adalah ketika anak-anak unta mulai kepanasan (oleh pasir yang diinjaknya). (H.R. Muslim).

Ini adalah waktu yang paling afdhal untuk mengerjakan Shalat Dhuha, sekalipun sebenarnya shalat itu boleh dikerjakan mulai dari setelah matahari terbit hingga menjelang tengah hari, atau menjelang masuk waktu Shalat Dhuhur.<sup>23</sup>

#### e. Aspek Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha

##### 1) Rutinitas Melaksanakan Shalat Dhuha

Rutin menjalankan ibadah kepada Allah dapat melatih diri menebarkan rahmatn mencapai derajat cerdas perasaan hatiny dan mampu menanamkan nilai-nilai Shalat dalam hidupnya.<sup>24</sup> Shalat Dhuha pada pagi hari merupakan salah satu upaya tawakal kepada Allah. Sebelum beraktivitas, sempatkan sejenak untuk Shalat Dhuha. Melaksanakan Shalat Dhuha secara rutin mempunyai manfa'at yang positif yang diantaranya membantu peningkatan konsentrasi daya menyegarkan pikiran kembali. Dan dapat berfungsi untuk mengembalikan niat suci semula. Sehingga niatan atau ambisi buruk dapat terbangun jauh-jauh dari hati dan pikiran.<sup>25</sup>

Shalat Dhuha menjadikan pikiran lebih konsentrasi. Ketika sedang belajar, seringkali para pelajar karena banyaknya materi pelajaran dan lamanya waktu belajar merasa mengantuk. Jadi dengan menjalankan Shalat Dhuha secara rutin masalah yang dihadapi dengan mudah diselesaikannya, dan prestasi akademik pun akan memuaskan.<sup>26</sup> Bahkan, secara tidak diduga sering memperoleh rezeki dari jalan yang tidak disangka-sangka.

---

<sup>22</sup> Imam Abi Al-Husain Muslim Ibn Al Hijaj, *Shahih Muslim*, Juz 1, (Beirut-Libanon: Darul Kutub Ilmiah, 1992), hlm. 516

<sup>23</sup> Musthafa Karim, *Mukjizat Shalat Dhuha*, (Solo: Wacana Ilmiah Press 2009), hlm. 125

<sup>24</sup> Sabil El- Ma'rufie, *Dahsyatnya Shalat Dhuha*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2010), hlm.98

<sup>25</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, hlm. 164

<sup>26</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, hlm. 163



## 2) Jumlah Rakaat Shalat Dhuha

Shalat Dhuha tidak seperti Shalat wajib yang telah ditentukan jumlah rakaatnya masing-masing, Shalat Dhuha tidak memiliki ketentuan yang tegas mengenai rakaat yang harus dilaksanakan. Shalat Dhuha merupakan shalat yang tidak menyusahkan untuk dikerjakan. Sebab, pasalnya Shalat Dhuha itu menyesuaikan kemampuan dan kesempatan yang hendak mengamalkannya. Poin ini tergambar dengan jelas pada bilangan rakaatnya. Mulai dari 2 rakaat, 4 rakaat, 8 rakaat hingga 12 rakaat.<sup>27</sup>

Shalat Dhuha sekurang-kurangnya terdiri dari dua rakaat. Tidak ada batasan yang pasti mengenai jumlahnya. Namun, terkadang Rasulullah SAW mengerjakan dua rakaat, empat rakaat, delapan rakaat, bahkan lebih. Setiap dua rakaat ditutup dengan salam.<sup>28</sup> Shalat Dhuha dari sisi bacaan dan gerakan mempunyai energi yang besar untuk membangun energi yang besar untuk membangun karakter pribadi.<sup>29</sup> Misalnya dari setiap gerakan Shalat, kita akan mendapatkan manfa'at pembentukan sikap positif terhadap hidup. Akan tetapi, karena tidak di hayati, dipahami, dan diamalkan, ibadah Shalat pun hanya di jadikan penggugur kewajiban.

## 3) **Khusyu'**

Khusyu' adalah suasana menyejukkan jiwa dan dikatakan sebagai rohnya Shalat. Shalat tanpa khusyu' ibarat tubuh tanpa roh.<sup>30</sup> Seorang muslim yang shalat dianjurkan agar tetap khusyu', karena khusyu' merendahkan hati, memperhatikan sepenuhnya dengan serius, dan penuh rasa takut, cemas, dan penuh pengharapan. Khusyu' bukan saja sekedar ucapan lidah, tetapi harus diiringi dengan ketundukan anggota badan, tidak bergerak kecuali sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya.<sup>31</sup> Dalam menjalankan shalat dituntut untuk melakukan secara khusyu' (berkonsentrasi). Kekhusyu'an shalat

---

<sup>27</sup> Arifaji, Awali Hari Dengan Shalat, <http://firaprasa.blogspot.com>, 30 Januari, 2012

<sup>28</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, hlm. 12

<sup>29</sup> Sabil El-Ma'rufie, *Dahsyatnya Shalat Dhuha*, (Bandung: PT. Mizania Pustaka, 2010), hlm.88

<sup>30</sup> Bustanudin Agus, *Al-Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993), hlm. 108

<sup>31</sup> Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm 99

mengandung unsur meditasi. Meditasi menurut Robert H. Thoules yang dikutip Moh. Sholeh dan Imam Musbikin cukup efektif untuk mengurangi gangguan mental dan berbagai efek mental, meskipun diperlukan seorang pembimbing.<sup>32</sup>

Shalat memiliki efek seperti meditasi, bahkan meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusyu'. Dalam kondisi khusyu' seseorang hanya akan mengingat Allah SWT. Haryanto mengaitkan meditasi dalam shalat ini dengan korban penyalahgunaan narkotika dan alkohol yang mencoba mencari kenikmatan, mencari ketenangan dan mencari pengalaman-pengalaman batin lewat penyalahgunaan tersebut.<sup>33</sup>

Manfaat Shalat Khusyu' pada Jiwa kita

Kita sebagai hamba Allah SWT harus menjalankan shalat dengan khusyu'. Khusyu' mempunyai pengaruh yang sangat besar dan kuat bagi jiwa kita sebagai hamba Allah SWT, karena khusyu' dapat mengantarkan kita kepada hal-hal sebagai berikut:

- 1) Menumbuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi, misalnya Ketika kita akan mengerjakan shalat untuk menghadap tuhan kita, biasanya akan muncul hal-hal lain dalam pikiran kita. Maka kita seharusnya berusaha untuk menghilangkan pikiran tersebut supaya dapat hadir ketika mengagungkan dan bermunajat kepada Allah SWT.
- 2) Khusyu' akan mendapatkan kenyamanan dan kesejukan dalam hati kita. Khusyu' dalam shalat sesungguhnya akan kita peroleh bila hati kita benar-benar kosong dari memikirkan selain shalat. Ketika hal itu biasa lakukan maka sebagai seorang mukmin akan merasakan kenyamanan dan kesejukan dalam hati kita.
- 3) Khusyu', kita akan mampu memadukan dua kesucian dalam shalat kita, yaitu antara kesucian lahir dan bathin. Dengan memadukan kesucian lahir

---

<sup>32</sup> Moh. Sholeh&Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 241

<sup>33</sup> Sentot Harjanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 82

dan bathin dalam shalat, maka hal itu akan melahirkan ketundukan kehendak kita kepada kehendak Allah SWT.

- 4) Khusyu' dapat memengaruhi jiwa kita kala ruh kita berhubungan dengan tuhan dan menjadi khusyu' kepada-Nya, sekalipun dalam waktu yang sebentar, karena ruh kita yang tidak pernah berkomunikasi terhadap Dzat yang menciptakan, maka akan muncul dalam diri kita rasa gelisah, tidak *qana'ah*, cinta dunia, bingung dan lain sebagainya.
- 5) Khusyu' akan menjauhkan kita dari ucapan dan perbuatan yang tidak berguna dan sesuatu yang dapat membuat hati kita berpaling dari dzikir kepada Allah SWT.
- 6) Shalat merupakan bentuk *wasilah* (perantara) mensyukuri nikmat-nikmat Allah SWT yang tak terhitung jumlahnya.
- 7) Khusyu' membuat kita memiliki sifat rendah hati, sebab kita melihat keagungan Allah SWT, dan sifat tawadhu', karena kita melihat kemegahan-Nya, sifat-sifat inilah yang seharusnya dimiliki oleh kita sebagai hamba Allah SWT. Karena itu, hikmah Allah SWT menjadi tampak ketika shalat dapat mengobati jiwa kita.<sup>34</sup>

#### 4) Do'a sesudah Shalat Dhuha

Yang dimaksud dengan do'a adalah memohon atau meminta.<sup>35</sup> Yakni memohon perlindungan dan bantuan serta pertolongan dari Allah. Karena Allah-lah Sang Maha Pemberi dan selalu menjawab do'a hambanya.<sup>36</sup> Orang yang berdo'a adalah orang yang memohon sesuatu yang ia hajati serta berhasrat benar untuk memperolehnya.

Dengan demikian, berdo'a ialah memohon kepada Allah semoga Allah menyampaikan maksud hambanya. Seraya melaksanakan dan mengusahakan dengan segenap tenaga yang ada, akan sebab-sebab terjadinya

---

<sup>34</sup>Mhammad Syafi, Arti Khusyu dalam Shalat, <http://ilmu.pendidikanislam.blogspot.com/2012/03/menju-shalat-khusyu.html>, 19 Desember 2012

<sup>35</sup> Teungku M.Hasbi Asy-Syiddieqy, Pedoman Dzikir dan Do'a, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 96

<sup>36</sup> Teungku M. Hasbi Ash-Shiddieqy, *Al-Islam*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2001), hlm. 632

sesuatu yang dihajat (do'akan).<sup>37</sup> Maka hendaklah berdo'a sambil berusaha, selama jalan usaha itu masih terbentang di hadapan dan dilalui.

Do'a sesudah shalat dhuha adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنَّ الصُّحَاءَ ضُحَاءَكَ وَالبَهَاءَ بَهَاءَكَ وَالجَمَالَ جَمَالَكَ وَالقُوَّةَ قُوَّتَكَ وَالقُدْرَةَ قُدْرَتَكَ وَالعِصْمَةَ عِصْمَتَكَ. اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَانزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ كَانَ مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالَكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ, إِنِّي مَا أَتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ.

Ya Allah, bahwasannya waktu dhuha itu dhuha Mu, kecantikan itu kecantikan-Mu, keindahan itu keindahan-Mu, perlindungan itu perlindungan-Mu. Ya Allah, jika rizqiku di langit maka turunkanlah jika ada di dalam bumi maka keluarkanlah, jika sulit maka mudahkanlah, jika haram maka sucikanlah, jika jauh maka dekatkanlah, berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan dan kekuasaan-Mu limpahkanlah kepadaku segala apa yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba-Mu yang sholeh.<sup>38</sup>

#### f. Hikmah dan Keutamaan Shalat Dhuha

Banyak hikmah dan keutamaan yang dapat di ambil dari Shalat Dhuha diantara adalah sebagai berikut:

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

Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَيُجْزَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الصُّحَى.<sup>39</sup>

Pada pagi hari ada kewajiban bagi setiap ruas untuk bersedekah. Setiap tasbih sedekah, setiap tahmid sedekah, setiap tahlil sedekah, setiap takbir sedekah, menganjurkan kebaikan sedekah, mencegah kemungkaran

<sup>37</sup> Teungku M.Hasbi Asy-Syiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, hlm. 99

<sup>38</sup> Abdoellah Rafie Aoenillah, *Shalat Dhuha Sebagai Kunci Pembuka Pintu Rizqi*, (Delta Prima Press, 2011), hlm. 97-98

<sup>39</sup> Imam Abi Al-Husain Muslim Ibn Al Hijaj, *Shahih Muslim, Juz 5*, (Beirut-Libanon: Darul KutubIlmiah, 1995), hlm. 197-198

sedekah, dan untuk menggantikan semuanya itu adalah mengerjakan shalat dhuha dua rakaat. (HR. Muslim dari Abi Dzar Ra.)<sup>40</sup>

- 2) Untuk mengharap rahmat dan nikmat dari Allah SWT Sepanjang hari. Sebagai rasa syukur kita kepada Allah SWT atas kemurahan dan rahmat-Nya yang diberikan kepada kita semua, dan Allah selalu senantiasa mencurahkan kepada kita kemudahan dan pahala yang berlipat ganda. Di antara nikmat-nikmat-Nya itu adalah disunnahkannya menjalankan shalat dhuha. Amalan yang ringan ini sama nilainya dengan beramar ma'ruf nahi munkar dan menshadaqahi persendian tubuh kita.
- 3) Dengan melakukan Shalat Dhuha diharapkan Allah SWT berkenan menghindarkan kepada orang yang melakukan shalat dhuha dari siksa api neraka.
- 4) Dengan Shalat Dhuha diharapkan yang melakukan shalat mendapatkan balasan di surga.<sup>41</sup>
- 5) Olahraga secara fisik dan rohani

Shalat Dhuha dapat berfungsi sebagai olahraga untuk menjaga fisik dan rohani kita agar tetap segar dan kuat. Maksudnya, gerakan-gerakan shalat dapat juga berperan layaknya olahraga pagi hari, hanya saja ini dilakukan disatu tempat dan tidak bergerak kedepan, kebelakang, atau kesamping. Tapi, secara fisik, gerakan-gerakan shalat bisa menyegarkan tubuh kita, plus dapat pahala. Shalat dhuha juga berfungsi untuk olahraga batin. Semakin dekat hati dan pikiran dengan sang Pencipta maka akan semakin tentram pula hidup kita.<sup>42</sup>

## **2. Ketenangan Jiwa**

### **a. Pengertian Ketenangan Jiwa**

---

<sup>40</sup> Hamdani Bakran Adz-Zakiey, *Prophetic Intelligence*, 325

<sup>41</sup> Hamdani Bakran Adz-Zakiey, *Prophetic Intelligence*, 325-326

<sup>42</sup> Rausyan Fikra, *Dibalik Shalat Sunnah*, (Sidoarjo: Mashun, 2009), hlm. 87-88

Ketenangan jiwa terdiri dari kata ketenangan dan jiwa. Sedangkan kata ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat sufiks ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak-gerak), tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tentram. Tenang ketentraman hati, batin dan pikiran.<sup>43</sup>

Sedangkan jiwa berasal dari kata psyche yang berarti jiwa, yang diartikan menyebabkan manusia dapat berpikir, berperasaan dan berkehendak.<sup>44</sup> Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan an nafs. Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga bisa diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan dimana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>45</sup>

Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa. Karena orang yang jiwanya tenang, tentram berarti mengalami keseimbangan didalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Menurut Ibnu Taimiyah yang dikutip Muhammad Utsman Najati memandang bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa manusia hanya dapat terwujud melalui cinta yang sempurna kepada Allah. Dia menyatakan hati akan menjadi baik, beruntung, merasa ni'mat, bahagia, senang, damai, dan tenang hanya dengan beribadah, cinta kepada Allah. Meskipun orang memperoleh

---

<sup>43</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 927

<sup>44</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: PT. Andi Offset, 2004), hlm. 6

<sup>45</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 11-12

keni'matan dari Allah tetap tidak tenang dan damai, lantaran ia mengalami kemiskinan jati diri kepada Tuhan yang seharusnya adalah Dzat yang layak disembah, dicintai dan dicari. Jika ini dilakukan, maka akan memperoleh kebahagiaan, kesenangan, kenikmatan, anugerah, kedamaian, dan kenyamanan.<sup>46</sup>

Akan tetapi, tidaklah berarti bahwa dengan kelegaan jiwa itu, orang tidak akan pernah mengalami halangan atau rintangan dalam memenuhi bermacam-macam kebutuhan, dan dalam menghadapi halangan-halangan dalam hidupnya sehari-hari. Sesungguhnya orang yang sehat jiwanya, adalah orang yang mampu menghadapi halangan-halangan itu dan dapat menyelesaikan persoalan dengan cara menyenangkan diri.<sup>47</sup> Dengan demikian, maka ciri-ciri orang yang sehat jiwanya adalah, kemampuannya untuk tegap menantang kegoncangan, tekanan dan berbagai hambatan, tanpa terganggu keseimbangannya, tidak kacau pikirannya. Ketenangan jiwa melahirkan sebuah kebahagiaan yang murni, seseorang yang memiliki ketenangan jiwa akan tegar dan mantap menghadapi segala permasalahan hidup yang ada.

Seorang hamba Allah SWT akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritasnya:<sup>48</sup>

- 1) Jiwa muthmainnah (yang tentram) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Hadirnya jiwa muthmainnah pada diri seseorang biasanya terlihat perilaku-prilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang tidak tergesa-gesa.
- 2) Jiwa radhiyah, (jiwa yang meridhai) adalah jiwa yang tulus, bening dan lapang dada terhadap Allah SWT, terhadap kebijaksanaan, qudrat dan iradat-Nya. Jiwa inilah yang mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan seluruh perintah-

---

<sup>46</sup> Muhammad Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002 ), hlm. 350

<sup>47</sup> Musthafa Fahmi, *Penyesuaian Diri pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental*, (Jakarta: Bulan Bintang.), hlm. 108

<sup>48</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 447

Nya, menjauhi segala larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya.

- 3) Jiwa yang mardhiyah (yang diridhai) adalah jiwa yang telah memperoleh titel dan gelar kehormatan dari Allah SWT. Dan dengan gelar itu keimanan, keislaman, keihsanan, dan ketauhidannya tidak akan pernah mengalami dekandensi.<sup>49</sup> Dengan eksisnya jiwa dalam tingkat ini seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami frustrasi.

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



Dan ingatlah Aku tidaklah menciptakan Jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadah kepadaku. (QS.Al Zariyat 56).<sup>50</sup>

Allah tidak menciptakan mereka kecuali supaya kenal kepada Allah karena Allah tidak menciptakan mereka niscaya mereka takkan kenal keberadaan-Nya dan Keesaan-Nya.

Segolongan mufassir berpendapat bahwa supaya tunduk kepada Allah dan merendahkan diri. Yakni bahwa setiap makhluk dari jin dan manusia tunduk kepada keputusan Allah, patuh kepada kehendak-Nya, dan menuruti apa yang telah Dia takdirkan atasnya. Allah menciptakan mereka menurut apa yang Allah kehendaki, dan Allah member rizqi kepada merekka menurut keputusan-Nya, tidak seorangpun diantara mereka yang dapat memberi manfaat maupun madharat kepada dirinya sendiri.<sup>51</sup>

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

<sup>49</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, hlm. 448-449

<sup>50</sup> Fadhool Abdurrahman, *Al-Qur'an* terjemah *Indonesia*, (Kudus: Menara Kudus, 2006), hlm. 523

<sup>51</sup> Ahmad Musthafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, (Semarang, PT. Karya Toha Putra, 1989), hlm.



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

Ketenangan jiwa yang melahirkan kebahagiaan berawal dari kepasrahan total manusia terhadap sang pencipta, menerima apapun yang telah dimilikinya, dan semangat untuk memperbaikinya bukan merubah sesuatu yang tidak mungkin. Maka, kebahagiaan dan ketenangan yang hakiki tidak akan berlaku kepada manusia yang tidak mengenal dirinya dan tidak mengenal Tuhannya. Bagi orang yang beriman, meyakini bahwa penciptaan dirinya bukanlah suatu perkara yang sia-sia.

#### **b. Faktor-faktor ketenangan jiwa**

##### 1) Sabar dalam menghadapi cobaan.

Kata “sabar” bermakna mencegah, mengekang atau menahan (man’u habs). Menurut istilah, sabar bermakna menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh kesah dan menahan anggota badan dari menyakiti diri sendiri seperti menampar pipi, memukul dada, dan sebagainya. Hakikat sabar adalah suatu sikap utama dari perangai kejiwaan yang dapat menahan perilaku tidak baik dan tidak simpati. Sabar merupakan kekuatan jiwa untuk stabilitas dan baiknya orang dalam bertindak.

Menurut Amr ibn Utsman al-Makki yang dikutip Ibnu al-Qayyyn al-Jauziyyah Sabar ialah beteguh bersama Allah dan menerima ujian-Nya dengan lapang dada dan sikap tenang. Yakni diterimanya ujian Allah dengan jiwa lapang, yang tidak mengenal kesempitan, kedengkian dan pengaduan.<sup>52</sup>

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

---

<sup>52</sup> Ibnu al-Qayyyn al-Jauziyyah, *Sabar&Syukur*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hal. 15-16

itu Allah senantiasa memberikan pertolongan dari semua musuhnya dan pahala yang besar bagi mereka.

Allah SWT berfirman:



....Dan sabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.  
(QS. Al-Anfal: 46)<sup>53</sup>

Dalam tafsir Al Misbah, *Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*, yakni selalu mengetahui keadaan mereka dan membantu mereka. Allah memerintahkan untuk bersabar yakni berkaitan dengan ketabahan menghadapi kesulitan dan ancaman yang dapat melemahkan diri atau jiwa.<sup>54</sup>

Setiap insan pasti akan menerima cobaan/ujian dari Allah, dan ini sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Cobaan atau ujian yang diberikan kita itu adalah untuk mengetahui sampai dimana kesabaran dan ketabahan serta keuletan iman kita kepada Allah. Sabar dalam menghadapi segala cobaan, ujian, dan rintangan dalam kehidupan adalah indikasi dari orang yang sehat jiwanya. Orang yang sabar adalah orang yang tidak mudah untuk berkeluh kesah dan putus asa manakala ia berhadapan dengan krisis dalam hidupnya. Orang yang sabar adalah orang yang berkepribadian kuat dan teguh. Ia pribadi yang harmonis dan sehat secara mental dan spiritual.<sup>55</sup>

Kesabaran yang sempurna adalah kesabaran yang diuji, baik ujian dalam ni'mat maupun kesengsaraan. Apabila kesabaran telah di uji maka Allah menjadikan sikap sabar sebagai anugerah bagi kemaslahatan seorang muslim dengan memberikan nikmat kebahagiaan, ketenangan, dan kelegaan batin serta mempermudah, perolehan rezeki yang halal lagi baik, manifestasi kesabaran hanya diterima oleh orang-orang yang sabar dalam ketaatan dan keteladanan, serta mematuhi perintah Allah dan Rasul-Nya.<sup>56</sup>

---

<sup>53</sup> Fadhool Abdurrahman, *Al-Qur'an terjemah Indonesia*, hlm. 183

<sup>54</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 553

<sup>55</sup> Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stress Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 228

<sup>56</sup> Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, hlm. 151

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesabaran akan membentuk jiwa manusia menjadi kuat, teguh dan jiwanya tidak akan terlalu terbebani oleh kesedihan atau kekecewaan tatkala menghadapi bencana atau musibah. Jiwanya tidak goncang, tidak gelisah, tidak panik, hilang sikap keseimbangannya, hatinya tabah menghadapi bencana itu, tidak berubah pendiriannya. Tidak ubahnya laksana batu karang ditengah-tengah lautan yang tidak bergeser sedikitpun tatkala dipukul ombak yang bergulung-gulung. Dengan demikian jiwanya tetap dalam keadaan tenang.

## 2) Bersyukur

Syukur adalah memanjatkan pujian kepada Sang Pemberi nikmat, atas keutamaan dan kebaikan yang dikaruniakan kepada hambanya. Realisasi syukur seorang hamba meliputi tiga rukun, belum dapat disebut syukur, kecuali dengan terkumpulnya tiga rukun tersebut. Tiga rukun itu adalah, mengakui kenikmatan secara batiniah, mengucapkannya secara lahiriyah dan menggunakannya sebagai motifasi untuk peningkatan ibadah kepada Allah. Dengan demikian, syukur merupakan perpaduan antara perilaku hati, lisan dan anggota tubuh. Hati, untuk ma'rifat dan mahabbah, lisan sebagai pencetus pujian dan sanjungan dan anggota tubuh digunakan sebagai media pelaksana dari rasa syukur itu sendiri dan mencegahnya dari berma'siat kepada Allah SWT.<sup>57</sup>

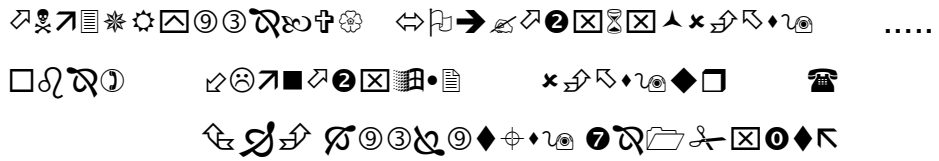
Menurut Ibnu Qayyim yang dikutip M. Khalilurrahman menjelaskan bahwa hakikat syukur kepada Allah adalah tampaknya pengaruh nikmat Allah pada lisan seorang hamba sehingga muncul dalam bentuk pujiandan pengakuan, melekatnya nikmat dalam hatinya sehingga menimbulkan bentuk kesaksian dan rasa cinta, dan terpatrinya nikmat pada anggota tubuhnya sehingga mewujudkan kepatuhan menjalankan perintah dan meninggalkan larangannya.<sup>58</sup>

Firman Allah SWT yang berbunyi:

---

<sup>57</sup> Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1993), hlm. 103

<sup>58</sup> M. khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha* hlm. 45



Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS: Ibrahim: 7)<sup>59</sup>

Barangsiapa bersyukur kepada Allah atas rezeki yang dilimpahkan padanya, maka Allah akan melapangkan rezeki-Nya. Barangsiapa bersyukur kepada-Nya atas ketaatan kepada-Nya, maka Allah akan menambahkan ketaatannya, dan barangsiapa bersyukur atas ni'mat kesehatan yang dilimpahkan padanya, maka Allah akan menambah kesehatannya, demikian halnya dengan nikmat-nikmat yang lain. Akan tetapi jika seseorang itu kufur dan ingkar kepada nikmat-nikmat Allah, serta tidak memenuhi hak nikmat tersebut, seperti bersyukur kepada Allah yang member nikmat itu, maka sesungguhnya Adzab-Nya sangat pedih. Yaitu, dengan tidak memberikan nikmat itu kepada kalian dan merampas buah-buahan dari kalian, di dunia dan akhirat. Di dunia akan diberi adzab dengan hilangnya ni'mat, sedangkan di akhirat, dengan ditimpakannya adzab yang tidak sanggup menanggungnya.<sup>60</sup>

### 3) Tawakal

Tawakal berasal dari kata *at Tawakkul* yang dibentuk dari kata *wakala* yang berarti menyerahkan atau mempercayakan. Tawakal mempunyai arti menyerahkan segala perkara, ikhtiar dan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan manfa'at dan menolak madharat.

Tawakal itu adalah sikap mental menyerahkan persoalan kepada Allah. Karena menyerahkan persoalannya kepada Allah maka tidak akan menimbulkan kegoncangan batin atas apa yang menimpanya.<sup>61</sup> Hakikat tawakal adalah menyerahkan segala urusan kepada Allah dan membersihkan dari gelapnya pilihan, tunduk dan patuh pada hukum dan takdir. Sehingga

---

<sup>59</sup> Fadhol Abdurrahman, *Al-Qur'an terjemah Indonesia*, hlm. 256

<sup>60</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghiy, *Tafsir Al-Maraghiy*, (Semarang, CV. Toha Putra, 1988), hlm. 227

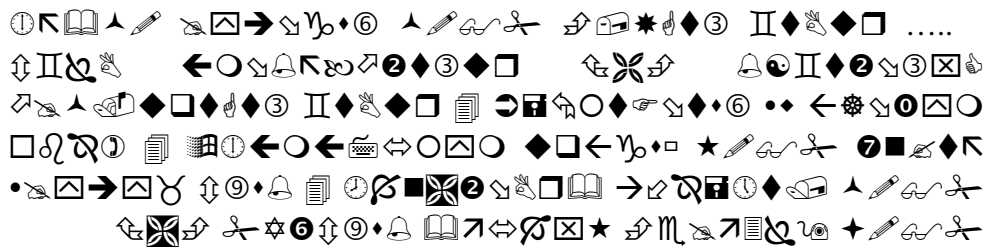
<sup>61</sup> Haidar Putra Daulay, *Qalbun Salim: Jalan Menuju Pencerahan Rohani*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 74

yakin bahwa tidak ada perubahan dalam bagian, apa yang merupakan bagiannya tidak akan hilang dan dan apa yang tidak di takdirkan untuknya tidak akan diterima. Maka hatinya merasa tenang dan merasa nyaman dengan janjinya.<sup>62</sup>

Penyerahan diri kepada Allah artinya menyerahkan segala urusan pada takdir Yang Maha Kuasa yaitu setelah seorang yang bertawakal menjalani maqamat: taubat, zuhud, mahabbah, dan sabar. Seseorang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah meyakini kekuasaan dan kekuatan-Nya, sehingga ia tidak merasa cemas dan gelisah terhadap akibat apapun yang menimpa dirinya.<sup>63</sup>

Menurut Abu Turaban-Nakhsyabi yang dikutip Yusuf Al-Qardhawi juga memberikan pengertian tentang *tawakal* sebagai berikut: *Tawakal* itu adalah memasrahkan diri untuk menghamaba kepada Allah, menggantungkan hati kepada Allah Yang Maha Melihara, dan merasa tenang dengan apa yang telah diberikan Allah, jika diberi ni'mat bersyukur, jika tidak sabar.<sup>64</sup>Jadi tawakal dapat diartikan penyerahan diri yang sebenar-sebenarnya kepada Allah, setelah diusahakan dengan sebaik mungkin suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan.

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



..... Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan ke luar. Dan memberinya rezki dari arah

<sup>62</sup>Munirul Abidin, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani*, ( Jakarta: Darul Falah, 2003), hlm. 493

<sup>63</sup> Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah:Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, hlm. 157

<sup>64</sup> Yusuf Al-Qarddhawi, *Tawakal*, (Jakarta:P.T Al-Mawardi Prima, 2004), hlm. 22



Orang yang mempunyai sifat *qona'ah* jiwanya akan tenang, hatinya tidak akan resah ataupun gelisah dalam menerima apa yang telah diberikan Allah kepadanya. Dia menjalani kehidupan ini dengan penuh kesemangatan dan ridha serta menerima segala sesuatu yang telah menjadi suratan hidup dari Allah SWT.<sup>67</sup>

Qana'ah adalah gudang yang tidak akan habis. Sebab qana'ah adalah kekayaan jiwa. Dan kekayaan jiwa lebih tinggi dan lebih mulia dari kekayaan harta. Kekayaan jiwa melahirkan sikap menjaga kehormatan diri dari menjaga kemuliaan dari tidak meminta kepada orang lain. Sedangkan, kekayaan harta dan tamak itu bisa diharamkan dari taufik Allah yang hanya diberikan kepada orang-orang yang qana'ah dan tidak mau memintaminta.<sup>68</sup>

Qana'ah pada hakikatnya adalah jalan meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hal ini karena qana'ah berarti menjaga kehormatan dan kemuliaan diri serta tidak meminta kepada orang lain meskipun memerlukan. Jika harus meminta, maka meminta kepada Allah. Meminta kepada Allah adalah ibadah dan hanya Allah lah yang mampu memenuhi kebutuhan orang yang membutuhkan.<sup>69</sup> Sebagai umat-Nya di anjurkan untuk selalu bersikap qana'ah agar seseorang dapat merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hidupnya. Bahwa orang yang kaya itu bukanlah orang yang banyak hartanya, akan tetapi kekayaan jiwa, yang bersedia untuk menerima apa yang ada (qana'ah) dengan tenang dan ikhlas.

### c. Cara menuju ketenangan jiwa

Adapun cara-cara menuju suatu ketenangan jiwa, diantaranya:

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

Dzikir secara etimologi berasal dari kata bahasa arab *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran,

---

<sup>67</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, hlm. 192

<sup>68</sup> M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hlm. 244

<sup>69</sup> M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, hlm. 247

mengenal atau mengerti. Sedangkan menurut terminology dzikir dimaknai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan –bacaan tertentu untuk mengingat Allah.<sup>70</sup>

Menurut Trimmingham, dzikir merupakan inti dari mistisisme dalam Islam. Penyebutan nama Allah secara berulang-ulang dianggap sebagai suatu cara membersihkan jiwa dan menyembuhkan penyakit-penyakit didalamnya. Dzikir dapat mengubah tendansi jiwa dari oreintasi kedunia luar (lahir) kearah dunia dalam(batin), mengubah jiwa yang masih kacau karena memikirkan beraneka persoalan dunia, kearah penyatuan jiwa dan akhirnya dapat merubah kehidupan relegius dari yang berorientasi kepada diri sendiri kearah kehidupan beragama yang berorientasi pada Tuhan.<sup>71</sup>

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

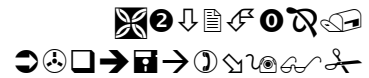
Firman Allah SWT



---

<sup>70</sup> Samsul Munir Amin&Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 13  
<sup>71</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2009), hlm. 57





(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS: Ar-Ra'd: 28 ).<sup>72</sup>

Allah menunjukkan orang yang kembali, pula meminta tolong, dan berendah diri kepada-Nya. Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dan cenderung kepada sisi Allah, reda ketika mengingat-Nya, kepada Allah sebagai pelindung dan penolong. Maka dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram, yakni terwujud ketentraman dengan berdzikir.<sup>73</sup>

Dengan mengingat Allah SWT, hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram. Berdzikir kepada Allah SWT merupakan penyelamat jiwa dari pelbagai kerisauan, kegundahan, kekesalan, dan guncangan. Dan dzikir merupakan jalan paling mudah untuk meraih kemenangan dan kebahagiaan hakiki. jadi dengan berdzikir kepada Allah, awan ketakutan, kegalauan, kecemasan dan kesedihan akan sirna. Bahkan dengan berdzikir kepada-Nya segunung tumpukan beban kehidupan dan permasalahan hidup akan runtuh dengan sendirinya.<sup>74</sup>

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah makhluk kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Manfa'at utama dzikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai dan terkendali.<sup>75</sup> Agar dzikir dan berdo'a supaya di ijabahi (dikabulkan) oleh Allah, maka harus berusaha memenuhi beberapa persyaratan., *Pertama*, harus suci dari dosa dan najis. *Kedua*, setiap kali berdzikir dan berdo'a menyebut nama Allah SWT, lalu diikuti dengan membaca shalawat kepada Nabi SAW. dengan penuh kekhusyu'an. *Ketiga*, sebelum berdo'a, terlebih dahulu melaksanakan shalat, baik wajib maupun

---

<sup>72</sup> Fadhol Abdurrahman, *Al-Qur'an* terjemah *Indonesia*, hlm. 252

<sup>73</sup> Muhammad Nasib Ar-Rifai, Ringkasan *Tafsir Ibnu Katsir*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), hlm. 921

<sup>74</sup> 'Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2008), hlm. 29

<sup>75</sup> M. Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika), 2007) hlm. 93

sunnah secara khusyu'. Keempat sikap mental dengan keyakinan. Keyakinan ini sangat penting karena bagaimanapun kalau tidak yakin dan tidak mantap, maka kecil kemungkinan do'annya akan dikabulkan.<sup>76</sup>

## 2) Membaca Al-Qur'an

Membaca al-Qur'an merupakan dzikir paling utama, dan hal yang dianjurkan dalam membaca al-Qur'an ialah dengan memikirkan maknanya.<sup>77</sup> Yang dimaksud dengan membaca itu, ialah mentadabburkan bacaan hingga meresap ke dalam hati dan pikiran.<sup>78</sup> Oleh karena itu, janganlah malam atau siang sampai kosong dari bacaan al-Qur'an.

Ditinjau dari kesehatan mental membaca al-Qur'an dapat berfungsi untuk pengobatan, pencegahan, dan pembinaan jiwa.<sup>79</sup> Membaca al-Qur'an merupakan ibadah lisan sehingga penderita dapat mengungkapkan sikap dan perasaannya melalui ayat-ayat yang dibacanya. Dengan membaca al-Qur'an seseorang merasakan ketenangan jiwa karena merasa Allah mendengarnya, mengetahui, dan memperhatikan bacaan-bacaannya. Apabila seseorang membaca al-Qur'an dengan menjaga adab-adabnya serta merasa Allah mendengar, mengetahui dan memperhatikan bacaan-bacaannya, ia dapat menjadikan al-Qur'an sebagai obat rasa gelisah, cemas, dan ragu terhadap masalah.

## 3) Yakin akan pertolongan Allah SWT

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

---

<sup>76</sup> M. Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, hlm. 107-109

<sup>77</sup> Imam Nawawi, *Khasiat Zikir dan Do'a*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000), hlm. 267

<sup>78</sup> T.M. Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1990) hlm. 139

<sup>79</sup> A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001), Hlm. 108

Oleh karena itu, agar hati tetap tenang dalam perjuangan menegakkan agama Allah dan dalam menjalani kehidupan yang sesulit apapun, seorang muslim harus yakin dengan adanya pertolongan Allah dan dia juga harus yakin bahwa pertolongan Allah itu tidak hanya diberikan kepada orang-orang yang terdahulu, tapi juga untuk orang sekarang dan pada masa mendatang.<sup>80</sup>

#### 4) Menjaga silaturahmi

Manusia adalah makhluk sosial, yang mana membutuhkan jalinan hidup yang baik dengan manusia lain. Berbagai kebutuhan hidup tidak mungkin bisa diraih tanpa adanya bantuan dari orang lain. Yang mana hubungan yang baik dengan keluarga, tetangga, akan menciptakan ketenangan, kedamaian, dan kemesraan. Silaturahmi dapat mempererat tali persaudaraan yang kuat memudahkan kita berbagi solusi untuk mengatasi masalah kehidupan. Dengan mudahnya kita memperoleh solusi hidup, otomatis akan menghindarkan kita dari perasaan tertekan, stress dan lain-lain.<sup>81</sup>

### **3. Kerangka Berfikir Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha dan Ketenangan Jiwa**

Pembahasan ini merupakan perpaduan dari kedua pembahasan di atas yaitu intensitas pelaksanaan Shalat Dhuha dan ketenangan jiwa, dan akan dicari hubungan antara keduanya apabila Shalat Dhuha berpengaruh terhadap ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Tahaffuzhul Qur'an Ngaliyan Semarang. Untuk memperjelas dalam pembahasan ini, maka penulis mengungkapkan kembali tentang pengertian intensitas pelaksanaan Shalat Dhuha dan ketenangan jiwa walaupun pada pembahasan di atas telah dijelaskan.

Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalan atau setelah terbit matahari sekitar pukul 07.00 sampai sebelum masuk waktu Zhuhur ketika matahari belum

---

<sup>80</sup> Harum Gumilang, *Renungan Qalbu*, <http://www.gagakmas.org/qolbu/?postid=96>.

27 Januari 2012

<sup>81</sup> M.Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, hal. 110

naik pada posisi tengah-tengah. Jumlah rakaat Shalat Dhuha minimal dua rakaat dan maksimal dua belas rakaat dengan satu salam setiap dua rakaat. Sedangkan ketenangan jiwa adalah usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri.

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

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

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Shalat Dhuha sangat berperan dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan gonjangan kejiwaan yang sering dialami banyak santri. Karena setelah menyelesaikan shalat dhuha, seorang hamba akan berzikir mengingat Allah SWT serta bertasbih diiringi munajat kepada Allah SWT dan dilanjutkan dengan berdo'a kepada Allah SWT. Shalat Dhuha memiliki peranan dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan kecemasan yang banyak di alami oleh santri.

Maka dapat diduga bahwa Shalat Dhuha dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa santri. Yang mana Shalat Dhuha dipilih menjadi teknik untuk mengubah perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri akibat stress dalam konteks belajar mengajar di pesantren (akademik). Dengan demikian Shalat

Dhuha sangat dibutuhkan agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas santri, dan selalu yakin akan keberhasilan dalam menuntut ilmu.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis tersebut diperlukan untuk memperjelas masalah yang diteliti. Penentuan hipotesis ini akan membantu penelitian untuk menentukan fakta apa yang akan dicari, prosedur serta metode apa yang sesuai serta bagaimana mengorganisasikan hasil seta penemuan.

Berdasarkan teori diatas penulis mengajukan hipotesis yaitu terdapat pengaruh antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Dhuha dengan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngaliyan Semarang. artinya semakin rutin melaksanakan Shalat Dhuha maka akan memperoleh ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngaliyan Semarang dan sebaliknya semakin rendah melakukan shalat dhuha, maka semakin buruk ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngaliyan Semarang.