

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Islam diyakini oleh penganutnya sebagai agama *samawi* terakhir yang diturunkan oleh Allah swt., melalui Rasul-Nya Nabi Muhammad saw., sebagai suatu syariat yang digunakan diyakini kebenarannya. Islam tidak hanya menjadi rahmat bagi alam semesta tetapi menjadi penutup dan penyempurna syariat dari syariat yang dibawa para Rasul sebelumnya.

Kelengkapan dan kesempurnaan syariat Islam ini tampak jelas ajaran-ajarannya yang bersifat universal. Keuniversalnya meliputi seluruh realitas hidup. Islam sebagai nilai mencakup segala aspek kehidupan manusia. Ia tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya, tetapi Islam mengatur hubungan manusia dengan dirinya, dengan sesama serta dengan lingkungannya alam. Islam tidak mengenal ruang dan waktu serta berlaku untuk semua umat manusia tanpa diskriminasi serta perbedaan status pemeluknya.

Allah swt., menurunkan ajaran Islam sebagai sinar yang tak akan pernah padam dari kegelapan. Bagi manusia, Islam sebagai rahmat yang akan membawa kepada rahmat dan ridho-Nya, dapat membawa kebahagiaan dan keselamatan hidup manusia di dunia dan di akhirat.<sup>1</sup>

Indonesia yang merupakan negara dengan penduduknya mayoritas beragama Islam. Artinya sebagian besar rakyat Indonesia adalah penganut agama Islam atau Muslim. Menurut laporan Biro Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia adalah 224 juta jiwa. 89% dari 224 juta tersebut adalah penganut agama Islam.<sup>2</sup> Cara ibadah untuk mendekati diri kepada Allah swt., yang paling utama adalah shalat, yang merupakan rukun Islam. Shalat selain do'a juga mengandung gerakan-gerakan jasmaniah tertentu. Shalat bukanlah kegiatan rutin yang tidak bermakna, tetapi sebenarnya merupakan suatu kegiatan yang besar sekali

---

<sup>1</sup> Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2003), h.,38.

<sup>2</sup> Ahmad Zainuri, *Keberagamaan Komunitas Muslim dan Islam Keindonesiaan*, 16, 1 (2017), h.,1.

faedahnya, baik bagi kehidupan dunia maupun akhirat. Dengan shalat manusia menerima pahala dan rahmat Allah dan ditentramkan hatinya.

Manusia yang sadar akan kedudukan dirinya sebagai hamba atau abdi Allah tentulah akan senantiasa berusaha untuk menjalankan perintah Allah. Tatkala Allah mengumandangkan shalat, maka hamba-hamba-Nya yang shalih berusaha untuk menyambut semua itu. Bagi orang-orang yang mu'min, shalat merupakan aktivitas yang dinanti-nantikan karena dengan shalat itu adalah ajang perjumpaan dengan kekasihnya (Allah swt).

Dalam kondisi yang terjadi sekarang ini, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai efek negatif kemajuan teknologi-industri-modernisasi, munculnya berbagai macam penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan mengakibatkan beban psikologis yang melanda masyarakat. Beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Kondisi ini akan semakin memperparah suasana dengan semakin jauhnya manusia pada Penciptanya.<sup>3</sup>

Di dalam ajaran agama Islam yang membawa obat kejiwaan dan ketentraman batin, tidak mudah diterima oleh halayak atau masyarakat, bila disajikan dengan cara yang tidak sesuai dengan perkembangan jiwa seseorang. Agama dapat berfungsi sebagai pengendali perbuatan dan perkataan, apabila agama itu masuk dalam kepribadian seseorang, maka kepribadian itulah yang menggerakkan orang yang bertindak dan berprilaku.<sup>4</sup>

Agaknya cukup logis bahwa bila melihat bahwa setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin demi kebaikan bagi penganutnya itu sendiri. Bentuk dari pelaksanaan ibadah agama paling tidak akan ikut berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang ada puncaknya akan menumbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Tindak ibadah setidak-tidaknya akan memberikan rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna.

---

<sup>3</sup> Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang, 2008), h.,326-328.

<sup>4</sup> Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV. Haji Massagung, 1994), h.,56.

Sembahyang, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah swt., semuanya merupakan cara-cara peribadatan batin yang mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya.

Segala macam ibadah yang menjadi obat bagi aneka penyakit-penyakit ruhaniah, baik itu shalat, puasa, zakat maupun ibadah-ibadah lainnya yang positif dan bermanfaat bagi diri maupun alam sekitarnya, merupakan cara dalam membentuk meningkatkan kesehatan mental seseorang.<sup>5</sup>

Salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang amat simbolik untuk kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam hidup manusia adalah shalat. Ia membina kontak secara langsung dengan Tuhan, sebagai tujuan utama dalam shalat. Dan prosesnya tidak datang secara otomatis, namun merupakan suatu pencapaian.

Shalat merupakan ibadah yang diperintahkan Allah kepada umat Islam. Ia memiliki keistimewaan tersendiri, sehingga posisinya sangat penting dari ibadah lainnya. Oleh karena itu, tidak heran apabila shalat memiliki konsep yang jelas dan tegas baik dalam *al-Qur'an* maupun *al-Hadits* yang pelaksanaannya tidak cukup hanya sebatas memenuhi tuntutan yang telah diisyaratkan secara lahiriah, tetapi harus menyentuh dimensi batiniah sebagai hakikat dari shalat.<sup>6</sup>

Shalat juga merupakan satu-satunya ibadah yang difardhukan di langit tertinggi dari para malaikat yang terdekat dengan Allah. Sedangkan saat itu Rasulullah Saw berada di atas langit tertinggi di Sidratul Muntaha pada malam isra' dan mi'raj. Shalat yang dapat di terima memiliki rukun-rukun, syarat-syarat, sunnah-sunnah maupun hal-hal yang mustahab. Keseluruhan hal ini merupakan sesuatu yang di tuntutan. Artinya, jika ada yang hilang salah satu rukun atau syaratnya, maka shalat tersebut adalah bathil atau tertolak.<sup>7</sup>

Di mana saja, umat muslim tinggal dalam jumlah yang banyak di seluruh dunia, panggilan untuk shalat (adzan), diulangi sebanyak lima kali sehari oleh seorang pembaca adzan (muazzin) terutama dari sebuah masjid, tempat umat

---

<sup>5</sup> M. Solihin, *Tasawuf Tematik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h.,53.

<sup>6</sup> Noor Amin SY Juhri, *Shalat Dalam Perspektif Kosmologi*, (Yogyakarta: Titian Ilahi Pers, 1997), h.,11.

<sup>7</sup> Abdul Athi 'Ali Salim, *Merasakan Manisnya Iman*, (Solo: Albayan, 2009), h.,178.

bersujud kepada Allah. Kalimat dalam adzan tersusun sedemikian rupa sehingga dapat membangkitkan semangat umat muslim.

Umat muslim didorong untuk melakukan shalat bersama di masjid, namun shalat bersama merupakan kewajiban pada hari jum'at siang. Wanita, orang yang dalam perjalanan jauh, orang yang sakit mendapatkan keringanan untuk tidak melaksanakan shalat jum'at secara bersama. Shalat bersama ini selain memiliki aspek spiritual, juga memiliki aspek sosial, dimana umat muslim dapat berkumpul bersama-sama membahas masalah yang mereka hadapi.

Semua orang Islam yang telah dewasa wajib untuk melakukan shalat lima waktu, yang dimulai dengan membersihkan tubuh (wudhu) setiap kali sebelum shalat. Terdapat lima waktu shalat yang dilakukan pada interval yang berbeda: subuh, zuhur, ashar, maghrib, isya. Jumlah rakaat yang dilakukan berbeda-beda. Pada waktu zuhur, ashar, dan isya masing-masing unit dilakukan empat rakaat, pada waktu maghrib dilakukan dengan tiga rakaat, dan pada waktu subuh hanya dilakukan dua rakaat.<sup>8</sup>

Shalat yang dilakukan pada Jum'at siang dipimpin oleh seorang imam. Shalat Jum'at ini berbeda dengan shalat siang pada hari biasa dalam satu minggu. Sebagai syarat dari ritual yang dilakukan dalam pertemuan masyarakat Islam di lingkungan itu, dua khutbah mendahului shalat. Pada hari lain, umat Islam dapat shalat dimana saja yang mereka inginkan, baik secara individu maupun kelompok.

Sebagai tambahan shalat wajib lima waktu tiap harinya, seorang muslim dapat melakukan shalat sunnah. Shalat sunnah merupakan pelengkap yang tidak harus dikerjakan setiap harinya. Shalat ini dilakukan dengan format ritual tertentu, dan dapat dilakukan baik sebelum maupun sesudah shalat lima waktu. Shalat lainnya dapat dilakukan pada malam hari, baik secara individual ataupun bersama-sama. Shalat tambahan dengan bentuk formal dan informal ini menunjukkan fungsi utama shalat dalam Islam, yang merupakan komunikasi personal dengan Allah yang dapat mempertahankan tujuan untuk menghadirkan sisi-ke-Tuhanan dalam kehidupan pribadi orang Islam. Aspek formal shalat juga menunjukkan ritme

---

<sup>8</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), h.,125-126.

disiplin yang memberi susunan setiap hari yang juga membuahkan perasaan solidaritas dalam komunitas dan kepemilikan identitas sosial di antara umat muslim.<sup>9</sup>

Dalam ibadah shalat terdapat suatu manfaat yang sangat berguna untuk kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan manfaat ibadah shalat, dari segi fisik sudah jelas bahwa shalat memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh, kemudian dari segi pikiran, shalat memberikan pengaruh yang tak kalah bermanfaat yaitu bisa memberikan ketenangan dan melatih seseorang untuk berkonsentrasi, sementara manfaat shalat yang berguna untuk hati itu lebih banyak manfaatnya karena shalat dapat melatih seseorang untuk bersikap ikhlas, khusyu, dan dapat memberikan pelajaran mengenai ketenangan yang sejati.<sup>10</sup>

Madrasah Aliyah Al-Ikhlas Cicalengka merupakan sekolah kecil yang mendidik siswa dengan kurikulum yang sama seperti sekolah menengah atas lainnya hanya saja mendapatkan pembelajaran tambahan yaitu pembelajaran agama Islam. Dalam kegiatan siswa di Madrasah Aliyah Al-Ikhlas Cicalengka, siswa mempunyai kegiatan yang di biasa dilaksanakan berdasarkan peraturan yang diterapkan oleh pihak sekolah, Seperti Shalat Dhuha Berjamaah, membaca al-Qur'an bersamaan sesudah shalat Dhuha, mendengarkan tausiyah yang dibawakan oleh guru yang memimpin pengajian, dan shalat Dhuhur berjamaah setelah pelajaran sekolah selesai.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh penulis, mayoritas siswa Madrasah Aliyah Al-Ikhlas Cicalengka banyak yang menjalankan kegiatan shalat dengan ikhlas dan tanpa disuruh oleh guru pun sudah ingin menjalankan, seperti waktu masuk jadwal shalat Dhuha mereka langsung mengambil wudhu dan masuk ke aula untuk menjalankan shalat Dhuha berjamaah dan waktu masuk waktu shalat Dhuhur pun mereka langsung pergi mengambil wudhu dan masuk ke aula untuk menjalankan shalat Dhuhur berjamaah.

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah di tulis maka penulis akan mencoba melakukan penelitian yang akan di bentuk skripsi yang berjudul

---

<sup>9</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), h.,126-127.

<sup>10</sup> Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama' Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), h.,61.

**“Shalat dan Ketenangan Jiwa (Studi Penelitian Tentang Pengaruh Shalat Terhadap Ketenangan Jiwa Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Al-Ikhlas Cicalengka Kabupaten Bandung)”**

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka terdapat rumusan-rumusan masalah :

1. Bagaimana gambaran shalat para siswa kelas XI di MA Al-Ikhlas ?
2. Bagaimana gambaran ketenangan jiwa para siswa kelas XI di MA Al-Ikhlas ?
3. Bagaimana pengaruh shalat terhadap ketenangan jiwa pada siswa kelas XI MA Al-Ikhlas ?

**C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan-rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui beberapa hal yaitu sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran shalat para siswa kelas XI di MA Al-Ikhlas.
2. Mengetahui gambaran ketenangan jiwa para siswa kelas XI di MA Al-Ikhlas.
3. Mengetahui pengaruh shalat terhadap ketenang jiwa siswa kelas di MA Al-Ikhlas.

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Bersarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
  - a. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat menjadi bahan acuan dan dijadikan pedoman untuk pelaksanaan shalat di Madrasah Aliyah Cicalengka Kabupaten Bandung.
  - b. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan dasar bagi pelaksana kegiatan lanjut.
  - c. Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.
2. Manfaat praktis
  - a. Sebagai bahan masukan untuk pembinaan shalat dengan pembiasaan shalat yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah Cicalengka Kabupaten Bandung.
  - b. Sebagai motivasi untuk menjalankan amal ibadah yang fardhu yaitu shalat sehari-hari.
  - c. Sebagai motivasi penulis untuk lebih meningkatkan kualitas shalat dan ketenangan jiwa penulis.

#### **E. Kerangka Pemikiran**

Secara etimologi shalat berarti do'a dan secara terminologi / istilah, para ahli fiqih dan sufi mengertikan secara lahir dan hakiki. Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya manusia beribadah kepada Allah menurut syariat-syariat yang telah ditentukan.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Sidi Gazalba, *Mesjid Pusat Ibadah dan Kebudayaan Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1994), h.,88.

Adapun secara hakikinya ialah “berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaannya kekuasaa-Nya” atau “mendahirkan hajat dan keperluan manusia kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya”.<sup>12</sup>

Dalam pengertian lain shalat ialah salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk, ibadah yang didalamnya merupakan amalan yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam, serta sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syara’.<sup>13</sup>

Syeikh Ibnu Athaillah menegaskan nilai penting dalam shalat. Ada banyak rahasia agung dalam shalat yang tidak diketahui banyak kaum muslimin. Karenanya, tak aneh jika kebanyakan kita mendirikan shalat seperti ayam atau burung gagak yang sedang mematok-matuk, lalu berlalu pergi usai salam, tanpa berdzikir dulu atau beristighfar. Oleh karena itu, dirikanlah shalat disertai kesadaran bahwa jika shalat kita tidak dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar maka sesungguhnya shalat tersebut tidak diterima di sisi Allah meskipun kewajiban kita telah gugur. Sebab, setiap orang sesungguhnya mengalami berbagai esensi agung dalam shalat.<sup>14</sup>

Ketenangan jiwa ialah orang yang di dalam fungsi jiwanya memiliki keseimbangan dan keharmonisan, serta mempunyai kepribadian yang menyatu dengan baik, dapat menerima dan menghadapi realita yang menyimpannya, serta dengan kepercayaan diri dan keberaniannya mampu memecahkan segala kesulitan hidup, mampu beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>15</sup>

Ketenangan jiwa merupakan jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang

---

<sup>12</sup> Hasbi Asy-Syidiqi, *Shalat adalah Tiang Agama*, (Bandung: Mizan, 1998), h.,59.

<sup>13</sup> Imam Bashari Assyuthi, *Tata Cara Shalat*, (Surabaya: Amelia, 1998), h.,30.

<sup>14</sup> Ibnu Athaillah, *Tajul 'Arus*, (Jakarta: Zaman, 2015), h.,310

<sup>15</sup> Kartini Kartono, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Alumni, 1980), h.,13



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 hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi, serta adanya jiwa *Radhiyah* dan *Mardhiyah*.<sup>16</sup>

Menurut Hakim (dalam skripsi Suryati) ada beberapa indikator di dalam ketenangan jiwa di antaranya yaitu jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang sedang dihadapinya, serta selalu bersikap positif dalam menghadapi setiap masalah, serta hidupnya sesuai dengan aturan agama.<sup>17</sup>

Menurut pendapat Zakiah Daradjat bahwa jiwa yang sedang gelisah, agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Tidak sedikit kita mendengar orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia belum beragama, tetapi setelah mulai mengenal dan menjalankan agama, ketenangan jiwa akan datang. Pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi diri dari rasa kegelisahan. Adapun yang dapat dilakukan adalah dengan mengingat Allah, dengan berdoa ataupun dengan membaca al-Qur'an.<sup>18</sup>

Kartini Kartono mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang mendukung supaya jiwa tenang, 1) terpenuhinya kebutuhan pokok, setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organik (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. 2) Kepuasan, setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat praktis. 3) Posisi dan status social, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Selama posisi dan status social itu sesuai

---

<sup>16</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), h.,457

<sup>17</sup> Suryati, Skripsi, *Dampak Kekhusyuan Shalat Fardhu Terhadap Ketenangan Jiwa Keluarga Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2009), h.,13

<sup>18</sup> Zakiah Daradjat, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Mas Agung, 1990), h.,61

dengan harapan dan kemampuan dirinya maka individu tersebut tidak akan mempunyai jiwa yang berimbang.<sup>19</sup>

## **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang memiliki sifat sementara terhadap permasalahan dalam sebuah penelitian hingga semua data terkumpul dan menunjukkan bukti. Berdasarkan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Shalat) dan variabel Y (ketenangan jiwa) pada siswa Madrasah Aliyah Cicalengka.

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Shalat) dan variabel Y (ketenangan jiwa) pada siswa Madrasah Aliyah Cicalengka.

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Sejauh pengamatan peneliti, ada beberapa penelitian buku yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini :

Penelitian lapangan yang sudah dilakukan Rayi Ajeng Darojatul telah melakukan penelitian dalam bentuk skripsi dengan judul *Manfaat Shalat Dhuha Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pondok Pesantren Zawiyah Kecamatan Samarang Kabupaten Bandung)* tahun 2017 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil yang telah dilakukan menunjukkan bahwa manfaat shalat Dhuha terhadap kesehatan mental itu sendiri sangat banyak, hikmah dan faedahnya untuk santri di antaranya: kesehatan mental di sini adalah tentunya sehat jasmani dan rohani, ketika santri melaksanakan shalat Dhuha tentunya sudah pasti bagus untuk jasmani para santri karena dengan melakukan

---

<sup>19</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h.,29

shalat Dhuha sama saja dengan berolahraga di pagi hari, ini sangat baik untuk para santri dengan hanya merutinkan shalat dhuha insya Allah jasmani mereka akan sehat. Dengan shalat Dhuha juga dapat melancarkan peredaran darah didalam tubuh manusia karena semua gerakan shalat dhuha sangatlah lengkap mengalirkan darah dari atas sampai bawah. Kemudian manfaat shalat dhuha terhadap kesehatan mental pada rohani santri yaitu: Saat melakukan shalat dhuha membuat jiwa dan hati akan merasa lebih tenang, lega, aman, dan tentram.<sup>20</sup>

Skripsi Faridatus Sakdiyah membahas tentang *Peran Pelatihan Shalat Terhadap Sikap Muroqobah Kepada Allah Swt. (Studi Kasus di Pondok Uzlah Sindanglaya Bandung)*. Tahun 2017 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Pelatihan shalat ini memiliki peran terhadap sikap *muraqabah* kepada Allah swt. Hal ini dapat dilihat dari; *Pertama*, materi yang disampaikan, Hampir semua materi yang disampaikan oleh team *asatidz* kepada peserta pelatihan mengarah kepada *muroqobah*. Kemudian materi rukun agama, disini dijelaskan bahwa rukun agama ada tiga yaitu iman, islam, dan ihsan. Ihsan sendiri memiliki makna bahwa sejatinya manusia memang dilihat dan diawasi oleh Allah swt., tanpa henti dan tanpa terkecuali. Selanjutnya, materi tentang khusyu', disini orang yang shalat sangat dianjurkan untuk khusyu' karena orang yang shalat tanpa menghadirkan hati kepada Allah akan sia-sia shalatnya, dan hanya mendapat lelah saja. Kedua, dalam kegiatan tadabbur alam para peserta diajak untuk melihat keagungan Allah dari berbagai hal yang ada di bumi ini. Dan menyadarkan bahwa Allah swt., begitu dekat dengan hamba-Nya, di manapun manusia berada ia bisa melihatnya. Itulah muroqobah, selalu merasa diawasi oleh Allah swt., karena memang Allah swt., tidak pernah tidur dan manusia selalu dalam pantauan-Nya. Ketiga, pelatihan shalat ini memiliki manfaat yang sangat baik untuk kehidupan pribadi atau sosial peserta. Karena dengan pelatihan ini, manusia yang dulunya suka asal dalam shalat mampu menunaikan shalatnya dengan baik dan tepat waktu. Dan mampu menjadikan manusia untuk selalu bersyukur, lapang dada, tidak sombong dan

---

<sup>20</sup> Rayi Ajeng Darojatul, Skripsi, *Manfaat Shalat Dhuha Terhadap Kesehatan Mental*, (Bandung: UIN SGD Bandung, 2017), h.,98-99

riya', selalu berusaha menjaga kedamaian dan keharmonisan dalam hubungan baik dengan keluarga, teman, ataupun tetangganya, dan disenangi banyak orang karena sifatnya ini.<sup>21</sup>

Skripsi Siti Nurhabibah membahas tentang *Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Keterangan Jiwa Siswa Menghadapi Ujian Nasional (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas IX SMP Terpadu Dampasan Pondok Pesantren Miftahul Anwar)* tahun 2014 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dapat disimpulkan bahwa intensitas dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa. Frekuensi merupakan aspek intensitas dzikir yang mampu memberikan sumbangan efektif terbesar dalam memberikan pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa. Implikasinya frekuensi berdzikir bagi siswa dapat menjadi prediktor tingkat ketenangan jiwa siswa untuk mewujudkan masa depan yang lebih baik dan sukses. Semakin tinggi frekuensi berdzikir siswa maka semakin tinggi ketenangan jiwa yang dicapai oleh siswa.<sup>22</sup>

Skripsi Tika Sarifah membahas tentang *Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa* tahun 2017 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dapat disimpulkan bahwa penafsir mengungkapkan bahwa zuhud merupakan perilaku hidup yang tidak menyukai kehidupan dunia dan mengutamakan akhirat. Mereka senantiasa menjalankan amal saleh yang mendekatkan hamba kepada Allah, Sehingga Allah menganugerahkannya martabat tinggi, pahala dan ketenangan jiwa serta di jauhkan dari siksa. Ketika susah, hatinya tidak akan terguncang, sebab ia senantiasa ridho akan takdirnya. Oleh karena itu, orang yang zuhud senantiasa tenang jiwanya.<sup>23</sup>

Skripsi Anida Nurhasanah membahas tentang *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Santri Remaja Putri* tahun 2016 Universitas Islam Negeri

---

<sup>21</sup> Faridatus Sakdiyah, Skripsi, *Peran Pelatihan Shalat Terhadap Sikap Muroqobah Kepada Allah swt.*, (Bandung: UIN SGD Bandung, 2017), h.,187-190.

<sup>22</sup> Siti Nurhabibah, Skripsi, *Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Siswa menghadapi Ujian Nasional*, (Bandung: UIN SGD Bandung, 2014), h.,61

<sup>23</sup> Tika Sarifah, Skripsi, *Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa*, (Bandung: UIN SGD Bandung, 2017), h.,81

Sunan Gunung Djati Bandung. Dari penelitian yang dilakukan, hasil uji determinasi antara variabel independent (shalat tahajud) terhadap variabel dependent (kecemasan santri remaja putri) berdasarkan pengujian terhadap 56 responden santri remaja putri di pondok pesantren Al-Hikamussalafiyah didapat sebesar 15,2%. Uji determinasi ini memiliki fungsi untuk menjelaskan atau mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independent (shalat tahajud) terhadap variabel dependent (kecemasan santri remaja putri), yang berarti bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y sebesar 15,2% sisanya 84,8% masih terdapat variabel lain yang tidak diteliti oleh penulis. Dengan hasil demikian penelitian ini menolak  $H_0$  bahwa tidak ada pengaruh shalat tahajud terhadap kecemasan santri remaja putri dan menerima  $H_a$  bahwa ada pengaruh shalat tahajud terhadap kecemasan santri remaja putri.<sup>24</sup>

Dari beberapa penelitian di atas mengenai penelitian tentang shalat dan penelitian tentang ketenangan jiwa, letak perbedaan penelitian-penelitian di atas dengan yang dilakukan peneliti yaitu lebih mengkaji tentang shalat Dhuha berjamaah dan shalat Dzuhur berjamaah. Kemudian peneliti akan meneliti kepada pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa. Jadi penulis ingin mengetahui tentang pengaruh shalat terhadap ketenangan jiwa yang dilakukan penelitian di sekolah MA Al-Ikhlas Cicalengka Bandung.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

---

<sup>24</sup> Anida Nurhasanah, Skripsi, *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Santri Remaja Putri*, (Bandung: UIN SGD Bandung, 2016), h.,79