

ABSTRAK

Rahmatullah : Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi yang kemudian disingkat menjadi PBSB adalah mahasiswa yang mendapat beasiswa berupa pembiayaan selama proses pendidikan baik berupa pembiayaan kuliah maupun pemberian bantuan untuk kehidupan sehari-hari. Menurut asumsi peneliti, mahasiswa PBSB lebih rentan mengalami kecemasan daripada mahasiswa lainnya karena mereka dibebani tuntutan untuk lulus tepat waktu oleh negara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas pelaksanaan salat duha mahasiswa, mengetahui kondisi ketenangan jiwa mahasiswa, serta pengaruh pelaksanaan salat duha terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PBSB Angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan baru dalam pengembangan psikoterapi spiritual sufistik, sebagai referensi baru bagi dunia psikoterapi tentang peningkatan ketenangan jiwa melalui salat duha.

Salat duha adalah salah satu salat sunah yang pelaksanaannya dimulai saat setelah matahari terbit hingga sebelum datangnya waktu zuhur. Jumlah rakaat salat duha paling sedikit adalah dua rakaat dan paling banyak semampunya (Yazid, 2014). Sedangkan orang yang tenang jiwa nya ialah orang yang memiliki keseimbangan serta keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, mampu memecahkan berbagai macam problematik hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Zakiah, 1982).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan perhitungan statistik. Sedangkan proses pengambilan data menggunakan kuesioner (angket) yang kemudian diolah menjadi angka-angka dan di bantu dengan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 24.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh di lapangan dan setelah melalui proses analisis data, maka ditemukan bahwa: 1) Intensitas pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah 73% dari kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. 2) Ketenangan jiwa mahasiswa PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung mencapai 73% dari kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. 3) Salat duha memiliki pengaruh positif terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mencapai 50,2% sisanya di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa; semakin baik intensitas pelaksanaan salat duha maka semakin tenang jiwa mahasiswa, dan semakin buruk intensitas pelaksanaan salat duha mahasiswa semakin tidak tenang jiwa mahasiswa.