

**TERAPI SHOLAT DHUHA UNTUK MENINGKATKAN  
KETENANGAN JIWA**

**SKRIPSI S-1**

**NAILUL AZKA  
NIM. 190402043  
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH**

**2023 M/1445 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar Raniry  
Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh

**Nailul Azka  
NIM. 190402043**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

**Drs. Umar Latif, MA  
NIP.19581120 199203 1 001**

Pembimbing II

**Juli Andrivani, M. Si  
NIP. 19740722 200710 2 001**

جامعة الرانيري  
A R - R A N I R Y

## SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Dan Dapat Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai Tugas Akhir  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

Nailul Azka  
Nim. 190402043

Pada Hari/Tanggal  
Jumat, 22 Desember 2023 M  
9 Jumadil Akhir 1445 H

Di  
Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Juli Andriyani, M.Si.  
NIP. 197407222007102001

Sekretaris

Syaiful Indra, M.Pd. Kons.  
NIP. 199012152018011001

Penguji I

Dr. Mira Fauziah, M.Ag.  
NIP. 197203111998032002

Penguji II

Reza Muttaqin, S.Sos.I., M.Pd.  
NIDN. 2128059104

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Prof. Dr. Kusumawati Hatta, M.Pd.  
NIP. 196411201984122001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Nailul Azka

NIM : 190402043

Jenjang : S1

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar – Raniry.

Banda Aceh, 17 Agustus 2023

Yang Menyatakan,



Nailul Azka

NIM : 190402043

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

## ABSTRAK

Sholat dhuha merupakan sholat sunah yang dikerjakan oleh seorang hamba Allah, yang dilakukan di pagi hari ketika matahari sedang naik. Dhuha bermakna salah satu waktu matahari sedang terbit atau matahari sedang naik keatas, Dhuha berarti terbit atau naiknya matahari. Terapi sholat dhuha merupakan suatu terapi islam yang memiliki konsep yaitu melaksanakan ibadah yang bernilai sunnah yang dilakukan diwaktu dhuha yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang dhuha. Tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk menjelaskan tata cara pelaksanaan sholat dhuha, menjelaskan fungsi sholat dhuha sebagai terapi untuk menciptakan ketenangan jiwa serta dan menjelaskan hambatan yang membuat orang yang melaksanakan sholat dhuha belum mendapatkan ketenangan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau library research. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan melalui mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang bertujuan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan bahan pustaka yang relevan. Gerakan sholat dimulai dari posisi berdiri, takbiratul ihram hingga tasyahud akhir mengandung banyak keutamaan didalamnya. Gerakan sholat membekali kemampuan untuk melaksanakan berbagai macam aktivitas secara kontinu. Hasil penelitian ditemukan bahwa sholat dhuha yang dilakukan disela sela waktu produktif manusia di pagi hari, efektif untuk menurunkan kadar gula darah dan menciptakan rileksasi baik terhadap otot maupun otak yang sedang bekerja keras. Sholat dhuha juga dapat mengontrol hormon kortisol yang juga dikenal sebagai hormon pemicu stress. Sebagaimana gerakan sholat yang mempunyai nilai terapis terhadap tubuh, sholat dhuha membantu produksi hormone kortisol tetap dalam batas normal sehingga menciptakan efek tenang dan nyaman yang hanya dapat dirasakan oleh orang yang melaksanakan sholat dhuha Hambatan pelaksanaan sholat dhuha yang belum memperoleh ketenangan jiwa yaitu sholat yang tergesa gesa, tidak memperhatikan tuma'ninah, dan tidak memperhatikan kesempurnaan gerakan sholat.

***Kata Kunci : Sholat Dhuha, Ketenangan Jiwa***

جامعة الرانيري  
A R - R A N I R Y

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah atas segala limpahan Rahmat dan karunia-Nya serta nikmat kesehatan, iman dan islam yang tercurahkan kepada hamba-hambanya. Kedamaian dan kesejahteraan semoga selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw, beserta seluruhkeluarga, sahabat serta seluruh pengikutnya.

Sudah menjadi suatu syarat yang berlaku di setiap perguruan tinggi tidak terkecuali di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, setiap mahasiswa yang akan menyelesaikan pendidikan berkewajiban untuk menulis karya ilmiah dalam bentuk skripsi, yang dengan ini penulis mengambil judul “ Terapi Sholat Dhuha untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa”.

Terimakasih yang teristimewa penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada :

1. Ayahanda tercinta Abdullah dan ibunda tercinta Raziah yang selalu menyayangi serta senantiasa selalu mencurahkan kasih

sayangnya memberikan semangat terhadap penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi ini hingga jenjang sarjana,

2. Bapak Drs. Umar Latif, MA selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dengan penuh kesabaran, mengarahkan, membimbing dan memberikan kontribusi yang sangat luar biasa dalam menyempurnakan skripsi ini
3. Ibu Juli Andriyani, M. Si selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dengan penuh kesabaran, membimbing dan mengarahkan dengan sepenuh hati sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
5. Bapak Jarnawi, S.Ag selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan juga bapak Syaiful Indra, M.Pd., Kons selaku sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan seluruh dosen beserta para staf yang ada di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah meluangkan waktunya dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi.
6. Bapak M. Yusuf MY, MA selaku Penasehat Akademik ( PA ) yang telah banyak memberikan bantuan kepada peneliti selama proses perkuliahan.
7. Terimakasih kepada seluruh sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya sehingga

dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepada seluruh teman-teman BKI seperjuangan, terimakasih telah bersama saya dalam menempuh pendidikan Strata satu, khususnya kepada sahabat yang saling menguatkan, bekerja sama walaupun dalam permasalahan yang berbeda.

Demikian skripsi yang penulis susun, semoga bermanfaat bagi semua khususnya kepada penulis sendiri dan semua pihak yang turut ikut serta membantu semoga amal ibadahnya dapat di balas oleh Allah SWT. Diakhir tulisan ini penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka kepada Allah kita berserah diri dan meminta pertolongan, Aamiin.

Banda Aceh, 17 Agustus 2023  
Penulis

Nailul Azka





## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Definisi Operasional .....	5
1. Terapi Shalat Dhuha .....	5
2. Ketenangan Jiwa.....	5
E. Manfaat Penelitian .....	7
1. Secara Teoritis .....	7
2. Secara Praktis .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan.....	9
B. Shalat Dhuha.....	10
C. Ketenangan Jiwa .....	13
1. Pengertian Ketenangan Jiwa.....	13
2. Indikator Ketenangan Jiwa .....	14
3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa.....	15
D. Terapi Shalat Dhuha untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa .....	15
1. Pengertian Terapi.....	15
2. Jenis Jenis Terapi.....	16
3. Metode Metode Terapi .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
A. Jenis Data Penelitian.....	26
B. Sumber Data Peneltian.....	26
C. Teknik Pengumpulan Data.....	27
D. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Tata Cara Pelaksanaan Shalat Dhuha .....	30
B. Shalat Dhuha sebagai Terapi untuk Menciptakan Ketenangan Jiwa.....	41
C. Hambatan Orang yang Melaksanakan Shalat Dhuha Belum Mendapatkan Ketenangan .....	56
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>60</b>
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>62</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>65</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Atas karunia Allah, kita manusia yang hidup ini memiliki jiwa yang padanya terkandung hati nurani (qalb), akal (aql), dan juga nafsu (nafs). Khusus berbicara tentang nafsu, tentu kita semua mengetahui dan dapat merasakan bahwa kekuatan nafsu didalam diri kita ini sangat berperan dalam membentuk sikap hidup kita. Bentuk dorongan hawa nafsu itu dapat berupa kekuatan emosi/ amarah maupun ambisi atau hasrat (syahwat). Dan hawa nafsu inilah yang mengajak kita kepada sikap pembangkangan, kejahatan, serta rasa kecintaan terhadap dunia. Jadi, posisi hawa nafsu seperti itu memiliki makna sebagai sesuatu yang sangat tercela dalam diri manusia.<sup>1</sup>

Jiwa menurut Al-Ghazali bersifat abadi, bersifat suci, dan akan mengalami ketenteraman apalagi dapat dibersihkan dari dorongan nafsu- nafsu syawat yang rendah, dan sebaliknya dapat mendekatkan diri pada Tuhan dengan proses tazkiyat al nafs.

Kondisi jiwa seseorang dimana hawa nafsunya telah menjadi raja diistilahkan sebagai jiwa yang dikuasai oleh nafsu amarah (nafs amarah bis-suu), atau jiwa dengan nafsu jahat yang tidak mengakui kehambatan, bersifat pembangkang atau

---

<sup>1</sup> Joko Suharto, *Menuju Ketenangan Jiwa*. ( Jakarta : Rineka Cipta, 2007 ), hal. 208.

menolak kebenaran (yang hak). Dalam hal ini hati akan menjadi keruh, durhaka, dan tertutup, sedangkan akal akan menjadi tidak sehat, berpola pikir yang terhanyut dalam pengaruh hawa nafsu.

Pendapat Ibnu Qayyim al Jauziyah mengenai sholat dhuha sebagai ganti sholat tahajud, berdasarkan pada analisa yang telah beliau lakukan sebelumnya terhadap hadis Riwayat imam al- Bukhari. Menurut analisa beliau, wasiat sholat dhuha tersebut sebenarnya hanya disampaikan Rasulullah SAW kepada sahabat Abu Hurairah saja. Sedangkan sahabat-sahabat yang lain tidak mendapat wasiat yang sama, yakni sholat dhuha. Karena menurut khabar yang sampai kepada Ibnu Qayyim al- Jauziyah, Abu Hurairah adalah seorang yang sangat rajin belajar hadis. Sehingga waktu malam, selalu ia gunakan sepenuhnya untuk belajar, dan gairah belajar beliau mengalahkan keinginan untuk menjalankan ibadah- ibadah yang lain termasuk diantaranya adalah ibadah malam sholat tahajud. Sehingga melihat keadaan tersebut, Rasulullah Saw menyampaikan wasiatnya kepada Abu Hurairah r.a. agar ia menjalankan sholat dhuha saja. Sebagai ganti kelupaan Abu Hurairah dalam ibadah sholat tahajut di malam hari. Dan selanjutnya pendapat Ibnu Qayyim ini diperkuat dengan wasiat yang lain yakni, agar Abu Hurairah melakukan sholat witr sebelum ia tidur.<sup>2</sup>

Ketika Rasulullah SAW berwasiat kepada Abu Hurairah, agar ia menjalankan sholat witr sebelum tidur. Hal ini menguatkan pendapat pendapat Ibnu Qayyim al

---

<sup>2</sup> Yusni Amru Ghazali, *Mukjizat Sholat Hajat dan Dhuha*, ( Jakarta : Penerbit HIMMAH, 2008 ), hal. 65.

– Jauziyah, mengenai pentingnya belajar hadis bagi Abu Hurairah ketimbang sholat Tahajud di malam hari. Karena wasiat sholat witr sebelum tidur, menegaskan bahwa hanya waktu sebelum tidur itulah kesempatan untuk menjalankan sholat witr usai sholat tahajud. Dan diantara umat islam adalah orang yang mempunyai kesibukan malam hari layaknya Abu Hurairah.

Maka layaknya dia juga, sholat dhuha menjadi begitu utama bagi umat Islam yang sibuk di malam hari, sebagai ganti ibadah sunnah sholat tahajud di malam hari. Tidak sekedar itu, sholat dhuha dapat pula menjadi wahana pengaduan kita pada Tuhan. Mengadu dan memohon ampun atas dosa dan kekhilafan yang terjadi pada malam hari. Karena sesungguhnya Allah SWT membuka lapang – lapang pintu taubat di siang hari, atas dosa dan kejahatan yang dilakukan oleh hamba-Nya pada malam hari.<sup>3</sup>

Sholat dhuha mampu memberi penerangan dan membawa kita pada jalan petunjuk, untuk meraih cahaya dari Allah SWT. Menerangi kegelapan hati dan menjauhkan diri dari kepenatan hidup yang melanda.

Waktu dhuha adalah waktu yang penuh dengan fadhilah, terutama untuk mengawali berbagai aktifitas, baik yang bersifat duniawi atau ukhrawi. Dan waktu kapanpun, pada hakikatnya adalah kesempatan yang tidak boleh disia siakan.

---

<sup>3</sup> Yusni Amru Ghazali, *Mukjizat Sholat Hajat dan Dhuha*. ( Jakarta : Penerbit HIMMAH, 2008 ), hal. 66.

Orang-orang yang tidak menggunakan waktunya dengan baik, untuk beribadah dan beramal saleh. Mereka akan rugi dan menyesal di kemudian hari.<sup>4</sup>

Oleh sebab itu, Abdul Wahab bin Ahmad asy-sya'rani berpesan agar umat Islam dapat menjaga sholat dhuha, dan bersyukur karena Rasulullah SAW telah menjadikannya sunah bagi umat Islam. Apa yang terjadi jika hati terlalu lama dalam kelalaian kemudian tertutup dan menjadi keras.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melihat bagaimana bentuk terapi sholat dhuha untuk meningkatkan ketenangan jiwa.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tata cara pelaksanaan sholat dhuha?
2. Bagaimana sholat dhuha berfungsi sebagai terapi untuk menciptakan ketenangan jiwa?
3. Apa hambatan orang yang melaksanakan sholat dhuha belum mendapatkan ketenangan?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Menjelaskan tata cara pelaksanaan sholat dhuha
2. Menjelaskan sholat dhuha sebagai terapi untuk menciptakan ketenangan jiwa

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, hal. 60

3. Menjelaskan hambatan yang membuat orang yang melaksanakan sholat dhuha belum mendapatkan ketenangan

#### **D. Definisi Operasional**

##### **a. Terapi Sholat Dhuha**

Sholat dhuha merupakan sholat sunah yang dikerjakan oleh seorang hamba Allah, yang dilakukan di pagi hari ketika matahari sedang naik. Sholat dhuha memiliki manfaat yaitu dapat dilancarkan oleh Allah dalam mencari rezeki, juga merupakan sholatnya orang- orang yang kembali kepada Allah yaitu dimana waktu dhuha adalah waktu pagi dimana orang- orang sibuk bekerja dan bagi hamba yang melaksanakannya adalah orang- orang yang mampu meneguhkan pendirian atas rezekinya dari Allah SWT, hidup di berikan ketenangan dari segi kejiwaan seseorang dan kebahagiaan baik dunia dan akhirat.

Terapi sholat dhuha merupakan terapi untuk menghilangkan penyakit pada jiwa dengan metode melalui pelaksanaan sholat dhuha untuk mencapai kondisi dimana jiwa mendapatkan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari – hari.

##### **b. Ketenangan Jiwa**

Ketenangan menurut Fakhr al – Din al – Razi adalah tidak menghiraukan sesuatu yang tidak memberi manfaat, sehingga ketenangan yang teraktual dalam jiwa hanyalah nilai – nilai kebaikan dan sekaligus menjadi jati diri. Dan

inilah yang dimaksud berakhlak dengan akhlak Tuhan. Kedua yang dimaksud dengan ketenangan jiwa adalah kondisi jiwa yang kokoh terhadap apapun. Kebaikan tidak membuatnya sombong dan keburukan tidak membuatnya sedih, cemas apalagi gelisah.<sup>5</sup>

Ketenangan jiwa merupakan jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang bisa terlihat dari perilaku, sikap, tidak tergesa-gesa, gerakannya yang tenang, penuh perhitungan dan pertimbangan yang matang, benar dan tepat. Ia tidak langsung beranggapan dan berprasangka buruk. Di tengah-tengah sikap itu, secara diam – diam ia menelusuri himmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi<sup>6</sup>

Jiwa yang tenang akan senantiasa tunduk dan patuh kepada Allah, mengikuti segala aturan dan ketentuan dan akan meninggalkan setiap larangannya. Dan dari jiwa yang seperti inilah yang akan melahirkan ketenangan jiwa. Intinya apabila kita ingin memperoleh ketenangan dalam jiwa hendaklah memperbanyak beribadah dan berbuat amal lainnya dan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela yang akan menyebabkan ketidaktenangan serta hanya membuat semakin menderita dan penyakit dalam diri seseorang, diantaranya yang paling besar adalah berzikir.

---

<sup>5</sup> L. Fina Mahzuni dan Nur Fitriyadi Hardi, *Ketenangan Jiwa dan Psychological Well Being : Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren*, ( Jurnal Psikologi Islam, Vol. 1 No. 2, 2022 ), hal. 3.

<sup>6</sup> *Ibid.* hal 3.

Dengan demikian, ketenangan jiwa adalah kondisi dimana jiwa tidak merasakan emosi negative seperti kecewa, sedih, murung meskipun keadaan yang dialami bertentangan dengan yang diharapkan. Dan juga tetap tidak sombong ketika mendapatkan sesuatu yang diusahakan.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang mendalami bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam serta terapi islam mengenai permasalahan ketenangan jiwa di masa pandemi serta untuk mengetahui bahwa permasalahan ini dapat di atasi dengan menerapkan terapi sholat dhuha.
- b. Memberikan informasi baru kepada calon sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam tentang gambaran ketenangan jiwa serta pentingnya terapi sholat dhuha untuk meningkatkan ketenangan jiwa.
- c. Dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang berbeda dan lebih khususnya pada lingkungan masyarakat.



## 2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi rujukan bagi seseorang yang sedang mengalami ketidaktenangan jiwa. Bagi pembaca semoga dapat menerapkan terapi sholat dhuha ini. Ketika menemukan permasalahan yang sama, kemudian dapat bermanfaat untuk kedepannya, dan dapat memperluas kemampuan konselor dalam menyusun penelitian.



## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Hasil kajian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian terapi sholat dhuha untuk meningkatkan ketenangan jiwa, ini diharapkan dapat mendukung kajian teori dalam menyelesaikan fokus masalah dalam penelitian ini. Berikut kajian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Firdaus Dan Mukhlison Effendi, yang berjudul “sholat dhuha dan implikasinya terhadap kepribadian siswa di SD ma’arif ponorogo”. Pendekatan penelitian ini kualitatif dengan jenis studi kasus. Hasil penelitian menemukan:(1) pelaksanaan sholat dhuha di SD Ma’arif Ponorogo dilakukan setiap hari mulai kelas III sampai IV di Masjid besar NU, kecuali kelas VI, kendalanya sebagian siswa kurang, (2) Pemahaman siswa mengenai sholat dhuha masih secara etimologis, tetapi dalam manfaat siswa mampu merasakan ketenangan hati dan jiwa, semangat dalam belajar, fokus terhadap pembelajaran dan cepat memahami materi yang diajarkan. (3) Implikasi sholat dhuha terhadap kepribadian siswa adalah disiplin waktu, tanggung jawab, dan mandiri. - R A N I R Y
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sarihat yang berjudul “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al- Qur’an”. Jenis penelitian yang akan digunakan ialah penelitian kepustakaan atau library research, yakni menghimpun data- data dari Pustaka. Peneliti menggunakan metode tafsir tematik mengenai ketenangan jiwa. Hasil

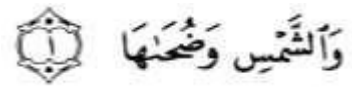
dari pembahasan adalah banyak ditemukan ayat- ayat Al- Qur'an yang menyebutkan tentang jiwa dan nafs. Ayat Al- Qur'an yang menunjukkan jiwa bersifat tenang adalah Surah Al- Fajr ayat 27-30. Sedangkan ketenangan dapat diperoleh melalui dzikir seperti disebutkan dalam surah Ar- Ra'd ayat 28.

## B. Sholat Dhuha

Sholat merupakan rukun islam yang kedua setelah syahadat. Islam didirikan atas lima tiang salah satunya adalah sholat, sehingga barang siapa yang mendirikan sholat , maka ia mendirikan agama islam., dan barangsiapa yang meninggalkan sholat maka ia meruntuhkan agama islam. Sholat secara bahasa artinya adalah doa dan secara istilah adalah beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan mengikuti syarat – syarat tertentu. Dalam agama islam, ibadah sholat dibagi menjadi dua yaitu :

- a. Sholat Wajib, yaitu ibadah sholat yang harus didirikan dalam satu hari satu malam sebanyak 5 kali yang terdiri dari Sholat Subuh 2 rakaat, Dzuhur 4 rakaat, Ashar 4 rakaat, Maghrib 3 rakaat dan Isya 4 rakaat, yang mana hukumnya adalah wajib.
- b. Sholat sunnah, yaitu ibadah sholat tambahan yang jika dikerjakan mendapat pahala, tidak mengerjakan tidak mendapatkan dosa. Contoh ibadah sholat sunnah adalah Sholat Tahajud, Sholat Ied, Sholat Gerhana dan Sholat Dhuha.

Allah SWT bersumpah atas nama makhluk-Nya, seperti dalam surah Asy – Syams. Allah SWT berfirman :



Artinya: *Demi matahari dan cahayanya di pagi hari.* ( Q.S. Asy – Syams 91 : 1 ).

Didalam ayat tersebut, sebagaimana juga didalam ayat pertama surah Adh-Dhuha, Allah SWT bersumpah atas nama cahaya matahari. Dan menurut kaedahnya, di dalam setiap sumpah terdapat jawaban yang disebut sebagai jawab sumpah. Sholat Dhuha terdiri dari dua kata, yakni Sholat dan Dhuha., didalamnya tidak hanya terkandung pengertian materialistis, tetapi juga pengertian spiritualistis. Pandangan materialistis dapat diartikan sebagai gerakan badan saja., sedangkan pengertian spiritualistis adalah sebagai kegiatan rohani. Sholat adalah doa, permohonan, permintaan, dan salah satu bentuk komunikasi akrab dengan Sang Pencipta.

Dhuha bermakna salah satu waktu matahari sedang terbit atau matahari sedang naik keatas, Dhuha berarti terbit atau naiknya matahari. Sholat Dhuha adalah salah satu sholat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Shallahu'alaihi wa sallam. Waktu yang utama Sholat Dhuha adalah sholat dhuha yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00 hingga jam 10.00 waktu setempat. Jumlah rokaat sholat dhuha minimal 2 rakaat dan maksimal 12 rakaat dengan satu kali salam setiap 2 rakaat. Manfaat dari sholat dhuha adalah supaya dilapangkan dada dalam segala hal, terutama rezeki.

Bahkan sholat Dhuha bisa mengganti sedekah dengan seluruh persendian yang kita tahu ada 360 persendian pada tubuh kita. Dari Abu Dzar, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda :

يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سَلَامٍ 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 الضُّحَى

Artinya : “Pada pagi hari diharuskan bagi seluruh persendian di antara kalian untuk bersedekah. Setiap bacaan tasbih (subhanallah) bisa sebagai sedekah, setiap bacaan tahmid (alhamdulillah) bisa sebagai sedekah, setiap bacaan tahlil (laa ilaha illallah) bisa sebagai sedekah, dan setiap bacaan takbir (Allahu akbar) juga bisa sebagai sedekah. Begitu pula amar ma’ruf (mengajak kepada ketaatan) dan nahi mungkar (melarang dari kemungkaran) adalah sedekah. Ini semua bisa dicukupi (diganti) dengan melaksanakan sholat Dhuha sebanyak 2 raka’at” ( HR. Muslim no. 720 ).<sup>7</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - ، قَالَ : أَوْصَانِي خَلِيلِي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بِصِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ، وَرَكْعَتَيِ الضُّحَى ، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَرْقُدَ . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ وَالْإِيتَارُ قَبْلَ النَّوْمِ إِنَّمَا يُسْتَحَبُّ لِمَنْ لَا يَثِقُ بِالِاسْتِيقَاطِ آخِرَ اللَّيْلِ فَإِنْ وَثِقَ ، فَأَخِرُ اللَّيْلِ أَفْضَلُ ،

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu berkata, “Kekasihku —Rasulullah — mewasiatkan kepadaku untuk puasa tiga hari setiap bulan, mengerjakan sholat Dhuha dua rakaat, dan melakukan sholat witir sebelum tidur.” (Muttafaqun ‘alaih) (HR. Bukhari, no. 1178 dan Muslim, no. 721) I R Y

<sup>7</sup> Mukhammad Rajin, *Sehat dengan Sholat Dhuha*, (Yogyakarta : Lentera Kreasindo, 2016), hal. 5.

أَنَّ زَيْدَ بْنَ أَرْقَمَ رَأَى قَوْمًا يُصَلُّونَ مِنَ الضُّحَى فَقَالَ أَمَا لَقَدَعَلِ أَنْ  
الصَّلَاةَ فِي غَيْرِ هَذِهِ السَّاعَةِ أَفْضَلُ . إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه  
وسلم- قَالَ صَلَاةُ الْأَوَّابِينَ حِينَ تَرْمَضُ الْفِصَالُ

*Artinya: Dari Zaid bin Arqam, bahwa ia melihat orang-orang mengerjakan sholat dhuha (pada waktu yang belum begitu siang), maka ia berkata: "Mereka mungkin tidak mengetahui sholat dhuha pada selain saat-saat seperti itu adalah lebih utama, karena sesungguhnya Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sholatnya orang-orang yang kembali kepada Allah (al-Awwabin) adalah pada waktu anak-anak unta sudah bangun dari pembaringannya karena tersengat panasnyamatahari."(HR.Muslim)<sup>8</sup>*

### C. Ketenangan Jiwa

#### 1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata “tenang” dan kemudian imbuhan ke – an, ketenangan secara etimologi berarti menatap, tidak gusar, yaitu suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu buru atau gelisah. Tenang juga berarti diam, tidak berubah ubah, tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup, dan cemas betapapun keadaan gawat, tidak tergesa gesa.

Sedangkan kata jiwa dalam bahasa inggris disebut psyche yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedangkan dalam Bahasa Arab jiwa sering disebut dengan “al nafs”. Oleh Imam Al Ghazali dimaknai bahwa jiwa adalah segala hakekat kejiwaannya.

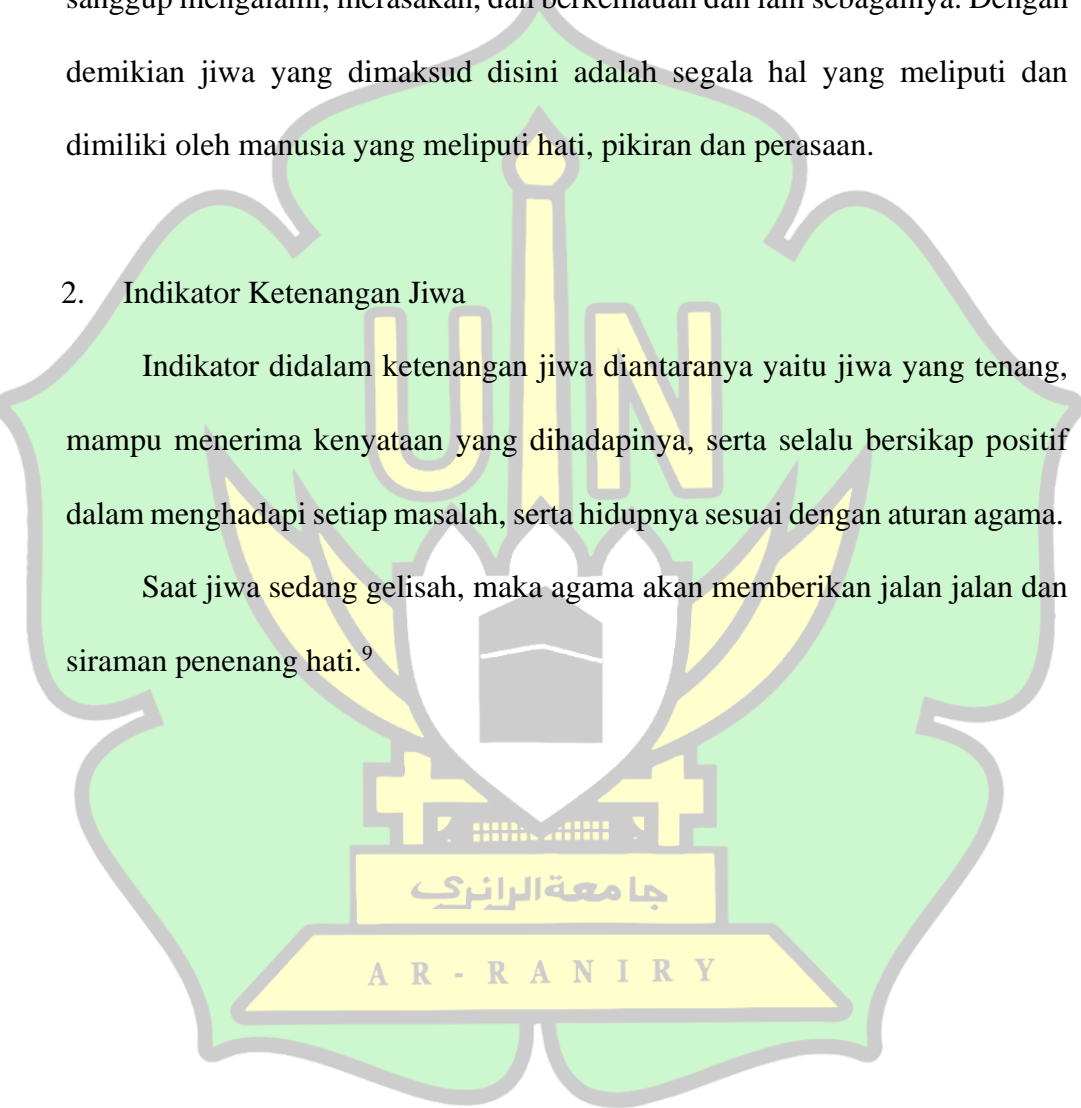
<sup>8</sup> Mukhammad Rajin, *Sehat dengan Sholat Dhuha*, (Yogyakarta : Lentera Kreasindo, 2016), hal. 7.

Jiwa adalah roh manusia yang menyebabkan hidup. Jiwa yang dimaknai sebagai seluruh kehidupan batin manusia berupa perasaan, pikiran dan sebagainya. Jiwa dalam agama adalah sebahagian dari kerohanian manusia yaitu kesanggupan merasakan sesuatu. Seseorang dikatakan berjiwa jika sanggup mengalami, merasakan, dan berkemauan dan lain sebagainya. Dengan demikian jiwa yang dimaksud disini adalah segala hal yang meliputi dan dimiliki oleh manusia yang meliputi hati, pikiran dan perasaan.

## 2. Indikator Ketenangan Jiwa

Indikator didalam ketenangan jiwa diantaranya yaitu jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang dihadapinya, serta selalu bersikap positif dalam menghadapi setiap masalah, serta hidupnya sesuai dengan aturan agama.

Saat jiwa sedang gelisah, maka agama akan memberikan jalan jalan dan siraman penenang hati.<sup>9</sup>



---

<sup>9</sup> L. Fina Mahzuni Azri Sururi dan Nur Fitriyadi Hardi, *Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being : Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren*. ( Jurnal Psikologi Islam Vol. 1, No. 22, 2022 ). Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa dapat dipengaruhi oleh dua factor utama, yaitu factor internal dan factor eksternal. Faktor internal sangat dipengaruhi oleh tingkat keimanan dan ketaqwaan, sikap dalam menghadapi problema hidup, rutinitasnya dalam berzikir dan kondisi jiwa lainnya yang stabil, memiliki rasa syukur-syukur dan sabar, tidak mudah putus asa dan mudah beradaptasi dengan orang lain dengan berbagai kebahagiaan.

Sedangkan factor eksternal atau kondisi luar yang melingkupi seseorang seperti kondisi lingkungan, tingkat pendidikan, keadaan ekonomi, dan keadaan social, politik dan factor lainnya. Namun dari kedua factor tersebut, yang paling menentukan adalah factor internal yang akan mengantar manusia meraih ketenangan jiwa.<sup>10</sup>

#### D. Terapi Sholat Dhuha Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa

##### 1. Pengertian Terapi

Menurut Andi Mappiare, terapi ( *therapy* ) adalah suatu proses korektif atau kuratif, atau penyembuhan, sangat lazim dipakai dalam bidang medical (kedokteran), istilah terapi kerap kali digunakan secara bertukar pakai dengan konseling ( *counseling* ) dan psikoterapi ( *psychotherapy* ).

Kata terapi ( *therapy* ) dalam Bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam Bahasa Arab kata terapi sepadan dengan al-istisyfa' yang berasal dari syafa-yasyfi, syifa' yang artinya menyembuhkan.

<sup>10</sup> Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*. ( Jakarta : Gunung Agung, 1991 ), hal. 23.



Istilah ini telah digunakan oleh Muhammad bin Abdul Aziz Al – Khalidiy dalam kitabnya Al- Isytisyfa sebagaimana yang dikutip oleh Samsul Munir Amin.<sup>11</sup>

Kata – kata Syifa’ banyak dijumpai dalam Al – Quran, diantaranya pada surah Yunus ayat 57 dan Al – Isra’ ayat 82 :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي  
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: *Wahai manusia! Sungguh telah datang kepadamu pelajaran ( Al-quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman ( Q.S. Yunus/10 : 57 )*

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : *Dan kami turunkan dari Alquran ( suatu ) yang menjadi penawar dan Rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim ( Al-quran itu ) hanya akan menambah kerugian ( Q.S. Al – Isra’/17 : 82 )*

## 2. Jenis – Jenis Terapi

Menurut Musfir bin Said Az – Zahrani, terdapat delapan model terapi dalam Alquran dan Sunnah Rasul, yaitu :

<sup>11</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*. ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 178.

a) Terapi Keimanan

Terapi keimanan adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. Dalam kaitan ini, jika seseorang mengalami masalah atau gangguan kejiwaan, maka konselor menganjurkan agar memperbaiki keimanan atau mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melakukan amar ma'ruf nahi mungkar. Dekat kepada Allah SWT bermakna konseli berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah SWT kapan dan dimanapun ia berada. Dengan terapi seperti ini, diharapkan jiwa manusia semakin tentram dan damai. Ketenangan dan kedamaian batin akan mudah didapatkan seseorang apabila ia selalu berzikir kepada Allah SWT.

Lahirnya ketenangan dalam diri dan kedamaian dalam hati setiap mukmin berawal dari keimanannya yang murni kepada Allah, ia selalu meyakini serta memiliki harapan bahwa ia akan mendapat pertolongan dan penjagaan dari Allah SWT selama ia melaksanakan amar ma,ruf bahi mungkar ( melaksanakan yang baik dan menghindari yang mungkar ). Setiap mukmin sejatinya menghadapkan wajahnya kepada Allah SWT dimanapun ia berada, ia akan selalu merasa bahwa Allah selalu bersamanya dan memberikan pertolongan kepadanya setiap saat.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hal. 195.

b) Terapi Melalui Ibadah

Menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah SWT dengan selalu mematuhi semua perintah Allah SWT dan menjauhi diri dari segala larangan-Nya. Dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas ibadah kepada Allah SWT, maka akan muncul sebuah harapan bahwa Allah SWT dapat mengampuni segala kesalahannya. Terapi mental melalui ibadah ini lebih terlihat lagi dari ibadah sholat.<sup>13</sup>

Melalui ibadah sholat terjadi suatu ikatan atau hubungan yang kuat antara hamba dengan Tuhan-nya. Dalam sholat, seorang hamba dengan penuh harap dan kekhusukan memohon kepada Tuhan agar ia selalu mendapat kebahagiaan dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat kelak. Perasaan seperti ini pada akhirnya dapat melahirkan kejernihan spiritualitas, ketenangan hati dan kedamaian dalam diri dikala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya kepada Allah SWT.

Pada saat sholat juga setiap hamba dapat sepenuhnya merasakan ketenangan jiwa dan akal-nya terbimbing dengan sempurna. Dia sangat yakin melalui sholat dengan penuh kekhusukanlah manusia dapat berkomunikasi dan berintegrasi dengan Allah, walau secara Zahir seseorang tidak dapat melihat dan mendengar jawaban Allah ketika seseorang melaksanakan sholat, tetapi ia haqqul yakin bahwa ia sedang dilihat dan diperhatikan oleh Allah

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, hal. 196

SWT. Menyadari akan hal seperti itulah akhirnya seseorang dapat melakukan ibadah sholat dengan sebaik baiknya dengan mengedepankan kekhusukan karena ia sadar sedang diperhatikan oleh Allah SWT. <sup>14</sup>

c) Terapi dengan Puasa

Puasa merupakan salah satu ibadah yang diwajibkan dalam agama Islam dan dapat dijadikan sebagai salah satu latihan untuk melahirkan sifat dan kepedulian terhadap sesama. Dalam tinjauan psikologi keagamaan, ternyata ibadah puasa merupakan salah satu terapi bagi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Oleh karena itu, bagi orang yang sakit fisik ( penyakit itu tidak terlalu berbahaya ) dianjurkan untuk berpuasa, karena melalui puasa bisa menjadikan fisik semakin sehat dan psikis semakin tenang. Ketika seseorang berpuasa berarti ia sedang melatih dirinya untuk berperilaku lebih ikhlas dan sabar dalam menjalani kehidupan ini walaupun tidak ada satu orangpun yang mengawasi perilakunya. Dengan berpuasa seseorang juga berlatih untuk mengendalikan dirinya dalam mengendalikan syahwatnya.<sup>15</sup>

d) Terapi Melalui Ibadah Haji

Ibadah haji dapat melahirkan sifat sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan disamping mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan memperbanyak mengalunkan kalimat Talbiyah. Haji merupakan

---

<sup>14</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*. ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 196.

<sup>15</sup> *Ibid.* hal. 196.

pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah Haji seseorang akan selalu mengingat Allah, selalu berdoa kepada-Nya, melakukan sholat dengan penuh kekhusukan dan memotong hewan kurban pada bulan haji ( zulhijjah ) tersebut. Melalui ibadah haji ini juga seseorang melatih diri lebih rendah hati, disiplin dan mengubur jauh jauh sifat sombong dan berbangga diri. Haji merupakan salah satu psikoterapi atas perasaan bersalah dan berdosa, karena melalui ibadah haji jumlah dosa dan kesalahan dapat diampuni.<sup>16</sup>

e) Terapi Melalui Sabar

Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya. Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim, sehingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul segala beban kehidupan, dan memperbaharui kembali semangat untuk menghadapi permasalahan hidup.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*. ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 197.

<sup>17</sup> *Ibid.* hal. 197.

f) Terapi Melalui Istighfar dan Taubat

Orang yang sering istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT adalah orang yang menyadari bahwa dirinya pernah berbuat salah dan dosa, kemudian ia berjanji kepada Allah SWT dan dirinya sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan yang tidak baik atau perbuatan yang menyimpang tersebut. Orang yang menyadari bahwa dia mempunyai kesalahan, ia akan segera beristighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. Penyesalan terhadap dosa yang pernah dilakukan seseorang terhadap Allah merupakan salah satu bentuk terapi kejiwaan.

Orang yang pernah berbuat salah atau dosa dan menyadari akan kesalahannya, maka seseorang itu mempunyai peluang besar untuk bertaubat kepada Allah SWT, tetapi bagi orang yang bersalah dan berdosa namun ia tidak menyadari bahwa perbuatannya telah jauh menyimpang dari aturan Allah SWT, maka dikhawatirkan seseorang itu tetap dalam dosanya dan tidak mau bertaubat atau istighfar kepada Allah SWT. Umat Islam bukan berarti tidak pernah berbuat salah dan dosa, tetapi setiap melakukan kesalahan, ia segera bertaubat kepada Allah SWT. Dengan demikian, istighfar dan bertaubat salah satu terapi dalam Islam.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*, ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 197.

## g) Terapi Melalui Zikir

Semua ibadah termasuk zikir hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir juga dapat diterjemahkan dengan sholat, sholat adalah sebaik baik ibadah. Orang orang yang selalu mengingat Allah baik dengan takbir, tasbih, tahmid dan tahlil, maka jiwanya semakin damai, hatinya semakin tenang dan tentram. <sup>19</sup>

## h) Terapi dengan Do'a

Doa merupakan salah satu senjata yang sangat ampuh bagi umat Islam, dan merupakan sarana ibadah dalam mengingat Allah SWT. Orang yang berdo'a kepada Allah adalah orang yang tidak sombong, orang yang mengakui bahwa ia mempunyai kelemahan dan ketidaksempurnaan, disisi lain ia mempunyai harapan dan doanya ketika ia berdo'a dengan penuh harap dan keyakinan. Oleh karena itu, orang yang berdo'a dianjurkan agar ia yakin dan penuh optimism bahwa doanya akan diterima oleh Allah SWT. Hal ini sesuai dengan tuntunan Alquran pada surah Al Baqarah ayat 186 :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya : *Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdo'a*

<sup>19</sup> *Ibid.*, hal. 198.

*apabila ia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi ( perintah ) Ku, dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran ( Q. S. Al – Baqarah/2 : 186 )<sup>20</sup>*

Melalui ayat ini ada dua syarat utama yang harus dipenuhi oleh orang yang berdoa agar doanya diterima oleh Allah SWT, yaitu pertama, orang yang berdoa harus melaksanakan perintah Allah dengan sebaik – baiknya, dan kedua, orang yang berdoa harus benar benar beriman kepada Allah dalam arti yang sesungguhnya.

### 3. Metode – Metode Terapi

#### a) Nasihat

Penasihatatan dapat dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan penyakit kejiwaan ( neurose dan psychose ), masalah keluarga, social, pribadi atau personality, masalah belajar, karir maupun masalah keagamaan.<sup>21</sup>

#### b) Bi al – Hikmah

Hikmah adalah ajakan dengan cara bijak, filosofis, argumentative, dilakukan dengan penuh-adil, penuh kesabaran dan ketabahan sesuai dengan risalah an – nubuwwah dan ajaran Al – Quran dan wahyu Ilahi. Hikmah juga dapat diterjemahkan sebagai dakwah dengan memperhatikan

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, hal. 199.

<sup>21</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*. ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 163.



situasi dan kondisi sasaran dakwah dengan menitikberatkan pada kemampuan mereka hingga di dalam menjalankan ajaran Islam tidak merasa terpaksa atau keberatan.<sup>22</sup>

c) Mauizatul Hasanah

Pengajaran yang baik ( mauizatul hasanah ) dimana seorang konselor menyampaikan ucapan yang berisikan petunjuk kearah kebaikan, diterangkan dengan gaya bahasa yang sederhana, supaya apa yang disampaikan dapat ditangkap, dicerna, dihayati, berkenaan dengan hati, enak didengar, menyentuh hati ( qalb ), dan senantiasa menghindari segala bentuk kekerasan, bahasa kotor, sikap egois, mengandung sara dan segala sesuatu yang dapat menyinggung konseli.<sup>23</sup>

d) Mujadalah

Mujadalah ialah suatu upaya untuk mengajak konseli ke jalan Allah melalui metode tukar pendapat ( debat ) yang dilakukan dua pihak secara sinergis yang tidak melahirkan permusuhan, dengan tujuan agar konseli menerima pendapat yang diajukan dengan memberikan argumentasi dan bukti yang kuat. Dalam banyak hal, pendekatan mujadalah ini sangat

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, hal. 164.

<sup>23</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*. ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 167.

efektif digunakan oleh seseorang, baik sebagai da'i, pendidik dan lebih lebih lagi bagi seorang konselor Islami atau guru BK.<sup>24</sup>

e) Peringatan

Peringatan juga dapat dilakukan konselor sebagai salah satu cara untuk mengembalikan pandangan dan perilaku konseli yang bermasalah ke arah yang lebih baik, melalui peringatan ini diharapkan konseli menyadari masalah masalah yang pernah dihadapinya dan berusaha untuk keluar dari masalah tersebut.<sup>25</sup>



---

<sup>24</sup> *Ibid.*, hal. 174.

<sup>25</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami*. ( Medan : Perdana Publishing, 2021 ), hal. 174.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Data Penelitian**

Dilihat dari jenis penelitiannya, adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau library research. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan melalui mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang bertujuan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.

Sebelum melakukan telaah bahan pustaka, peneliti harus mengetahui terlebih dahulu secara pasti tentang dari mana sumber informasi ilmiah itu akan diperoleh. Adapun beberapa sumber yang dapat digunakan antara lain buku-buku teks, jurnal ilmiah, referensi statistik, hasil-hasil penelitian dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi serta sumber-sumber lain yang relevan.

#### **B. Sumber Data Penelitian**

Dalam penelitian kepustakaan sumber data dalam penelitian adalah subjek dimana data dapat diperoleh. Sumber data terbagi atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Untuk penelitian ini, penulis menggunakan sumber data primer

Sumber data primer diperoleh dari sumber langsung yang biasanya diperoleh dari perpustakaan misalnya buku, jurnal ilmiah. Data primer ini merupakan sumber data yang berkompetensi dan relevan dengan masalah yang akan dibahas dan menjadi sumber data utama dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, sumber data primernya adalah buku mukjizat sholat hajat dan dhuha, buku menuju ketenangan jiwa, jurnal ilmiah yaitu sehat dengan sholat dhuha, dan hasil penelitian dan sumber-sumber lain yang relevan.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan Data merupakan langkah yang paling utama dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah kepustakaan.

Teknik kepustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan bermacam literatur yang terdapat di perpustakaan seperti buku, jurnal, orang, majalah, naskah, dokumentasi, hasil penelitian lain yang relevan dengan penelitian. Menurut Sugiyono, studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Selain itu, studi kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian dikarenakan penelitian tidak akan lepas dari literatur ilmiah.

Ada empat langkah dalam penelitian kepustakaan, yaitu :

1. Menyiapkan alat perlengkapan. Alat perlengkapan dalam penelitian kepustakaan berupa pensil atau pulpen dan kertas catatan.
2. Menyusun bibliografi kerja, bibliografi kerja ialah catatan mengenai bahan sumber utama yang akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian
3. Mengatur waktu, dalam hal mengatur waktu ini, tergantung personal yang memanfaatkan waktu yang ada, bisa saja merencanakan berapa jam satu hari, satu bulan,, terserah bagi personal yang bersangkutan memanfaatkan waktunya.
4. Membaca dan membuat catatan penelitian, artinya apa yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut dapat dicatat, supaya tidak bingung dalam lautan buku yang begitu banyak jenis dan bentuknya.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Mirzaqon dan Purwoko mengemukakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan bisa dengan menggunakan analisis isi ( content analysis ). Fraenkel dan Wallen mengemukakan bahwa analisis isi adalah sebuah alat penelitian yang difokuskan pada konten actual dan fitur internal media. Teknik ini dapat digunakan peneliti untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung melalui analisis terhadap komunikasi mereka seperti buku teks, essay, koran, jurnal, novel, artikel majalah, lagu, gambar iklan, dan semua jenis komunikasi yang dapat dianalisis.

Analisis digunakan untuk menentukan keberadaan kata kata tertentu, konsep, tema, frase, karakter, atau kalimat dalam teks teks atau serangkaian teks. Teks dapat didefinisikan secara luas sebagai buku, bab buku, esai, wawancara, diskusi, tajuk berita dan artikel surat kabar, dokumen sejarah, pidato, percakapan, iklan, atau dalam bentuk dokumen. Ada dua tahap dalam teknik analisis data pada penelitian kepustakaan ini :

1. Pertama, analisis pada saat pengumpulan data, ini ditujukan untuk lebih menangkap esensi atau inti dari fokus penelitian yang akan dilakukan, yang akan dilakukan melalui sumber – sumber yang dikumpulkan, proses ini dilakukan aspek demi aspek, sesuai dengan peta penelitian.
2. Kedua, setelah dilakukan proses pengumpulan data itu, selanjutnya menganalisis data yang sudah terkumpul dengan menentukan hubungan antara satu sama lain.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Milya Sari. *Penelitian Kepustakaan ( Library Research ) dalam Penelitian Pendidikan IPA.* ( Vol. 6 Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol, 2020 ), hal. 1.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Tata Cara Pelaksanaan Sholat Dhuha

Terminologi Sholat mengisyaratkan bahwa didalamnya terkandung adanya hubungan antara manusia dengan Tuhan. Didalam sholat manusia berdiri dengan khusus, dan tunduk kepada Allah, penciptanya dan pencipta alam semesta. Sebagian ulama menyatakan menyatakan bahwa khusus, dalam sholat adalah rasa takut jangan sampai sholat yang dilakukan ditolak. Imam Al Razi menulis bahwa apabila seseorang sedang melaksanakan sholat maka terbukalah tabir antara dia dengan Tuhan, tetapi begitu dia menoleh, tabir itu pun tertutup.

Sholat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Muhammad secara langsung maupun dimensi dimensi yang lain. Menurut Al-Shiddique, seluruh ibadah fardhu selain sholat diperintahkan Allah kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya ibadah sholat ini, Jibril diperintahkan untuk menjemput Muhammad menghadap Allah.

Sebelum melakukan sholat, kaum muslimin diwajibkan untuk berwudu. Sebelumnya juga kaum muslimin harus membersihkan dirinya dari segala kotoran yang melekat pada tubuhnya baik istinja' dengan air atau istijmar dengan batu ataupun hal lainnya yang diperbolehkan, maupun dengan mandi bagi orang yang

berhadasi besar.<sup>27</sup>

Wudhu disamping sebagai persiapan sholat bukan sekedar membersihkan tubuh dari kotoran tetapi membersihkan jiwa dari kotoran. Tampak jelas bagaimana wudu dengan air lima kali sehari dengan waktu waktu yang telah ditentukan hingga hal itu menjadi rutinitas harian, telah banyak membantu meregangkan otot otot tubuh dan menurunkan ketegangan tubuh dan jiwa.

Kemudian tata cara pelaksanaan, syariat sholat adalah sebagai berikut :

#### 1. Niat

Niat dari hati untuk melaksanakan sholat dhuha, hal ini berdasarkan pada sabda Rasulullah SAW. Dari Amirul Mukminin, Abu Hafsh ‘Umar bin Al-Khattab *radhiyallahu ‘anhu*, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda :

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِأَمْرِي مَا نَوَيْتُ فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَبْكُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya : “*Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju.*” (HR. Bukhari dan Muslim)

<sup>27</sup> Triyani Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, ( Cirebon : cv. Elsi pro, 2021 ), hal. 74.



Niat itu dilakukan bersamaan dengan melaksanakan takbiratul ihram dan mengangkat kedua tangan, tidak mengapa kalau niat itu sedikit lebih dahulu dari keduanya. <sup>28</sup>

## 2. Berdiri

Sholat dilakukan dengan berdiri tegak bagi yang mampu. Hal ini berdasarkan firman Allah:

حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

Artinya: “Peliharalah segala sholat (mu) dan (peliharalah) sholat wustha (Ashar). Berdirilah karena Allah ( dalam sholatmu ) dengan khusyu “ (Al – Baqarah : 238 ).

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُرَيْدَةَ عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَأَلَ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَ أَخْبَرَنَا إِسْحَاقُ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ قَالَ سَمِعْتُ أَبِي قَالَ حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ عَنْ أَبِي بُرَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي عِمْرَانُ بْنُ حُصَيْنٍ وَكَانَ مَبْسُورًا قَالَ سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صَلَاةِ الرَّجُلِ قَاعِدًا فَقَالَ إِنْ صَلَّى قَائِمًا فَهُوَ أَفْضَلُ وَمَنْ صَلَّى قَاعِدًا فَلَهُ نِصْفُ أَجْرِ الْقَائِمِ وَمَنْ صَلَّى نَائِمًا فَلَهُ نِصْفُ أَجْرِ الْقَاعِدِ

<sup>28</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ) , hal. 6.

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami ( Ishaq bin Manshur ) berkata, telah mengabarkan kepada kami ( Rauh bin 'Ubadah ) telah mengabarkan kepada kami ( Husain ) dari ( 'Abdullah bin Buraidah ) dari ( 'Imran bin Hushain radliallahu 'anhu ) bahwa dia pernah bertanya kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, dan telah mengabarkan kepada kami ( Ishaq ) berkata, telah mengabarkan kepada kami ( 'Abdush Shamad ) berkata; Aku mendengar [Bapakku] berkata, telah menceritakan kepada kami ( Al husain ) dari ( Abu Buraidah) berkata, telah menceritakan kepada saya ( 'Imran bin Hushain radliallahu 'anhu ) yang saat itu sedang menderita sakit wasir berkata; Aku pernah bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tentang seseorang yang melaksanakan shalat dengan duduk. Maka Beliau shallallahu 'alaihi wasallam menjawab: "Jika ia shalat dengan berdiri maka itu lebih utama. Dan siapa yang melaksanakan shalat dengan duduk maka baginya setengah pahala dari orang yang shalat dengan berdiri dan siapa yang shalat dengan tidur (berbaring) maka baginya setengah pahala orang yang shalat dengan duduk". ( H.R, Bukhari No. 1048 )*

Sholatlah kamu dengan berdiri, apabila tidak mampu maka dengan duduk, dan jika tidak mampu juga maka shalatlah dengan berbaring ke samping.<sup>29</sup>

### 3. Takbiratul Ihram

Yaitu dengan lafadz : “ Allahu Akbar”, Takbiratul Ihram tersebut harus diucapkan dengan lisan, tidak hanya di dalam hati. Juga disunahkan untuk

---

<sup>29</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 6

mengangkat kedua tangan.. Doa iftitah sunah untuk dibaca, bisa memilih beberapa doa yang sudah dikenal.<sup>30</sup>

#### 4. Membaca Al Fatihah

Sebelum membaca Al- Fatihah disunahkan membaca doa isti'adzah dan basmallah. Membaca Surat Al-Fatihah termasuk rukun sholat, tidak sah sholat jika membacanya, berdasarkan sabda Rasulullah SAW:

عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَفْرَأْ بِأَمِّ الْقُرْآنِ». مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: Dari 'Ubadah bin Ash-Shaamit *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, “Tidak sah shalat bagi orang yang tidak membaca Ummul Qur'an (surah Al-Fatihah).” (*Muttafaqun 'alaih*) (HR. Bukhari )

Selesai bacaan Al- Fatihah disunahkan untuk membaca “amin” dan surat lain yang dihafal. Boleh dibaca satu surat secara utuh atau hanya beberapa ayat dalam Al Qur-an.<sup>31</sup>

#### 5. Rukuk

Abu Humaid As Sa'idiy berkata mengenai cara sholat Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, beliau bersabda :

<sup>30</sup> *Ibid.*, hal. 7.

<sup>31</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 7.

فَإِذَا رَكَعَ أَمَكَّنَ كَفَّيْهِ مِنْ رُكْبَتَيْهِ وَفَرَّجَ بَيْنَ أَصَابِعِهِ

Artinya: “Jika ruku’, beliau meletakkan dua tangannya di lututnya dan merenggangkan jari-jemarinya.” (HR. Abu Daud)

Dalam riwayat lainnya disebutkan,

ثُمَّ رَكَعَ فَوَضَعَ يَدَيْهِ عَلَى رُكْبَتَيْهِ كَأَنَّهُ قَابِضٌ عَلَيْهِمَا

Artinya: “Kemudian beliau ruku’ dan meletakkan kedua tangannya di lututnya seakan- akan beliau menggenggam kedua lututnya tersebut.” (HR. Abu Daud).

لَا يَصُبُّ رَأْسَهُ وَلَا يُقْنِعُ مُعْتَدِلًا

Artinya: “Ketika ruku’ Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak membuat kepalanya terlalu menunduk dan tidak terlalu mengangkat kepalanya (hingga lebih dari punggung), yang beliau lakukan adalah pertengahan.” ( HR. Ibnu Majah )

Dari Wabishoh bin Ma’bad, ia berkata :

رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يُصَلِّي فَكَانَ إِذَا رَكَعَ سَوَى ظَهْرَهُ حَتَّى لَوْ صُبَّ عَلَيْهِ الْمَاءُ لَأَسْتَقَرَّ

Artinya: “Aku pernah melihat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam sholat. Ketika ruku’, punggungnya rata sampai-sampai jika air dituangkan di atas punggungnya, air itu akan tetap diam.”( HR. Ibnu Majah )

Kemudian saat ruku’ membaca “subhana robbiyal ‘azhim”, dibaca berulang kali. Ketika ruku’ Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam membaca :

## سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Artinya: “*Subhanaa robbiyal ‘azhim* (artinya: Maha Suci Rabbku Yang Maha Agung).”  
(HR. Muslim no. 772).

Begitu pula boleh membaca dengan “subhana robbiyal ‘azhimi wa bihamdih”. Dalam hadits ‘Uqbah bin ‘Amir disebutkan mengenai bacaan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam saat ruku’,

## سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

Artinya: “*Subhanaa robbiyal ‘azhimi wa bi hamdih* (artinya: Maha Suci Rabbku Yang Maha Agung dan pujian untuk-Nya).”

Ini dibaca tiga kali. (HR. Abu Daud no. 870. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini shahih, begitu pula Syaikh Al Albani dalam Shifat Sholat Nabi, hal. 115. Kata Syaikh Al Albani hadits ini diriwayatkan pula oleh Ad Daruquthni, Ahmad, Ath Thobroni, dan Al Baihaqi).

### 6. I’tidal

I’tidal adalah gerakan mengangkat badan setelah dari rukuk hingga berdiri kembali dengan punggung dalam keadaan lurus. Dalam hadits Abu Humaid As Sa’idi *radhiallahu’anh*, beliau mengatakan:

فَإِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ اسْتَوَى قَائِمًا حَتَّى يَعُودَ كُلُّ فِقَارٍ مَكَانَهُ

Artinya: “*Ketika Nabi shallallahu’ alaihi wasallam mengangkat kepalanya (dari rukuk) untuk berdiri hingga setiap ruas tulang punggung berada di posisinya semula*”  
(HR. Bukhari).

Setelah tegak berdiri, hendaklah membaca doa i'tidal : Rabbana wa lakal hamdu, kemudian disunnahkan untuk membaca doa : Segala puji bagi Allah, pujian yang banyak dan baik lagi penuh berkah. <sup>32</sup>

## 7. Sujud

Sujud yang dilakukan adalah bersujud pada tujuh anggota tubuh. Dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda :

أُمِرْتُ أَنْ أَسْجُدَ عَلَى سَبْعَةِ أَعْظُمٍ عَلَى الْجَبْهَةِ - وَأَشَارَ بِيَدَيْهِ  
عَلَى أَنْفِهِ - وَالْيَدَيْنِ ، وَالرُّكْبَتَيْنِ وَأَطْرَافِ الْقَدَمَيْنِ

Artinya: “Aku diperintahkan bersujud dengan tujuh bagian anggota badan: (1) Dahi (termasuk juga hidung, beliau mengisyaratkan dengan tangannya), (2,3) telapak tangan kanan dan kiri, (4,5) lutut kanan dan kiri, dan (6,7) ujung kaki kanan dan kiri.” ( HR. Bukhari )

Ada beberapa macam doa yang dibaca pada waktu sujud, antara lain : Maha Suci Engkau Wahai Allah, Rabb kami dan segala puji hanya bagiMu. Ya Allah, ampunilah aku. Atau membaca doa berikut, satu atau beberapa kali : Maha suci Rabbku yang Maha Luhur. <sup>33</sup>

<sup>32</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 9.

<sup>33</sup> *Ibid.* hal 9

## 8. Duduk Antara Dua Sujud

Ketika bangkit dari sujud, disunnahkan membaca takbir kemudian duduk diantara dua sujud dengan bertelekan di atas telapak kaki kiri dan menegakkan telapak kaki kanan ( duduk iftirasy ). Tangan diletakkan di atas paha dan ujung jari – jari tangan diatas lutut. Tangan kanan diletakkan diatas lutut kanan, tangan kiri diatas lutut kiri, seolah olah menggenggamnya, seraya mengucapkan doa : “Ya Allah, ampunilah aku, sayangi diriku, maafkan, berilah petunjuk kepadaku dan karuniakan rizki kepadaku”.<sup>34</sup>

## 9. Tuma'ninah

Ketika rukuk, sujud, berdiri, dan duduk tuma'ninah ditegaskan saat rukuk, sujud dan duduk, sedangkan I'tidal pada saat berdiri. Hakikat tuma'ninah ialah orang yang rukuk, sujud, duduk atau berdiri itu berdiam sejenak, Lamanya sekedar waktu yang cukup untuk membaca bacaan yang dituntunkan sebanyak satu kali setelah semua anggota tubuhnya berdiam. Adapun selebihnya dari itu adalah sunnah hukumnya.<sup>35</sup>

## 10. Bangkit dari sujud

Selesai sujud kedua kemudian bangkit untuk mengerjakan raka'at kedua dengan bertumbu pada kedua lutut seraya mengucap takbir. Raka'at kedua

---

<sup>34</sup> *Ibid.*, hal. 9

<sup>35</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 10

dilaksanakan sebagaimana raka'at pertama, hanya tidak perlu membaca do'a iftitah dan isti'adzah.<sup>36</sup>

#### 11. Tasyahud Awal

Duduk tasyahud awal dilakukan sebagaimana cara duduk di antara dua sujud, yaitu duduk iftirasy. Sunahnya terus menerus mengisyaratkan jari telunjuk dan mengerakkannya sampai salam.

Abu Humaid ketika menjelaskan tata cara shalat kepada sepuluh sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam,

فَإِذَا جَلَسَ فِي الرَّكْعَتَيْنِ جَلَسَ عَلَى رِجْلِهِ الْيُسْرَى وَنَصَبَ الْيُمْنَى ،  
وَإِذَا جَلَسَ فِي الرَّكْعَةِ الْآخِرَةِ قَدَّمَ رِجْلَهُ الْيُسْرَى وَنَصَبَ الْآخْرَى  
وَقَعَدَ عَلَى مَقْعَدَتِهِ

Artinya: “Jika duduk di raka'at kedua, beliau duduk di kaki kirinya dan menegakkan kaki kanannya (baca: duduk iftirosy). Jika beliau duduk di raka'at terakhir, beliau mengeluarkan kaki kiri dan menegakkan kaki kanannya, duduk di lantai saat itu (baca: duduk tawarruk).” ( HR: Bukhari ).

Dalam hadits ini untuk duduk raka'at terakhir, tidak dijelaskan apakah untuk shalat yang hanya dua, tiga atau empat raka'at. Pokoknya, di raka'at terakhir, duduknya adalah tawarruk.

<sup>36</sup> Ibid., hal. 9



Adapun tangan kiri tetap diletakkan di atas lutut kiri seolah menggenggamnya, atau boleh juga membentangkan tanpa menggenggamnya seraya berdoa: “Segala pengagungan, kehormatan dan kebaikan adalah milik Allah semata. Semoga keselamatan tercurah atasmu wahai Nabi, juga anugrah dan berkahnya”. Semoga keselamatan juga tercurah atas kami dan atas segenap hamba Allah yang shalih.

Aku bersaksi bahwa tiada sesembahan yang berhak disembah kecuali Allah, dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusannya.<sup>37</sup>

## 12. Tasyahud Akhir

Cara Rasulullah duduk tawarruk dalam raka'at terakhir sholat, beliau memajukan kaki sebelah kiri dan menegakkan kaki kanan, serta duduk di atas bokongnya.. Posisi tangan sama dengan pada tasyahud awal.<sup>38</sup>

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tata cara pelaksanaan shalat dhuha adalah selayaknya pelaksanaan shalat sesuai syar'iat pada umumnya. Shalat dhuha dapat dilaksanakan 2 rakaat hingga 12 rakaat dengan pelaksanaan 2 rakaat sekali salam dengan tetap memperhatikan tuma'ninah dan kesempurnaan gerakan shalat.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tata cara pelaksanaan sholat dhuha adalah selayaknya pelaksanaan sholat sesuai syar'iat pada umumnya. Sholat dhuha dapat dilaksanakan 2 rakaat hingga 12 rakaat dengan pelaksanaan 2 rakaat sekali salam dengan tetap memperhatikan tuma'ninah dan kesempurnaan gerakan sholat.

---

<sup>37</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 10

<sup>38</sup> *Ibid.*, hal. 11.

## B. Sholat Dhuha Sebagai Terapi Untuk Menciptakan Ketenangan Jiwa

Sejumlah penelitian ilmiah modern menunjukkan bahwa waktu- waktu sholat kaum muslimin sangat selaras dengan waktu aktivitas fisiologi tubuh yang seakan akan menjadikan sebagai pemimpin yang mengontrol irama kerja tubuh secara keseluruhan. Waktu sholat dhuha yang utama adalah antara jam 07:00 AM – 10:00 AM. Pada saat jam 07.00 sekresi hormon stress, katekolamin dan hormon glukokortikoid dalam tubuh meningkat.<sup>39</sup>

Sholat dapat bermanfaat bagi tubuh pada setiap orang yang melakukannya. Hal ini disebabkan oleh pengaruh gerakan gerakan yang dilakukan orang muslim dalam sholat. Sekaligus, dapat membekali kemampuan untuk melaksanakan berbagai macam aktivitas secara kontinu. Sholat menjadi nilai terapis sebagai olah fisik terhadap sistem otot dan tulang bagi orang yang berusia lanjut, lumpuh, dan memiliki keterbatasan yang tengah menjalankan program rehabilitasi.

Perlu diketahui bahwa hormone kortisol dikenal juga dengan hormone pemicu stress. Hormon ini merupakan jenis dari hormone steroid. Korteks adrenal yang berada diatas ginjal adalah penghasil dari hormone kortisol. Dalam jumlah yang normal, hormone ini bekerja baik pada tubuh dalam mengatur tekanan darah, kekurangan oksigen, untuk melawan rasa sakit, terjadinya infeksi, kepanasan, kedinginan dan rasa lapar.

Ketika mengalami stress, maka tubuh akan memproduksi hormone ini diatas normal, artinya tubuh akan meningkatkan produksi hormone kortisol lebih banyak.

---

<sup>39</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal.12.

Ketika jumlahnya dalam tubuh meningkat bukan lagi memiliki fungsi sebagai penyeimbang tubuh, tetapi akan menyebabkan permasalahan yang cukup serius dalam metabolisme tubuh.<sup>40</sup>

Produksi hormone kortisol dapat lebih terkontrol apabila dibarengi dengan sholat dhuha. Sebagaimana gerakan sholat yang mempunyai nilai terapis terhadap tubuh, sholat dhuha membantu produksi hormone kortisol tetap dalam batas normal sehingga menciptakan efek tenang dan nyaman yang hanya dapat dirasakan oleh orang yang melaksanakan sholat dhuha. Ketika sholat dhuha ini dilaksanakan secara rutin, maka akan menciptakan ketenangan jiwa yang berdampak pada meningkatnya kualitas pribadi seorang muslim dan juga menambah semangat dalam melaksanakan kegiatan sehari hari.

Peningkatan sekresi hormon stress akan berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah. Kadar glukosa akan menjadi lebih tinggi karena pada waktu tersebut adalah waktu makan pagi, sehingga akan menjadi peningkatan kadar glukosa darah yang signifikan. Gerakan sholat dhuha memiliki fisiologis dan biomekanika sebagai berikut :

1) Berdiri dalam sholat

Kita diperintahkan untuk berdiri tegak, simetris antara belahan tubuh kanan dan kiri. Beberapa unsur medis yang perlu dibahas adalah:

- a. Titik tumpu berat badan. Berat badan menumpu ditelapak kaki, dibagi di kedua kaki kanan- kiri sama berat. Di telapak kaki terdapat titik- titik refleksi/

---

<sup>40</sup> Mansur Sididi dan Sartika, *Pengaruh Sholat Dhuha terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus di RSUD Syekh Yusuf Gowa*, ( Vol. III No. 5, Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, 2019 )

akupunktur yang sangat penting untuk menstimulasi organ- organ dalam tubuh orang yang sholat. Cara menumpu yang demikian juga akan membuat postur tubuh kita lurus, serasi, dan tegap. Tulang punggung berada pada posisi tegak alami dalam arti bagian leher (7 ruas) melengkung kedepan (lordosis), bagian dada (12 ruas) melengkung kebelakang (kifosis) dan bagian pinggang (5 ruas) melengkung kedepan lagi (lordosis).ini adalah posisi normal yang memungkinkan susunan tersebut berfungsi optimal, begitu pula organ- organ yang berhubungan dengannya.<sup>41</sup>

- b. Kaki dibuka, tumit membuka ke luar. Jarak yang perlu diperhatikan pada saat mengkangkangkan kaki adalah selebar jarak bahu kanan- kiri. Ini adalah posisi ideal dan stabil. Cara ini, apabila sholat dilakukan secara berjamaah maka barisan akan rapat oleh karena bahu ketemu bahu, mata kaki ketemu mata kaki dengan orang yang berdiri disampingnya. Kedua kaki tidak boleh merapat atau bersikap “siap” seperti pada tata aturan baris- berbaris. Kuda kuda juga suatu sikap berdiri yang lebih siaga akan tetapi ini terlalu lebar. Jadi sholat berada di antara kedua sikap itu. Terasa ada tarikan di sepanjang sisi dalam tungkai.<sup>42</sup>
- c. Jari- jari menghadap ke arah kiblat. Menghindari kaki yang merapat dan membentuk sudut 45, serta mengusahakan agar matakaki terekspos keluar

---

<sup>41</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 12.

<sup>42</sup> *Ibid.*, hal. 13

(tumit lebih diregang keluar), maka otomatis kaki mengarah searah dengan kita menghadap, tidak serong menyamping keluar. Sehingga jari- jari pun akan mengarah ke kiblat

Cara memosisikan tubuh yang demikian sebenarnya merupakan cara penyalarsan posisi berdiri kita pada saat- saat biasa diluar sholat. Coba perhatikan dua hal berikut yang bisa kita amati di kehidupan sehari- hari:

- a) Alas kaki kita yang sudah kita pakai cukup lama, pasti akan terlihat bahwa bagian tumit akan terkikis lebih banyak disisi luar. Hal ini terjadi karena posisi biasa (diluar sholat), kaki cenderung merapat, berat badan tertumpu disisi luar. Kaki setelah diregangkan dan diarahkan sejajar menghadap arah kiblat, maka terjadi penyalarsan, tumpuan berat sementara bergeser ke sisi dalam.
- b) Jika seseorang berjalan dan mengalami “keseleo” (jw: kejengkelok) maka salah arah yang terjadi pasti telapak kaki terpuntir ke arah dalam dan bagian punggung kaki terbalik dibawah. Ini terjadi karena posisi kaki yang cenderung merapat. Jadi, sekali lagi, posisi ini juga akan menetralsir dan mengurangi resiko terkilir.<sup>43</sup>

## 2) Gerakan takbiratul ihram

Gerakan memulai sholat dengan mengangkat tangan sedemikian sehingga

---

<sup>43</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 14.

telapak menghadap kiblat disamping kanan kiri bahu atau wajah kita. Beberapa hal yang penting dibahas dari sisi medis adalah :

- a. Kata “Allahu Akbar”. Seorang ahli psikologi dari Belanda, Professor Vander Hoven (2002) mengumumkan temuan barunya dari penelitian tentang pengaruh membaca Al- Qur’an dan pengucapan berulang ulang kata “Allah” baik pada pasien maupun orang normal. Penelitiannya dilakukan pada subjek selama 3 tahun. Beberapa pasiennya bahkan ada yang non muslim, beberapa lainnya tidak berbahasa arab sebagai Bahasa ibu tetapi dilatih untuk dapat mengucapkan kata “Allah” menurut tata cara pengucapan bahasa arab (Allah-rec/).<sup>44</sup>

Hasil penelitiannya sungguh menakjubkan terutama pada mereka yang menderita dejection and tension. Harian Arab Saudi Al- Watan melaporkan bahwa Professor itu menyimpulkan, mereka orang muslim yang membaca Al- Qur’an dengan teratur dapat mencegah penyakit- penyakit psikologis.

Lebih lanjut Professor itu menjelaskan, bagaimana setiap huruf dari kata “Allah” itu mempengaruhi penyembuhan psikologis. Ternyata pengucapan kata ini, tidak pernah dijumpai pada bahasa- bahasa lain di dunia. Secara fisiologis, pengucapan huruf pertama yakni “A” melapangkan sistem pernafasan, berfungsi mengontrol gerak nafas.

---

<sup>44</sup> *Ibid.*

Kemudian saat mengucapkan konsonan “L” menurut cara orang arab dengan lidah tertarik ke langit- langit dan sedikit tergelincir di bagian rahang atas, sejenak tertahan sebelum kemudian mengucapkan bunyi “-Loh” membentuk ruang tertentu dirongga mulut. Jeda yang pendek dan kemudian disusul dengan jeda yang sama secara berturutan ini menimbulkan pengaruh yang nyata terhadap relaksasi pernafasan. Juga, pengucapan huruf terakhir yakni “H” membuat kontak antara paru- paru dan jantung dan pada gilirannya kontak ini dapat mengontrol denyut jantung.<sup>45</sup>

Yang menarik dari studi ini adalah bahwa sang peneliti bukanlah seseorang Muslim tetapi tertarik pada ilmu- ilmu Islam dan mencari rahasia- rahasia kitab suci Al- Qur’an. Hal ini merupakan salah satu hikmah syari’at Islam yang barang kali tidak pernah tergalai apabila kita hanya mengacu pada Islam secara normatif, dalam arti pelaksanaan rutinitas ritual sehari- hari.

- b. Rongga dada melebar. Pada saat gerakan takbir, bahu terangkat sedikit, tulang- tulang rusuk ikut terangkat menimbulkan pelebaran rongga dada. Akibatnya tekanan udara didalam rongga mengecil dan memudahkan udara nafas masuk dengan cepat.

---

<sup>45</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 14.

c. Sekat rongga badan (diafragma) terlatih. Pada saat yang sama, kita harus mengucapkan kalimat takbir “Allahu Akbar” padahal dinding dada sedang meregang. Untuk dapat mengucapkan suatu kata, udara harus mengalir keluar guna menggetarkan pita suara, maka tidak lain hal ini hanya bisa dikerjakan oleh sekat rongga badan (diafragma). Benar benar suatu sinergisme yang rapi dan sangat efektif. Dan tentu saja sinergi ini juga berpengaruh terhadap fungsi- fungsi fisiologis lainnya karena pasti di otak terjadi asosiasi dan sinkronisasi pusat- pusat pengaturan gerakan dan kerja organ- organ dalam.

d. Ketiak dibuka. Ketiak adalah stasiun regional utama bagi peredaran limfe (getah bening) yang merupakan kumpulan dari keseluruhan anggota gerak bagian atas (tangan, lengan bawah, lengan atas, dan bahu). Gerakan takbir ini adalah gerakan “active pumping” yang sangat bermanfaat.<sup>46</sup>

Rukuk adalah membungkukkan badan sedemikian sehingga punggung, leher dan kepala menjadi posisi horizontal sama sekali. Posisi kaki masih tetap seperti saat berdiri pada awalnya. Pada saat rukuk sempurna, tulang belakang menjadi relatif lurus. Ada dua hal penting yang perlu diperhatikan:

---

<sup>46</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 15.



1. Posisi horizontal. Posisi ini memungkinkan berat badan bergeser kedepan dan tubuh seakan- akan mau terperosok ke depan. Dengan posisi demikian, kompresi antar ruas- ruas tulang belakang dapat dikurangi.
2. Kedua lengan menyangga, tangan memegang dilutut. Penyanggaan ini lebih mendorong lagi ke depan ruas- ruas tulang belakang sehingga kompresi bukan hanya dikurangi akan tetapi bahkan terjadi gerakan anti-kompresi alias peregangan. Ini dapat kita rasakan pada saat rukuk seperti ada tarikan di tulang punggung.

Sensasi ini hanya terjadi bila rukuk dilakukan cukup waktu, sehingga sudah terjadi relaksasi otot- otot punggung. Orang yang sholatnya buru buru, dengan perubahan posisi yang demikian tidak bisa merasakan efek apa pun oleh karena otot- ototnya masih tegang. Di sinilah manfaat tuma'ninah (harus ada periode tenang) dalam tiap gerakan sholat.<sup>47</sup>

#### 4) Sujud

Sujud adalah bentuk ketundukan tertinggi seorang hamba dihadapan Tuhannya. Betapa tidak, kepala orang yang bersujud itu direndahkan serendah kaki menapak. Dari sudut pandang medis, tentu ini sangat unik. Sujud adalah satu- satunya posisi dimana otak bisa lebih rendah dari jantung, yang mudah dikerjakan tanpa harus menjungkir- balikkan tubuh. Gerakan sujud merupakan urutan- urutan dari gerakan- gerakan sebagai berikut:

---

<sup>47</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 16.

- a. Tubuh merendah dengan menekukkan badan dan lutut
- b. Telapak tangan mencapai lantai
- c. Disusul lutut mencapai lantai, Jari- jari kaki tertekuk, telapak kaki berdiri tegak
- d. Tangan di lantai geser maju ke depan
- e. Muka tersungkur menyentuh lantai pada jidat dan hidung
- f. Pantat diangkat, paha pada posisi tegak lurus (jika tahap ini tidak dikerjakan, sujud akan tanpa seperti mendekam)
- g. Kedua telapak kaki dirapatkan, dengan tetap berdiri tegak dan jari- jari menekuk sehingga tetap mengarah ke kiblat.

Cobalah perhatikan dan praktikkan detail dari gerakan sujud tersebut diatas. Anda akan merasakan tarikan di tulang belakang daerah pertengahan punggung yang disebabkan oleh gravitasi karena pergeseran titik berat batang tubuh. Efek terhadap alignment (pengaturan pelurusan) ruas- ruas tulang belakang sehingga kompresi dikurangi bahkan terjadi gerakan anti- kompresi alias peregangan.<sup>48</sup> Seperti halnya pada saat ruku', sensasi ini hanya terjadi bila dilakukan cukup waktu, sehingga sudah terjadi relaksasi otot-otot punggung. Orang yang sholatnya tergesa-gesa, tidak tuma'ninah, dengan perubahan posisi demikian tidak bisa merasakan efek apa pun oleh karena itu otot-ototnya masih tegang. Beberapa hal yang sering menyebabkan sujud tidak berfungsi optimal untuk pelurusan tulang belakang adalah :

---

<sup>48</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 16.

- a. Tidak menegakkan paha dan mengangkat pantat, biasanya terpengaruh oleh pendeknya sajadah (alas sholat) sehingga kepala tidak cukup menjulur kedepan, titik berat batang tubuh masih di belakang tumpuan lutut. Jadi, sensasi tarikan ke bawah di tulang belakang tidak terjadi.
- b. Bila poin (a) diatas sudah dilakukan, masih ada satu syarat lagi, yakni berat tubuh bagian depan jangan ditobang penuh oleh tangan, akan tetapi kening menyangga lebih besar, kening terletak satu garis sumbu tubuh. Saat sujud seluruh ruas tulang belakang seperti digantungkan pada dua titik tumpu, ujung depan dan belakang, efek anti- bongkok dapat dipahami dari posisi ini bila kening tidak menumpu, penyanggaan oleh tangan akan menyebabkan tegangnya otot- otot bahu dan punggung, relaksasi tidak terjadi.

Pengaruh sujud terhadap peredaran darah di otak juga dapat dipahami. Elastisitas pembuluh darah merupakan faktor terpenting yang dapat mempertahankan tekanan darah. Debit darah yang naik karena posisi jantung lebih tinggi dari otak ini merupakan latihan otak menambah elastisitas pembuluh darah, pada gilirannya gerakan sujud bisa merupakan gerakan anti-stroke. Stroke terjadi bila terdapat pembuluh darah di otak tersumbat atau pecah, sehingga sebagian otak mengalami gangguan, tampak sebagai keadaan lumpuh separuh badan.<sup>49</sup>

## 5) Duduk dalam sholat

Al-Qaadah atau Julus adalah posisi duduk dalam sholat yang sangat unik.

---

<sup>49</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 17.

Posisi tersebut dapat menghentikan aliran pembuluh darah utama ditungkai, sehingga menambah debit aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya, pada waktu yang sama mengembangkan sirkulasi memulai pembuluh kolateral dikaki.

Penulis telah melakukan observasi pada tiga subyek dengan body mass index yang berbeda, dengan mengamati perubahan saturasi (kadar ikatan) oksigen darah dan perubahan denyut nadi ditungkai pada saat melakukan gerakan julus. Pada saat berdiri, saturasi oksigen bisa mencapai 97- 100%, dengan denyut nadi normal. Saat gerakan duduk mencapai tekukan sudut lutut + 60 derajat, saturasi menurun sampai 93% dan akhirnya denyut nadi hilang, saturasi tidak terdeteksi lagi. Pada saat itu aliran darah utama berhenti total. Debit darah ke otak dan organ penting bertambah, metabolisme meningkat bekerja dengan konsentrasi pikiran tinggi dapat bertahan lebih lama. Secara simultan, pada tungkai akan mengembang sistem sirkulasi kolateral yang sangat efektif, pembuluh darah menjadi lebih elastis bahkan dapat mencegah komplikasi sumbatan arteri, vena dan komplikasi penyakit diabetes berupa pembusukan kaki akibat gangguan pembuluh darah.<sup>50</sup>

Fakta ini tidak ditemukan dalam gerakan senam, atau seni bela diri yang lain, juga tidak terjadi pada anggota tubuh lain. Penulis juga melakukan observasi yang sama untuk gerakan atau posisi duduk bersila, namun efek yang menakjubkan seperti diatas itu tidak terjadi.

---

<sup>50</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, ( Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016 ), hal. 18.

Duduk dengan jari-jari menekuk juga merupakan relaksasi maksimal dari kelompok otot di betis, dimana otot di sini paling sering mengalami nyeri karena menopang postur (kontraksi statis) dan gerakan berjalan atau lari (kontraksi dinamis). Saat duduk seperti ini otot tersebut diregangkan maksimal sehingga terjadi pemulihan dan bebas dari timbunan asam laktat penyebab nyeri dan kelelahan. Dengan duduk ini pula seluruh persendian di tungkai, kaki, dan jari-jari menjadi aktif, lentur dan bebas pengapuran serta kekakuan. Efek lebih lanjut tentu lebih kuat dan tahan terhadap trauma fisik dan mekanik.

#### 6) Gerakan Salam

Salam adalah perbuatan yang terakhir dalam sholat. Salam diucapkan dua kali, disertai dengan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri sehingga pipi dapat dilihat oleh orang yang berada dibelakangnya. Salam pertama termasuk rukun sholat, sedang yang kedua hukumnya sunah. Secara anatomis, leher adalah bagian tubuh yang amat vital menghubungkan kepala dan batang tubuh. Trachea, esofagus, vasa carotica (pemasok darah ke otak), nervus vagus (saraf otonom kepala yang mengatur alat-alat dalam), kelenjar dan saluran getah bening, kelenjar gondok, parathyroid dan lain-lain memenuhi struktur penyusun leher.<sup>51</sup>

Rangka leher terdiri atas tujuh ruas tulang belakang, dengan otot-otot yang cukup tebal melindungi struktur di bawahnya. Gerakan salam cukup bermakna melatih kelenturan leher. Penjepitan saraf di segmen ini cukup sering terjadi.

---

<sup>51</sup> Mukhamad Rajin, *Sehat Dengan Sholat Dhuha*, (Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta, 2016), hal. 19.

Gangguan gerakan ini bisa menyebabkan torticollis (kepala/ wajah selalu miring/ menoleh; jawa: tengeng). Postur berubah, tidak simetris dan efek lanjut gangguan ini bisa mengubah aksi pandangan binomial (dua mata) sehingga pasien bisa mengalami strabismus (juling) atau diplopia (penglihatan ganda).<sup>52</sup>

Beberapa pembelajaran sholat yang dikaitkan dengan pendidikan psikis adalah sebagai berikut :

1. Mendidik manusia agar taat kepada pimpinan yang memberi komando, karena setelah adzan dikumandangkan, kita disunnahkan bersegera menuju masjid untuk menunaikan berjamaah.
2. Mendidik manusia agar memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melaksanakan tugas yang dipikulkan kepadanya, karena sholat telah diaturkan waktunya secara jelas.
3. Mendidik manusia untuk memiliki sikap optimis dalam menyongsong masa depan, karena inti ibadah itu adalah do'a, yaitu harapan atau permohonan kepada Allah SWT yang mengatur segala galanya.
4. Menentramkan jiwa, karena dengan sholat seseorang akan merasa senantiasa dekat dengan Allah SWT. Hal ini dapat dipahami karena dengan sholat berarti berdzikir kepada Allah SWT: "Ketahuilah hanya dengan berdzikir kepada Allah SWT hati akan tentram". (Q.S.Ar Ro'du : 28).

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, hal. 19.

5. Mendorong manusia berani menghadapi problematika kehidupan dihadapi dan disadarinya sebagai ujian dari Allah SWT yang perlu diterima untuk menguji mentalnya, serta iman dan tekunnya.
6. Mendidik manusia agar bersikap sportif dan gentleman untuk mengakui kesalahan dan dosanya, karena dengan sholat merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memohon ampunan kepada Allah SWT atas segala kesalahan dan dosa – dosanya yang telah dilakukan.
7. Menghindarkan manusia dari berbuat keji dan munkar (jahat). Jika sholat dilakukan dengan sepenuh hati, dengan sikap tunduk dan tawadlu' (rendah hati) serta hati yang patuh, maka akan mendorong pelakunya untuk membentengi dirinya dari perbuatan buruk dan jahat.<sup>53</sup> Firman Allah SWT. :

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

Artinya : Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Ankabut : 45)

Jika kita kaji lebih dalam, ternyata ada korelasi antara anjuran untuk melakukan sholat dhuha dengan waktu dhuha itu sendiri. Pancaran sinar matahari

---

<sup>53</sup> Deden Suparman, *Pembelajaran Ibadah Sholat dalam Perspektif Psikis dan Medis*, ( Jurnal Fakultas Sains dan Teknologi, 2015 ) hal. 50 – 51.



pada waktu dhuha merupakan pertanda dimulainya denyut aktivitas kehidupan di belahan bumi yang terkena pancarannya. Waktu dhuha adalah waktu ketika kondisi sinar matahari berada pada puncak konduktivitasnya untuk mendukung segala bentuk kegiatan manusia dalam meraih cita – citanya menuju kesuksesan.

Pada waktu dhuha, sinar matahari tentu sangat berbeda dengan sinarnya ketika siang atau pada sore hari. Pancaran atau terpaan sinar matahari pada waktu dhuha memberikan kehangatan, kebugaran, kenyamanan, dan kesehatan bagi tubuh. Sinar matahari juga mampu mengusir rasa malas dan menggeliatkan semangat kehidupan.

Meskipun sinar matahari berangsur mulai panas di waktu dhuha, pancarannya tidak mengakibatkan terik yang menyebabkan tubuh kita kepanasan dan tidak mengakibatkan bencana dan malapetakan bagi kehidupan, bahkan di era sekarang sekalipun, ditengah masalah pemanasan global ( global warming ).

Pada waktu dhuha, aktivitas kita pada umumnya berada dalam puncak vitalitasnya., sehingga memungkinkan kita untuk mengerjakan banyak hal dengan kualitas kerja yang baik. Pertautan sinar matahari dengan geliat kehidupan seluruh makhluk begitu erat. Jadi dapat dipahami bahwa sholat Dhuha merupakan wahana untuk membangun spiritualitas di sela sela jam sibuk.<sup>54</sup>

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa waktu sholat dhuha yang utama adalah antara jam 07:00 – 10:00 pagi . Pada saat jam 07.00 sekresi hormon stress, katekolamin dan hormon glukokortikoid dalam tubuh meningkat

---

<sup>54</sup> Iqro Al – Firdaus, *Dhuha itu Ajib!*, ( Yogyakarta : DIVA Press, 2014), hal. 29-31.



sehingga dengan sholat dhuha dapat mengontrol ketiga hormon tersebut dalam batas wajar. Gerakan sholat dhuha seperti sholat pada umumnya mempunyai fungsi terapis bagi otot dan tulang, sehingga dapat membekali seseorang untuk dapat melaksanakan aktivitas secara kontinu.

### **C. Hambatan Orang Yang Melaksanakan Sholat Dhuha Belum Mendapatkan Ketenangan**

Gerakan - gerakan sholat dapat bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan mengurangi risiko putusnya aliran darah maupun mengurangi risiko kinerja organ hati. Beberapa gerakan sholat serupa dengan gerakan senam ergonomis, hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan denyut jantung dan dapat mengakibatkan curah jantung menurun. Sholat juga dapat menurunkan tekanan diastolik, sehingga menyebabkan penurunan tekanan perifer.

Gerakan sholat dhuha dapat menurunkan tekanan darah sehingga dapat terjadi rileksasi. Rileksasi ini terjadi karena penurunan hormone epinefrin dan norepinefrin dalam darah, hal ini yang menyebabkan tertekannya sistem saraf simpatik dan mengakibatkan penurunan kinerja jantung saat memompa darah sehingga tekanan darah pun ikut menurun.

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik sebuah pengetahuan bahwa sholat dhuha yang dilakukan disela sela waktu produktif manusia di pagi hari, efektif untuk menurunkan kadar gula darah dan menciptakan rileksasi baik terhadap otot maupun otak yang sedang bekerja keras. Gerakan sholat dimulai dari posisi berdiri,

takbiratul ihram hingga tasyahud akhir mengandung banyak keutamaan didalamnya.

Contohnya saja pada gerakan sujud dimana darah yang mengalir ke otak jauh lebih optimal daripada orang yang tidak melaksanakan sholat, yang dimana darah ini tidak akan mencapai bagian bagian otak yang terletak di bagian yang sedikit lebih dalam apabila bukan karena gerakan sujud. Juga fungsi tuma'ninah sebagai waktu untuk otot tidak dalam posisi tegang, sebagai bagian dari fungsi terapi untuk mencapai ketenangan jiwa.

Namun, meskipun sholat dhuha dilakukan oleh umat Muslim, ada orang yang tidak mendapatkan rasa rileks yang berujung pada ketenangan setelah melaksanakan sholat dhuha. Penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan pribadi muslim tersebut terhadap rahasia yang terkandung dalam pelaksanaan sholat dhuha sehingga pelaksanaan sholat dhuha yang dilakukan olehnya tidak mendapat hasil yang maksimal.

Pelaksanaan sholat dhuha haruslah dimulai dengan niat yang kuat dan tulus, dibarengi dengan menyempurnakan setiap proses wudhu dan pelaksanaan gerakan sholat yang sesuai dengan apa yang disyari'atkan oleh agama. Jika kita melihat lebih jauh, saat proses mengambil air wudhu sudah dimulai relaksasi terhadap tubuh kita. Ketika membasuh kedua tangan, muka, rambut hingga kaki sesungguhnya air yang menyentuh setiap kulit tubuh memberikan efek segar yang dapat menenangkan pikiran. Penyebab ada yang belum merasakan efek ini dikarenakan ketika mengambil air wudhu dilakukan secara tergesa gesa, sehingga dia tidak

merasakan dampak apapun bagi tubuhnya atau walaupun merasakan dampaknya tetap saja tidak maksimal.

Kemudian, pelaksanaan sholat dhuha yang dilakukan secara tergesa gesa tidak akan memberikan dampak apapun. Sejatinya pelaksanaan sholat merupakan proses menghadap Allah SWT dengan mengesampingkan seluruh urusan dunia, baik yang ada di hati maupun yang ada didalam pikiran. Artinya bahwa hati dan pikiran benar benar terpusat di dalam sholat. Ketika hati dan pikiran masih saja memikirkan urusan dunia, sedangkan sedang berhadapan langsung dengan Sang Pencipta, maka mustahil dapat merasakan ketenangan jiwa setelahnya karena hati dan pikiran masih dalam keadaan sibuk bahkan disaat hati dan pikiran itu seharusnya tenang.

Orang – orang yang tidak mendapatkan ketenangan setelah melaksanakan sholat dhuha juga disebabkan pelaksanaan gerakan sholat yang tidak memperhatikan secara teliti kesempurnaan gerakan sholat. Seperti yang dijelaskan diatas bahwa gerakan sholat sejatinya adalah gerakan yang mengandung nilai terapi terhadap tubuh yang berujung pada rileks dan ketenangan yang didapat setelah selesai pelaksanaan sholat. Setiap tarikan yang dirasakan saat melaksanakan gerakan sholat memicu tubuh untuk memperbaiki bagian bagian tubuh yang mungkin tidak berada secara diposisinya.

Tentu saja, gerakan sholat yang sempurna juga diikuti dengan tuma'ninah. Tuma'ninah ini merupakan jeda bagi tubuh setelah mengalami tarikan dari proses gerakan sholat menuju gerakan sholat lainnya. Orang orang yang tidak merasakan rileksasi dan ketenangan setelah sholat diakibatkan pelaksanaan gerakan sholat

yang tidak memperhatikan tuma'ninah sehingga otot otot tubuh dari kaki hingga kepala masih merasakan ketegangan setelah sholat.

Beberapa penyebab yang disebutkan diatas menjadi hambatan utama bagi orang orang yang melaksanakan sholat dhuha namun masih saja belum mendapatkan ketenangan jiwa setelah pelaksanaannya. Faktor lain yang mungkin juga menjadi hambatan bahwa mungkin saja pelaksanaan sholat dhuha tersebut belum menjadi sebuah kebutuhan bagi tubuh sehingga dampaknya masih belum terasa secara optimal. Dalam kata lain bahwa pelaksanaan sholat dhuha belum menjadi suatu kerutinan dimana saat satu hari saja terlewat menimbulkan ketidaknyamanan bagi dirinya.

Sholat dhuha yang seharusnya dapat berfungsi sebagai terapi untuk mencapai ketenangan jiwa justru tidak lebih hanya sekedar pelaksanaan ibadah biasa yang sama sekali tidak membawa perubahan setelah pelaksanaan sholat. Padahal ketika orang yang melaksanakan sholat dhuha ini benar benar memperhatikan kesempurnaan sholat, maka ia akan mendapatkan kenikmatan yang maksimal baik bagi tubuh dan jiwanya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan hambatan pelaksanaan sholat dhuha belum memperoleh ketenangan jiwa adalah pelaksanaan sholat yang tergesa – gesa, tidak memperhatikan tuma'ninah dan tidak menyempurnakan gerakan sholat, Pelaksanaan sholat dhuha haruslah dilaksanakan secara tenang, menikmati sedikit demi sedikit bacaan sholat sembari tetap fokus, benar benar memperhatikan tuma'ninah sebagai jeda antara satu gerakan sholat ke gerakan sholat lainnya, dan menyempurnakan setiap gerakan sholat sesuai yang ditentukan syar'iat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pelaksanaan sholat dhuha haruslah dimulai dengan niat yang kuat dan tulus, dibarengi dengan menyempurnakan setiap proses wudhu dan pelaksanaan gerakan sholat yang sesuai dengan apa yang disyari'atkan oleh agama. Jika kita melihat lebih jauh, saat proses mengambil air wudhu sudah dimulai relaksasi terhadap tubuh kita. Ketika membasuh kedua tangan, muka, rambut hingga kaki sesungguhnya air yang menyentuh setiap kulit tubuh memberikan efek segar yang dapat menenangkan pikiran. Penyebab ada yang belum merasakan efek ini dikarenakan ketika mengambil air wudhu dilakukan secara tergesa gesa, sehingga dia tidak merasakan dampak apapun bagi tubuhnya atau walaupun merasakan dampaknya tetap saja tidak maksimal.

Tata cara pelaksanaan sholat dhuha layaknya pelaksanaan sholat pada umumnya yang dimulai dari niat hingga tasyahud akhir. Sholat dhuha dilaksanakan 2 rakaat hingga 12 rakaat dengan sistem 2 rakaat sekali salam. Waktu pelaksanaan sholat dhuha yang utama adalah sekitar pukul 07.00 – 10.00 pagi.

Gerakan - gerakan sholat bernilai terapis bagi otot dan tulang. Pergantian secara simultan antara gerakan sholat yang diiringi tuma'ninah sebagai jeda mampu memberikan rasa nyaman dan tenang bagi tubuh. Hormon kortisol yang juga dianggap sebagai hormon pemicu stress dapat dikontrol melalui pelaksanaan sholat dhuha yang dilaksanakan pada saat tubuh berada dalam fase produktifnya di pagi

hari saat menjalani aktivitas. Dengan hormon kortisol yang terkontrol menciptakan efek tenang dan nyaman menjalani aktivitas.

Hambatan pelaksanaan sholat dhuha belum memperoleh ketenangan jiwa adalah pelaksanaan sholat yang tergesa – gesa, tidak memperhatikan tuma'ninah dan tidak menyempurnakan gerakan sholat, Pelaksanaan sholat dhuha haruslah dilaksanakan secara tenang, menikmati sedikit demi sedikit bacaan sholat sembari tetap fokus, benar benar memperhatikan tuma'ninah sebagai jeda antara satu gerakan sholat ke gerakan sholat lainnya, dan menyempurnakan setiap gerakan sholat sesuai yang ditentukan syar'iat.

## **B. Saran**

Setelah melihat penjelasan diatas tentang sholat dhuha sebagai terapi untuk meningkatkan ketenangan jiwa, diharapkan bahwa orang orang yang melaksanakan sholat dhuha benar benar memperhatikan kesempurnaan sholat. Dimulai dengan menyempurnakan wudhu, memantapkan niat, menyempurnakan gerakan sholat berikut dengan memperhatikan tuma'ninah sebagai waktu jeda anggota tubuh dari satu gerakan sholat ke gerakan sholat selanjutnya dan tidak melaksanakan sholat secara tergesa gesa. Karena jika sholat dhuha tidak memperhatikan hal hal tersebut, maka tujuan dari pelaksanaan sholat dhuha sebagai proses terapi menuju ketenangan jiwa tidak akan terwujud.

## DAFTAR PUSTAKA

Al – Quran dan Terjemahan

Alang, H.M. Sattu. Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 8, Nomor 1 Mei 2021 : 11 -21. Metode Terapi Islam dalam Pembinaan Mental. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alaudin Makassar

Al – Firdaus, Iqro. 2014. *Dhuha itu Ajib!*. Yogyakarta : DIVA Press  
Ghazali, Yusni Amru. 2008. *Mukjizat Sholat Hajat dan Dhuha*. Jakarta Selatan : Penerbit HIMMAH

Hardi, Nur Fitriyani dan L. Fina Mahzuni Azri Sururi. Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being : Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren. Jurnal Psikologi Islam Vol. 1, No. 22 ( 2022 ). Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Lubis, Lahmuddin. 2021. *Konseling dan Terapi Islami*. Medan : PERDANA Publishing

Mubasyaroh. Jurnal STAIN Kudus. Vol.8, No.1, Juni 2017. Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam menangani masalah kejiwaan.

Pujiastuti, Triyani, S.Sos.I.MA.Si,2021. *Psikoterapi Islam*. Cirebon : CV. ELSI PRO

Rajin, Mukhamad. 2016. *Sehat Dengan Sholat Dhuha*. Yogyakarta : Lingkar Media Yogyakarta

- Sididi, Mansur. Sartika. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia. 2019, Pengaruh Sholat Dhuha terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus di RSUD Syekh Yusuf Gowa*, Vol. III No. 5,
- Suharto, Joko. 2007. *Menuju Ketenangan Jiwa*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suparman, Deden. *Jurnal Fakultas Sains dan Teknologi. Nomor ISSN 1979 – 8911 Volume IX No. 2. Pembelajaran Ibadah Sholat dalam Perspektif Psikis dan Medis*





**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
**Nomor: B.1409/Un.08/FDK/Kp.00.4/07/2023**

Tentang

**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER Genap Tahun Akademik 2022/2023**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04 2 423925/2023, Tanggal 30 November 2022.

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa

**Pertama** : Menunjuk Sdr. 1) **Drs. Umar Latif, MA** (Sebagai Pembimbing Utama)  
 2) **Juli Andriyani, M. Si** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Nailul Azka

NIM/Jurusan : 190402043/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Terapi Shalat Dhuha untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;
- Keempat** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

A R - R A N I R Y

Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 28 Juli 2023

10 Muharram 1444 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan

  
 Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 1 Januari 2024