

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semestinya, salat duha dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat ketenangan jiwa para pengamalnya. Karena ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan cara melakukan terapi psikologis. Di antara terapi psikologis yang paling efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa adalah terapi spiritual, dan diantara terapi spiritual yang terdapat dalam agama Islam ialah terapi salat duha.

Salat duha adalah salah satu media untuk bermeditasi secara spiritual. Meditasi sendiri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan cara memusatkan perhatian hanya pada satu titik fokus tanpa memperhatikan yang lain. Meditasi yang dilakukan dengan cara-cara yang telah ditentukan dapat memunculkan respons relaksasi. Saat pagi hari dimana salat duha dilaksanakan itu akan didapatkan udara yang masih cukup banyak memiliki kandungan oksigen dan suasana pagi yang tenang dan menyejukkan juga sangat tepat untuk melakukan meditasi yang diyakini dapat menghasilkan ketenangan.

Salat merupakan suatu ibadah yang dapat memberikan ketenangan jiwa yang direkomendasikan Allah SWT. Dalam Alquran Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* (QS. Al-Baqarah: 153)¹

Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa salat memberikan dampak yang besar terhadap tubuh seorang muslim yang melaksanakannya. Dari gerakannya, salat dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan seperti olahraga

¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2008), 23

fisik yang diperlukan untuk kesehatan tubuh dan memeliharanya dari penyakit.²

Menjaga salat fardu dan memperbanyak salat sunah terbukti dapat mengatasi stres atau gangguan kejiwaan lainnya. Banyak kajian dari pakar psikologi barat yang telah memperlakukan *fadillah* salat dalam memberi ketenangan jiwa dan pemikiran seseorang. Menurut kesimpulan beberapa kajian sarjana barat, salat merupakan suatu kondisi yang dapat memberikan rasa aman dan damai, ketika seluruh tubuh dan jiwa seseorang terfokus kepada satu hal, yaitu Allah SWT. Dengan hanya berfokus pada satu hal tersebut maka Anda dapat melupakan segala tekanan hidup atau masalah hidup yang telah menyebabkan stres. Salat juga dapat memberikan intervensi positif terhadap sistem pernapasan, aliran oksigen dalam badan, degup jantung, dan gelombang otak.³

Seorang pakar kedokteran dari Barat, Alexis Carrel, menulis dalam bukunya *Man The Unknown*:

Barangkali saat ini hanya salat yang dikenal memiliki daya terbesar untuk menimbulkan utilitas. Saya sebagai seorang dokter, telah banyak menyaksikan kegagalan serum-serum dalam menangani para pasien. Dan ketika para dokter telah angkat tangan, menyerah, dan tidak mampu lagi menangani para pasien, ternyata hanya salat yang dapat menyembuhkan para pasien dari penyakit-penyakit mereka.⁴

Salat merupakan sebuah kebutuhan bagi manusia sendiri. Seseorang yang melakukan Salat secara benar maka akan memperoleh ketenangan jiwa, kepuasan batin, menghilangkan kesombongan, serta diperolehnya keridaan dan kedekatan diri kepada Allah. Ketika seseorang salat, maka akan didapatkan kenikmatan yang luar biasa yang tidak pernah mereka jumpai dalam kenikmatan duniawi, dan hasilnya dalam kehidupan diperoleh ketenangan dalam batinnya. Serta akan memperoleh janji Allah yaitu ganjaran surga di akhirat kelak.⁵

Allah berfirman dalam QS Al-Ankabut ayat 45:

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

² Hilmi Al-Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Salat* (Jogjakarta: Diva Press, 2007), 98

³ Rizieem Aizid, *Melawan Stress dan Depresi* (Jogjakarta: Saufa, 2015), 33

⁴ Rizieem Aizid, *Melawan Stress dan Depresi*, 183

⁵ Joko Suharto Bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007),

Artinya: *“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*(QS. Al-Ankabut: 45)⁶

Tetapi pada realitanya, masih banyak para pengamal salat duha yang mengalami kegelisahan serta ketidaktenangan jiwa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Kegelisahan serta kecemasan mampu menimbulkan dampak yang menyeluruh pada individu baik itu dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis serta spiritual (Rasmun, 2004).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, di antaranya adalah masalah ketidaktenangan jiwa. Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk mengerjakan tugas akhir berbentuk skripsi. Dalam mengerjakan sebuah skripsi, terbukti telah menjadikan kebanyakan dari mahasiswa mengalami stres, takut, frustrasi bahkan ada juga yang sampai nekat bunuh diri.

Kebanyakan dari mahasiswa mengalami kekhawatiran yang sama, yaitu tidak dapat selesai sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Perasaan khawatir itu pun semakin bertambah ketika melihat teman-temannya telah menyelesaikan skripsi mereka dan telah bersiap untuk ujian skripsi atau wisuda. Dalam situasi demikian, mereka dapat dikatakan mengalami kegelisahan serta ketidaktenangan jiwa.

Dari berbagai elemen mahasiswa tingkat akhir di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, terdapat suatu kelompok mahasiswa yang menarik minat peneliti untuk menjadikannya sebagai objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan, yaitu mahasiswa penerima Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB). Program Beasiswa Santri Berprestasi yang kemudian disingkat menjadi PBSB merupakan suatu

⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2008), 401

program afirmatif dalam rangka perluasan akses para santri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi melalui suatu program yang telah terintegrasi mulai dari proses kerja sama, pengelolaan, sistem seleksi khusus bagi santri, serta pemberian bantuan berupa pembiayaan selama proses pendidikan yang diperlukan bagi santri yang memenuhi syarat, sampai dengan pembinaan masa studi dan pembinaan pengabdian setelah lulus. Menurut asumsi peneliti, mahasiswa PBSB lebih rentan mengalami kecemasan daripada mahasiswa lainnya karena mereka dibebani tuntutan untuk lulus tepat waktu oleh negara.

Berdasarkan uraian di atas, penulis sangat tertarik untuk meneliti pengaruh salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Sehingga diangkatlah judul **“PENGARUH SALAT DUHA TERHADAP KETENANGAN JIWA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR”**, (Studi Kasus Mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sebelumnya telah diuraikan, maka disusunlah perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB Angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana kondisi ketenangan jiwa mahasiswa PBSB Angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Seberapa besar pengaruh antara salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data serta informasi yang berkaitan dengan konsep salat duha dan ketenangan jiwa serta seberapa besar pengaruh salat duha terhadap ketenangan jiwa para mahasiswa PBSB tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Namun secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui konsep salat duha dan ketenangan jiwa.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara salat duha dan ketenangan pada mahasiswa tingkat akhir.

Sedangkan kegunaan atau manfaat yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

Manfaat dari 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, serta sebagai suatu bahan edukasi bagi mahasiswa serta masyarakat untuk mengambil tindakan preventif terhadap kegelisahan yaitu dengan melaksanakan salat duha.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan berguna untuk menelusuri lebih jauh tentang pengaruh salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Kerangka Pemikiran

Sebelum membahas secara khusus teori yang berkaitan dengan definisi salat duha, terlebih dahulu akan diulas tentang hakikat salat dalam pandangan psikologis. Salat secara bahasa dapat diartikan sebagai doa, permohonan, permintaan, dan merupakan salah satu bentuk komunikasi akrab dengan sang pencipta.

Salat merupakan suatu praktik ibadah yang melibatkan seluruh potensi manusia, baik fisik, batin, maupun spiritual. Begitu istimewanya salat sehingga para pencari Allah SWT lebih baik mati dari pada tidak mengerjakan salat. Salat yang dilakukan tanpa meresapi maknanya, tidak akan banyak membantu kita untuk mengurangi rasa gelisah. Untuk itu, jika Anda ingin mendapatkan ketenangan jiwa, maka salatlah dengan khusyuk, serius, dan menghayati maknanya.⁷

⁷ Musatamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, (Jakarta: Hikmah, 2008) , 72

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.⁸

Salat duha merupakan salah satu media untuk menenangkan jiwa. Jika kita mengawali hari dengan menyucikan diri serta memohon ampun atas segala dosa yang di telah perbuat, Insya Allah kita akan merasakan betapa besarnya karunia Allah. Maka sebagai hamba Allah sebelum melakukan aktivitas di pagi hari hendaknya melaksanakan Salat duha untuk menyucikan diri. Maka dengan melaksanakan salat duha setiap pagi hari secara istikamah yaitu waktu yang dapat mencerahkan perasaan, dapat jalan keluar untuk setiap kesempitan, kesenangan dari setiap kesedihan, dan di jauhkan dari malapetaka.⁹

Salat duha dapat menjadikan pikiran lebih tenang. Ketika sedang mengerjakan skripsi, seringkali para mahasiswa tidak fokus karena gelisah dan sebagainya. Jadi dengan menjalankan Salat duha secara rutin masalah yang dihadapi dapat dengan mudah diselesaikan, dan prestasi akademik pun akan memuaskan. Bahkan, secara tidak diduga sering memperoleh rezeki dari jalan yang tidak disangka-sangka.¹⁰

Salat memiliki efek meditasi, bahkan termasuk dalam meditasi tingkat tinggi apabila dilaksanakan secara benar serta khushyuk. Dalam keadaan khushyuk, seseorang hanya akan mengingat Allah SWT semata. Haryanto mengaitkan meditasi dalam salat ini dengan para korban penyalahgunaan narkoba dan alkohol yang selalu mencoba mencari kenikmatan, mencari ketenangan dan mencari pengalaman-pengalaman batin lewat penyalahgunaan tersebut.¹¹

Ketenangan jiwa merupakan kesehatan jiwa, karena orang yang memiliki jiwa yang tenang dan tenteram maka orang tersebut akan mengalami keseimbangan fungsi-fungsi jiwanya atau dikategorikan sebagai orang yang tidak mengalami gejala gangguan kejiwaan sedikit pun sehingga ia mampu berpikir positif, bijaksana dalam mengatasi berbagai problematik kehidupan dan dapat beradaptasi dengan situasi yang sedang dihadapi serta akan mampu merasakan kebahagiaan hidup.

⁸ M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Salat duha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), 11

⁹ M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Salat duha*, 88

¹⁰ M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Salat duha*, 163

¹¹ Sentot Harjanto, *Psikologi Salat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), 82

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Darajat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹²

Kartini Kartono mengatakan, bahwa mental *higiene* memiliki tema sentral yaitu: bagaimana orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekuatan serta konflik.¹³

Dari beberapa pengertian yang telah diungkapkan di atas, didapatkan suatu kesimpulan bahwa orang yang sehat mental nya atau tenang jiwa nya ialah orang yang memiliki keseimbangan serta keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dapat diterima sekaligus mampu menghadapi realita yang ada, mampu memecahkan berbagai macam problematik hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Zakiah Darajat ada enam kebutuhan jiwa dimana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa. Hal ini juga dapat menjadi alat ukur ketenangan jiwa seseorang apabila dapat terpenuhi. Adapun kebutuhan jiwa tersebut adalah:

1. Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak didapatinya dari orang-orang di sekelilingnya maka akan berdampak kepada keguncangan jiwanya. Tetapi bagi orang yang percaya kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang maka kehilangan rasa kasih sayang dari manusia tidak menjadikan jiwanya gersang.

2. Rasa aman

Rasa aman juga kebutuhan jiwa yang tidak kalah pentingnya. Orang yang terancam, baik jiwanya, hartanya kedudukannya ia akan gelisah yang

¹² Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Cet. 9, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 11-

12

¹³ Kartino Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: mandiri Maju, 1989), 4.

berkunjung pada stres. Apabila ia dekat dengan Allah SWT tentu rasa aman akan selalu melindungi dirinya.

3. Rasa harga diri

Rasa harga diri juga merupakan kebutuhan jiwa manusia, jika ia tidak terpenuhi akan berakibat menderita. Banyak orang merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak dihargai dalam masyarakat terutama dalam hal harta, pangkat keturunan, dan lain sebagainya itu tentu perlu dipenuhi. Namun sebenarnya hakikat itu terletak pada iman dan amal saleh seseorang.

4. Rasa bebas

Rasa ingin bebas termasuk kebutuhan jiwa yang pokok pula. Setiap orang ingin mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa menyenangkan bagi dirinya. Namun semua itu tentunya ada batas dan aturan yang harus diikuti agar orang lain tidak terganggu haknya. Kebebasan yang sungguh-sungguh hanya terdapat dalam hubungan kita dengan Allah SWT.

5. Rasa Sukses

Rasa sukses merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti tidak baik. Bahkan ketegangan itu akan lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah kegagalan itu.

6. Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu juga termasuk kebutuhan jiwa yang pokok yang jika terpenuhi akan berdampak pada tingkah laku. Orang akan merasa sengsara apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu itu dapat di ketahuinya, karena keterbatasan pada dirinya.¹⁴

Salat duha di dalamnya terdapat dimensi *Dzikrillah* serta dapat menimbulkan dampak psikologis pada jiwa seseorang. Allah SWT telah berjanji dalam kitabnya bahwa dengan mengingatNya lah maka hati akan tenang. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)¹⁵

Salat duha sebagaimana telah dijelaskan, dilaksanakan saat pagi hari dimana tubuh masih dalam keadaan segar serta suasana pagi yang tenang dari

¹⁴ Zakiah Darajat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1990), 33-35.

¹⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2008), 252

berbagai aktivitas kehidupan dinilai sangat efektif untuk membuat suasana jiwa menjadi tenang. Kondisi ini akan sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan bertakwarub kepada Allah.

Adapun kriteria salat duha yang berdampak pada ketenangan jiwa adalah:

a. Waktu pelaksanaan salat duha.

Waktu duha adalah waktu ketika matahari mulai naik meninggalkan tempat terbitnya, hingga ia tampak membayang sampai menjelang tengah hari. Salat duha tidak bisa dilakukan di saat matahari sedang terbit, karena pada saat itu kaum muslimin dilarang melakukan salat apa pun. Oleh karena itu, agar waktu pelaksanaan Salat duha tidak terlalu berdekatan dengan saat-saat dilarang nya pelaksanaan salat, waktu yang paling utama untuk melakukannya adalah ketika matahari sudah terasa mulai panas atau ketika matahari sudah cukup tinggi di sebelah timur, menjelang siang.¹⁶

b. Istikamah dalam pelaksanaannya.

Melaksanakan salat duha secara rutin mempunyai manfaat positif yang diantaranya membantu peningkatan konsentrasi daya menyegarkan pikiran kembali. Dan dapat berfungsi untuk mengembalikan niat suci semula. Sehingga niatan atau ambisi buruk dapat terbang jauh-jauh dari hati dan pikiran. Selain itu dengan melaksanakan salat duha secara istikamah dapat memberikan efek ketenangan pada jiwa seseorang.¹⁷

c. Kekhusyukan

Dalam menjalankan salat dituntut untuk melakukan secara khusyuk (berkonsentrasi). Kekhusyukan salat mengandung unsur meditasi. Meditasi menurut Robert H. Thoules yang dikutip Moh. Sholeh dan Imam Musbikin cukup efektif untuk mengurangi gangguan mental dan berbagai efek mental, meskipun diperlukan seorang pembimbing.¹⁸

Khusyuk dalam salat sesungguhnya akan kita peroleh bila hati kita benar-benar kosong dari memikirkan selain salat. Ketika hal itu bisa dilakukan maka sebagai seorang mukmin akan merasakan kenyamanan dan kesejukan dalam hati kita.

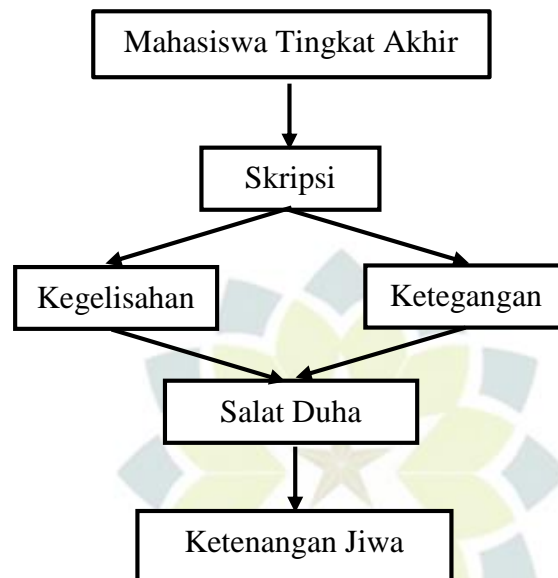
¹⁶ Zezen Zainal Alim, *The Power of Salat duha*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), 16-17

¹⁷ . Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Salat duha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), 164

¹⁸ Moh. Sholeh & Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005),

Untuk lebih mempermudah dalam memahami penjelasan diatas, peneliti membuat kerangka pemikiran yang akan dijelaskan dalam gambar bagan berikut ini:

Tabel 1. 1 Kerangka Pemikiran



E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban sementara dari suatu masalah yang diteliti. Karena masih bersifat sementara maka harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul.¹⁹

Hipotesis yang peneliti rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir.

H₁ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir.

Oleh sebab itu maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Jika mahasiswa tingkat akhir melaksanakan salat duha, maka jiwa mahasiswa akan semakin tenang.
2. Jika mahasiswa tidak melaksanakan salat duha, maka jiwa mahasiswa tidak tenang.

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua macam, yaitu:

1. Variabel Independen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel dependen (terikat)

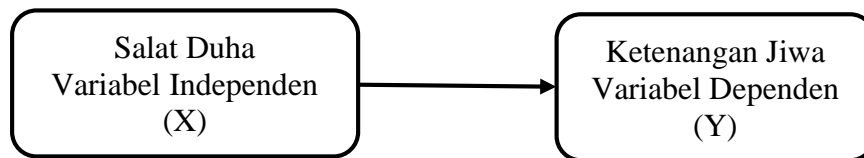
2. Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas.

¹⁹ Bactiar Ward, *Metodologi Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos, 1997), 56

Dalam penelitian ini peneliti menjadikan salat duha sebagai variabel independen (variabel X) dan ketenangan jiwa sebagai variabel dependen (variabel Y).

Tabel 1. 2 Variabel Penelitian



G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dari hasil penelusuran pustaka, peneliti menemukan beberapa berbagai jenis literatur dan karya ilmiah yang membahas tentang salat duha. Oleh sebab itu, di dalam studi pustaka ini, penulis mencoba mengambil referensi juga dari beberapa karya tulis ilmiah yang menurut penulis terdapat kemiripan dalam penelitian ini, dan di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Skripsi yang disusun oleh Mas'udi (2008) yang berjudul "*Korelasi Keaktifan Melaksanakan Salat Duha dan Motivasi Mengikuti Pelajaran PAI Kelas VIII di SMP N 18 Semarang Tahun Ajaran 2007/2008*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh positif antara keaktifan melaksanakan salat duha dengan motivasi mengikuti pelajaran PAI, jika siswa aktif dalam melaksanakan salat duha, maka niscaya ia akan terdorong serta termotivasi untuk belajar agama yang lebih baik, sehingga dapat tercapailah tujuan pendidikan yang sebenarnya.
2. Penelitian selanjutnya yang disusun oleh Mahfudzin (2008) yang berjudul "*Nilai Pendidikan dalam Konsep Salat Khusyuk' Menurut Abu Sangkan ditinjau dari Perspektif Ketenangan Jiwa*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya jiwa yang tenang dan sehat akan meninggalkan segala keinginan dan sesuatu yang bersifat keduniaan saat sedang menunaikan salat. Dalam melaksanakan salat dengan khusyuk dapat diperoleh ketenangan serta kenikmatan di dalam salatnya, disamping itu salat memberikan efek kesehatan maupun kebahagiaan dan menjadi penyejuk hati dan jiwa.

3. Skripsi yang disusun oleh M. Tendik Nurul Huda (2013) yang berjudul "*Dampak Implementasi Pembiasaan Salat Duha Dalam Menunjang Pendidikan Karakter Peserta Didik di MAN Ngelawak Kertosono Nganjuk*". Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa dengan membiasakan salat duha terhadap para siswa dapat menjadikan siswa memiliki kedisiplinan yang tinggi, serta memiliki karakter religius yang kuat. Selain itu siswa menjadi tidak mudah marah, tertib, serta lebih bijaksana dalam mengambil keputusan.
4. Jurnal karya Aprilyani (2017) yang berjudul "*Dampak Salat Duha terhadap Emotional Question Siswa*". Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa salat duha mampu mengendalikan kecakapan emosional, membuat siswa mempunyai rasa peduli dan sabar yang merupakan sebuah pembelajaran untuk dapat mengembangkan kecerdasan emosional.
5. Jurnal karya Siti Nor Hayati (2014) yang berjudul "*Manfaat Salat Duha dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Siswa*". Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dengan mengerjakan salat duha di sekolah secara berjamaah, mulai timbul rasa kenyamanan, ketenangan, serta kejernihan pikiran dalam diri para siswa. Selain itu, terdapat perubahan perilaku para siswa dari yang kurang baik menjadi baik, begitu pula perilaku yang baik menjadi semakin lebih baik.
6. Jurnal karya Ninik Haryani, dkk yang berjudul, "*The Effect of Duha Salat Direction to Emotional Intelligence Students SMK Labor Binaan FKIP UNRI*". Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan arahan untuk melaksanakan salat duha terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa.