



# **Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha**

**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Pi  
Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep  
Anniez Rahmawati Musslifah, M.Psi. Psikolog**

# ***Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha***

**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Pi**

**Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep**

**Anniez Rahmawati Musslifah, M.Psi. Psikolog**



Penerbit  
**Lembaga Chakra Brahmanda Lentera**

---

---

## Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha

Penulis: Faqih Purnomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati Musslifah

---

Editor : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Tata Letak : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Desain Sampul : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera



Hak Cipta © 2022 Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Anggota IKAPI (No. 278/Anggota Luar Biasa/JTI/2021)  
Jl. Perdana, Kwadungan Permai A 45-46 Kediri  
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri  
Phone : +62 857-3387-8003  
Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>  
E-mail : [candle.publishing@gmail.com](mailto:candle.publishing@gmail.com)

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berkembang dari berjalannya penelitian terbaru. Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasinya. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

---

Faqih Purnomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati  
Musslifah

*Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*

– Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022  
Cetakan pertama, Januari 2022  
1 Jil, 54 Hal, 21 x 29 cm

**ISBN: 978-623-6541-72-2**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya, penulis mampu menyelesaikan buku referensi dengan judul *kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha*. Buku referensi ini merupakan buku yang dirangkum dari hasil penelitian penulis sendiri terkait profil atau gambaran kesejahteraan psikologis pada pelaku sholat dhuha. Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: "Jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui" (Al-Baqoroh : 239). Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.

Buku ini merupakan buku referensi dan merupakan buku pengetahuan mengenai konsep kesejahteraan psikologis yang dihubungkan dengan sholat dhuha. Sholat dhuha merupakan ibadah yang termasuk sunnah. Artinya, akan menjadi ladang pahala bagi mereka yang senantiasa mengerjakannya namun tak akan menjadi dosa apabila ditinggalkan. Manfaat sholat dhuha merupakan salah satu bagian dari penyempurnaan ibadah wajib yang harus kamu lakukan secara rutin. Pasalnya salat dhuha menjadi salah satu ibadah yang bersifat sunnah namun dianjurkan, sehingga memiliki banyak manfaat yang sangat baik, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku referensi ini. Rasulullah mengingatkan umat Islam untuk rutin menunaikan sholat dhuha. Adapun sabdanya yakni sebagai berikut, "Kekasihku (Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam) telah berwasiat kepadaku tentang tiga perkara agar jangan aku tinggalkan hingga mati; Puasa tiga hari setiap bulan, shalat Dhuha dan tidur dalam keadaan sudah melakukan shalat Witir." (HR. Bukhari)". Diharapkan setelah membaca buku ini, kita semua akan termotivasi untuk melaksanakan sholat dhuha secara rutin yang nantinya akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis kita sendiri. Buku ini mungkin belum sempurna, saran dan kritik sangat penulis harapkan demi tersempurnanya buku ini.

Surakarta, Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>Bab Buku Referensi</b>	<b>Halaman</b>
1. Kesejahteraan Psikologis	4
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	5
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	10
4. Sholat Dhuha	16
5. Manfaat Sholat Dhuha dan Tata Cara Pelaksananya	22
6. Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha	27
7. Hasil penelitian <i>Psychological Well-Being</i> Pada Pelaku Sholat Dhuha	33

# **BAB 1**

## **KESEHJATERAAN PSIKOLOGIS**

Setiap individu memiliki harapan dalam kehidupannya, salah satunya adalah kesejahteraan. Kesejahteraan yang diharapkan tidak hanya kesejahteraan fisik saja, namun juga kesejahteraan psikis. Setiap individu juga menginginkan menjalani kehidupan dengan normal dan sehat, oleh karena itu individu cenderung melakukan berbagai cara agar kebutuhan fisik, psikologis, dan sosialnya terpenuhi. Individu akan selalu berusaha untuk mencapai kesejahteraan di dalam hidupnya, yaitu dengan cara menjalani hidup dengan penuh optimisme dan jauh dari penderitaan. Individu yang sehat secara mental akan merasakan kesejahteraan dalam dirinya, hal ini disebut juga sebagai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis dapat disamakan dengan kesehatan mental. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik, maka akan terpenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan Psikologis dijelaskan sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana seseorang tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada disekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompotensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Konsep kesehjateraan psikologis adalah suatu kebahagiaan yang dapat dialami dari aktivitas pribadi yang penuh perasaan yang

menjadi fasilitas atas pemenuhan potensi diri, pengalaman dari hidup dan kemajuan dari tujuan seseorang dalam hidup (Ryff, 1995).

Prihartanti (2004) menggambarkan kondisi kepribadian yang sehat sejahtera menurut konsep rasa suryamentaram. Menurut Prihartanti (2004) titik sentral kesejahteraan psikologis terletak pada makna atau sikap tatag (tabah), artinya selalu berani, tidak memiliki rasa takut atau khawatir yang berlebihan, bersedia menerima kenyataan apapun wujudnya saat ini, disini dan begini (menerima kenyataan apa adanya). Bersedia menerima berarti tatag dan individu akan merasa bahagia, sebaliknya jika seseorang tidak tatag atau tidak bersedia menerima maka seseorang akan merasa sengsara. Lebih lanjut lagi Prihartanti juga megemukakan bahwa kesejahteraan psikologis juga dapat dijelaskan dengan teori tujuan, yaitu individu dalam hidup selalu mempunyai tujuan. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi disebut manusia tanpa ciri apabila seseorang telah menghargai empat sikap yaitu ketegaran, optimesme, berkemampuan dan juga empati.

Ryff dan Singer (1996) menyebutkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat membangun hubungan personal yang baik dengan orang lain dan menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan pribadi dan tujuan dalam pekerjaan. Kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi ketertarikan, namun kesejahteraan psikologis meliputi ketertarikan aktif dalam dunia, memahami

arti dan tujuan dalam hidup dan hubungan seseorang pada objek ataupun orang lain (Tenggara, 2008).

Hurlock (1999) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (*Well-Being*) dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Hurlock (1999) menambahkan kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalaman yang disertai tingkat kegembiraan. Menurut Aspinwall (2002) kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif.

*Psychological Well-Being* menurut Schultz (1991) dikemukakan sebagai kesehatan psikologis pada diri individu. Kesehatan psikologis terwujud dalam sifat-sifat pengaktualisasian diri yang sifat-sifat tersebut telah cukup memuaskan kebutuhan-kebutuhan yang lebih rendah secara teratur berupa kebutuhan fisiologis rasa aman, cinta dan memiliki penghargaan. Individu tersebut bebas dari psikologis, neurosis atau gangguan psikologis lain, selain itu individu tersebut juga memperhatikan kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi dengan cara memenuhi potensi-potensi dan mengetahui serta memahami dunia sekitar.

Dari beberapa pengertian kesejahteraan psikologis diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang mampu menerima dengan tabah berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu menjalankan fungsi psikologis positif dengan menggunakan potensi yang ada dalam dirinya agar dapat tercipta kehidupan yang bahagia, aman, sejahtera dan damai. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan subjektif yang



baik yang digambarkan sebagai kondisi dari fungsi emosi yang positif dan merupakan manifestasi dari kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis juga menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif sebagai bentuk dari kebahagiaan dan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia, dimana individu mampu menerima diri, berhubungan baik dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup dan mampu merealisasikan dirinya secara optimal dan berkelanjutan.

## **BAB 2**

### **ASPEK-ASPEK KESEHJATERAAN PSIKOLOGIS**

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi, mempunyai pemaknaan hidup yang tinggi dan mampu mengembangkan pribadi serta bakat dan minat yang dimiliki. Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yang dirumuskan oleh Ryff (1995) adalah:

a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah kondisi yang menggambarkan bahwa seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri dengan keterbatasan yang dimilikinya. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi adalah individu yang bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik buruk yang dimilikinya, mampu menerima kondisinya dimasa lalu dan kondisinya sendiri secara positif. Sebaliknya individu yang memiliki aspek penerimaan diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak puas dengan dirinya kecewa dengan pengalaman masa lalunya dan ingin berbeda dari apa yang ada pada dirinya saat ini.

b. Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive Relation With other*)

Hubungan positif dengan orang lain berarti memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain (Ryff, 1995), memelihara dan mengembangkan hubungan interpersonal

agar tetap kuat (Keyes, 2002). Individu yang memiliki aspek ini adalah individu yang memiliki empati dengan orang lain mampu menjalin hubungan intim, mengerti dan memahami hakikat dalam berhubungan yaitu adanya proses timbal balik antara kedua belah pihak. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan untuk mencintai orang lain yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental. Individu yang tinggi dalam aspek ini ditandai dengan hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Individu tersebut juga memiliki afeksi dan empati yang kuat, individu yang rendah dalam aspek ini sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Aspek *autonomy* merupakan kemampuan yang mampu mempertahankan individualitas dalam konteks sosial yang lebih besar. Dalam artian memiliki kewenangan atas dirinya sendiri dan mampu menentukan nasibnya sendiri (Ryff, 1995). Individu yang memiliki otonomi adalah individu yang mandiri, mampu menahan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam dan mengevaluasi sendiri menurut standar pribadi, sebaliknya seseorang dengan aspek *autonomy* yang rendah akan merasa membuat keputusan penting serta mengikuti arus tekanan sosial.

d. Penguasaan terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kematangan pada aspek ini terlihat pada

kemampuan individu dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan baik, mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri, sebaliknya apabila individu tersebut memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan kesulitan untuk mengatur lingkungannya, selalu mengalami kekhawatiran dalam kehidupannya, tidak peka terhadap sebuah kesempatan dan kurang memiliki control lingkungan diluar dirinya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose Of Life*)

Aspek ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup, individu yang memiliki rasa keterahan dalam hidup mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu memiliki makna memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup dan memiliki target yang ingin dicapai dalam kehidupan, sebaliknya individu yang kurang baik dalam aspek ini memiliki perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupannya dan tidak memiliki kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih bermakna.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Aspek pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasi diri. Individu yang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri

sendiri sebagai suatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat dalam dirinya dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, sebaliknya individu yang kurang baik dalam aspek ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.

Menurut Bartram dan Boniwell (2007), kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterkaitan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan optimisme termasuk juga mengendalikan kekuatan dan mengembangkan bakat serta minat yang dimiliki. Sedangkan Hurlock (2002) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang penting yang terkait dengan kebahagiaan atau keadaan sejahtera (*well-being*) kenikmatan, atau kepuasan yaitu:

a. Sikap Menerima (*Self Acceptance*)

Sikap menerima orang lain dipengaruhi oleh sikap menerima diri yang timbul dari penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial yang baik. (Hurlock, 1999) lebih lanjut menjelaskan bahwa kebahagiaan banyak tergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan diri apa yang dimilikinya.

b. Kasih sayang (*Affection*)

Cinta atau kasih sayang adalah kasih yang diterima oleh seseorang sebagai hasil (dari hubungannya dengan orang lain semakin baik hubungannya dengan

orang lain maka akan semakin banyak cinta dan kasih sayang yang diterima dari orang lain, kurangnya cinta atau kasih sayang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kebahagiaan orang lain.

c. Prestasi (*Achievement*)

Prestasi berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Apabila tujuan seseorang tidak realistis lagi maka akan timbul kegagalan dan yang bersangkutan akan merasa tidak puas dan tidak bahagia.

Dari penjelasan teori diatas ternyata dapat disinergikan dengan pendapat dari Ryff, yang mana dalam teori yang dijelaskan oleh Ryff terdapat Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan Hurlock terdapat teori yang mengungkapkan penjelasan yang sama yaitu sikap menerima, kasih sayang dan prestasi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis adalah penerimaan diri (*Self Acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Other*), kemandirian (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environment Autonomy*), tujuan Hidup (*Purpose In Life*), pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), sikap menerima, kasih sayang dan prestasi.

### **BAB 3**

## **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHJATERAAN PSIKOLOGIS**

Setiap orang memiliki kebutuhan dasar psikologis, kebutuhan dasar tersebut dimiliki setiap orang sejak awal kehidupan sampai usia lanjut. Kebutuhan tersebut salah satunya adalah rasa nyaman terhadap lingkungannya. Dalam mencapai kesejahteraan psikologis dipengaruhi beberapa hal. Ryff (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis adalah :

a. Pernikahan

Pernikahan memberikan berbagai keuntungan dalam membentuk emosi positif yang akan sangat berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis seseorang. Individu yang menikah akan memiliki banyak emosi yang positif daripada individu yang tidak menikah. Pernikahan merupakan prediktor utama Kesejahteraan Psikologis (Kim dan Mekenry, 2002). Namun di lain pihak, menurut Papalia, Wendkosolds, dan Duskin Feldman (2004) menemukan bahwa Kesejahteraan Psikologis perempuan cenderung setelah menikah (Lianawati, 2008).

b. Pengalaman Hidup dan Interpretasinya

Pengalaman hidup dan interpretasinya yaitu penilaian dan pemaknaan seseorang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta perasaan-perasaan pribadi yang dirasakan oleh seseorang sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Pengalaman hidup yang dialami seseorang akan diinterpretasikan secara berbeda-beda dan bervariasi.

Ryff (1995) mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi Kesejahteraan Psikologis seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Interpretasi seseorang terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap Kesejahteraan Psikologis seseorang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri berpengaruh pada Kesejahteraan Psikologis seseorang terutama dalam dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain.

c. Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan

Status pekerjaan yang tinggi atau tingginya tingkat pendidikan seseorang menunjukkan seseorang memiliki faktor penguasaan (uang, ilmu, keahlian) dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan dan tantangan (Ryff dan Singer, 1996).

Pendidikan yang tinggi dan status pekerjaan meningkatkan Kesejahteraan Psikologis, terutama pada aspek penerimaan diri dan aspek tujuan hidup (Ryff, 1994) mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki rasa kekrabatan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

d. Budaya

Penelitian mengenai Kesejahteraan Psikologis yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada aspek penerimaan diri. Hal ini dapat



disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan seiring ketergantungan, sebaliknya responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam aspek tujuan hidup (untuk responden pria) serta memiliki skor yang rendah dalam aspek otonomi baik pria maupun wanita (Ryff, 1994).

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut beberapa ahli antara lain :

a. *Locus Of Control* (LOC)

Anastasi (1997) *Locus Of Control* yaitu suatu konsep yang merujuk pada keyakinan seseorang mengenai penentu perilakunya sehingga adanya anggapan bahwa akibat-akibat yang diterima memiliki hubungan dengan usaha-usaha yang telah dilakukan. Dalam konsepnya tersebut menjelaskan bahwa seseorang akan mengembangkan suatu harapan terhadap hidupnya. Robinson (dalam Pratiwi, 2000) mengemukakan bahwa *Locus Of Control* dapat memberikan tolok ukur terhadap *Well-Being* seseorang. Individu dengan *Locus Of Control* Internal pada umumnya memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki *Locus Of Control* Eksternal.

b. Faktor Religiusitas

Religiusitas berkaitan dengan transedensi persoalan hidup kepada Tuhan. Amawidyati (2007) menyatakan bahwa Religiusitas sebagai faktor penentu yang dapat mengarahkan individu pada pencapaian Kesejahteraan Psikologis. Individu yang taat dalam agamanya memahami makna-makna ke-Tuhanan akan lebih mudah memaknai hidup dengan landasan agama, kepercayaan dan nilai-nilai yang dimilikinya sebagai penuntun menuju kebahagiaan.

c. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan keluarga individu (Baron dan Byrne, 2003), sedangkan (Sarafino, 1990) mengartikan dukungan sosial sebagai rasa yang nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja maupun organisasi sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang lebih tinggi.

d. Mawas Diri

Mawas Diri adalah strategi menghadapi masalah yang adaptif dengan cara berfikirbanlitas reflektif yang jauh dari sikap impulsive dalam merespon setiap peristiwa yang dihadapi (Prihartanti, 2004).

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* adalah : Faktor demografis, yaitu semua hal yang terkait dengan dimensi demografis yang melekat pada diri seseorang seperti (usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, tingkat pendidikan dan status pekerjaan), faktor dukungan sosial, faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, faktor religiusitas, faktor *Locus Of Control*, faktor mawas diri dan faktor pernikahan.

Selain faktor-faktor yang menurut Ryff diatas, ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi aspek kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah faktor

religiusitas. Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan yang berhubungan dengan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Salah satu contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Chatter & Taylor (1994), dimana terdapat beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama, antara lain : (1) Doa sebagai coping dalam menghadapi permasalahan pribadi, (2) Aktif mengikuti kegiatan keagamaan sehingga memunculkan persepsi rasa penguasaan lingkungan dan dapat meningkatkan *Self-Esteem*, (3) Terlibat langsung pada kegiatan-kegiatan religi yang menjadi prediktor evaluasi kepuasan hidup.

Eugene dan Amany (1996) melakukan survey dengan responden yang memiliki nilai-nilai dari religiusitas Islam yang cukup tinggi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa individu yang memiliki nilai dasar Islam yang tinggi terhadap kesehatan mentalnya terbukti lebih kuat dalam menghadapi permasalahan dalam hidup, memiliki hubungan yang baik dengan sesama individu dan lingkungan sekitar, lebih mudah memaafkan karena memiliki rasa kasih sayang dan perasaan empati yang lebih besar, serta disiplin dan rasional dalam berpikir. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis serta kesehatan mental, maka religiusitas Islam juga memiliki hubungan yang positif dengan keduanya

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis berdasarkan *evidence based* antara lain adalah aktivitas positif, kegiatan bersyukur, *meaningfull work*, dan distress. Untuk jenis aktivitas positif yang bisa dikerjakan dijelaskan

lebih jauh pada bab selanjutnya tentang cara meningkatkan *psychological well being*. Dalam studi lebih lanjut dijelaskan tentang hubungan antara *transformational leadership* dengan *psychological well being*. *Transformational leadership* berpengaruh terhadap *psychological well being* secara langsung maupun tidak langsung dengan melalui *meaningfull work*. Lebih lanjut dalam studinya tentang pengaruh usia dan jenis kelamin tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap *psychological well being* (Arnold, 2007).

Adapun beberapa cara untuk meningkatkan *Well Being* adalah dengan melakukan aktivitas positif (Layous, 2013), seperti bersyukur dan melakukan suatu kebaikan (Layous, 2013), bernyanyi (Clift, 2007), optimis dan penuh perhatian (Sin, 2006). Lebih Lanjut Layous (2013) menjelaskan tentang bagaimana aktivitas positif bisa meningkatkan *well being* adalah dengan memperhatikan dosis, variasi, keberlanjutannya, motivasi, dan adanya dukungan dari sosial (Layous, 2013). Hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi *well being* dengan kesejahteraan psikologis adalah, dengan kecukupannya kebutuhan psikologis dapat meningkatkan *well being*, seperti otonomi, pergaulan, kmpetensi/efikasi diri.

## **BAB 4**

### **SHOLAT DHUHA**

#### **A. Pengertian 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 barang siapa meninggalkan sholat ia meruntuhkan agama islam. Sholat secara bahasa artinya adalah do'a 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 lima kali yang terdiri dari Sholat Subuh dua rekaat, Sholat Dhuhur empat rekaat, Sholat Ashar empat rekaat, Sholat Magrib tiga rekaat dan Sholat Isya empat rekaat, 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 seperti Sholat Tahajjud, Sholat Ied, Sholat Gerhana dan Sholat Dhuha. Pembahasan dalam penelitian ini adalah mengenai Sholat Sunnah yaitu sholat dhuha.

Sholat Dhuha merupakan salah satu di antara Sholat-Sholat sunah atau ibadah tambahan yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Sesuai dengan sabda Rasulillah yang artinya:

*“Allah Ta’ala berfirman: Wahai anak Adam, janganlah engkau tinggalkan empat raka’at shalat di awal siang (di waktu Dhuha). Maka itu akan mencukupimu di akhir siang.”* (HR. Ahmad, dalam Sayyid, 2011)

Sholat Dhuha terdiri dari dua kata, yakni “Sholat” dan “Dhuha, di dalamnya 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 do’a, permohonan, permintaan, dan salah satu bentuk komunikasi akrab dengan sang Pencipta.

Dhuha bermakna salah satu waktu matahari sedang terbit atau matahari sedang naik ke atas, Dhuha berarti terbit atau naiknya matahari. Jadi, Sholat Dhuha merupakan sholat sunat atau ibadah tambahan yang dilakukan pada pagi hari ketika matahari mulai menampakkan sinarnya setinggi satu jengkal hingga menjelang Duhur (Makhdlori, 2012).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Sholat Dhuha adalah sholat sunah yang dikerjakan pada pagi hari, dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalah atau setelah terbit matahari (sekitar jam 07.00) sampai sebelum masuk waktu Dzuhur (sekitar jam 11.00) ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah.

## **B. Bacaan D’oa Sholat Dhuha**

Afifi (2012) mengatakan dalam hal berdo’a sebenarnya apapun yang kita ucapkan diperbolehkan, namun dalam Sholat Dhuha ada do’a tersendiri yang sering diucapkan, yang do’a tersebut mempunyai arti:

*“Ya Allah, sesungguhnya waktu dluhaa adalah waktu dluhaa-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, kebagusan adalah kebagusan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, kekuasaan adalah kekuasaan-Mu, penjagaan adalah penjagaan-Mu. Ya Allah, apabila rizqi kami di atas langit, turunkanlah, bila dalam bumi, keluarkanlah, bila sukar, mudahkanlah, bila haram, sucikanlah, bila jauh, dekatkanlah, dengan hak waktu dluhaa, keagungan, kebagusan, kekuatan dan kekuasaan-Mu. Berilah kepada kami apa-apa yang telah Engkau berikan kepada hamba-hamba-Mu yang shalih-shalih.”*

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa do'a Sholat Dhuha adalah do'a yang bertujuan untuk menarik rezeki, baik materi maupun non materi yang mana materi dan non materi tersebut berada disetiap penjuru.

### **C. Keutamaan Sholat Dhuha**

Terdapat beberapa hadits dari Nabi shallallahu alaihi wa sallam tentang keutamaan shalat Dhuha, di antaranya. Dari Abu Dzar radhiallahu anhu, dari Nabi shallallahu alaihi wa sallam, beliau bersabda:

*“Pada pagi hari setiap tulang (persendian) dari kalian akan dihitung sebagai sedekah. maka setiap tasbih adalah sedekah, setiap tahmid adalah sedekah, setiap tahlil adalah sedekah, setiap takbir adalah sedekah, memerintahkan kebaikan (amar ma'ruf) dan melarang dari berbuat munkar (nahi munkar) adalah sedekah. Semua itu cukup dengan dua rakaat yang dilaksanakan di waktu Dhuha.”* (HR. Bukhori Muslim, dalam Makhdlori 2012).

1. Sholat Dhuha merupakan jalan pengharapan kita akan rahmat dan nikmat Allah sepanjang hari yang akan kita lalui. Rasulullah bersabda yang artinya:  
*"Wahai anak Adam jangan sekali-kali engkau malas melakukan sholat 4 rakaat pada pagi hari niscaya nanti akan kucukupi kebutuhanmu hingga sore hari"*. (H.R Al-Hakim dan At-tabrani, dalam Makhdlori 2012).
2. Sholat Dhuha merupakan pelindung kita untuk menangkal siksa api neraka. Rasulullah bersabda yang artinya:  
*"Barang siapa melakukan sholat fajar, kemudian ia tetap duduk di tempat sholatnya sambil berzikir hingga matahari terbit dan melakukan sholat 2 rakaat, niscaya Allah SWT akan mengharamkan api neraka menyentuh tubuhnya."*(H.R Al-Baihaqi, dalam Makhdlori 2012).
3. Sholat Dhuha merupakan jalan kita menuju surga. Rasulullah bersabda yang artinya:  
*"Di dalam surga terdapat pintu yang bernama bab ad-dhuha (pintu dhuha) dan pada hari kiamat nanti akan ada orang yang memanggil, "dimana orang yang senantiasa mengerjakan Sholat Dhuha? ini pintu kamu, masuklah dengan kasih sayag Allah"*. (H.R At-tabrani, dalam Makhdlori 2012).  
Dari Anas bin Malik, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *"Barangsiapa mengerjakan shalat Dhuha sebanyak 12 (dua belas) rakaat, maka Allah akan membangunkan untuknya istana di syurga"*. (HR. Turmuzi dan Ibnu Majah, dalam El-Ma'rufie 2010).
4. Mendapat pahala haji dan umrah yang sempurna.



Dari Anas bin Malik, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda yang artinya:

*“Barangsiapa yang melaksanakan shalat shubuh secara berjama'ah lalu ia duduk sambil berdzikir pada Allah hingga matahari terbit, kemudian ia melaksanakan shalat dua raka'at, maka ia seperti memperoleh pahala haji dan umroh.” Beliau pun bersabda, “Pahala yang sempurna, sempurna dan sempurna.”* (HR. Tirmidzi, dalam Afifi 2012).

Jadi dapat disimpulkan bahwa Sholat Dhuha mempunyai banyak keutamaan, diantaranya adalah sebagai rasa syukur karena wujud dari sedekah, Allah akan mencukupkan kebutuhan kita, diharamkannya tubuh kita dari api neraka, mendapatkan pintu bab ad dhuha yaitu pintu di surga bagi orang yang rajin Sholat Dhuha, Allah akan membangunkan kita rumah di Surga dan mendapatkan pahala seperti mengerjakan haji dan umrah.

#### **D. Rekaat Sholat Dhuha**

Jumlah dalam rekaat Sholat Dhuha tidak di batasi, namun paling sedikit adalah 2 rekaat sampai 12 rekaat. Adapun dalam hadist di sebutkan sebagai berikut:

- 1) Dari Mu'dzah, bahwa ia bertanya kepada Aisyah: *“Berapa jumlah rakaat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam ketika menunaikan shalatDhuha?”* Aisyah menjawab: *“Empat rakaat dan beliau menambah bilanganrakaatnya sebanyak yang beliau suka.”* (HR. Muslim dan Ibnu Majah, dalam Makhdlori 2012).
- 2) Dari Anas Bin Malik, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *“Barangsiapa mengerjakan shalat Dhuha*

*sebanyak 12 (dua belas) rakaat, maka Allah akan membangunkan untuknya istana di surga” (HR. Turmuzi dan Ibnu Majah, dalam makhdlori 2012).*

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa rekaat Sholat Dhuha paling sedikit adalah dua rekaat.

### **E. Waktu Sholat Dhuha**

Waktu pelaksanaan Sholat Dhuha itu sejak tergelincirnya matahari sampai sebelum dhuhur, sebagaimana sabda nabi Muhammad SAW yang artinya:

Dari Zaid bin Arqam, bahwa ia melihat orang-orang mengerjakan shalat dhuha (pada waktu yang belum begitu siang), maka ia berkata: “*sesungguhnya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Shalatnya orang-orang yang kembali kepada Allah adalah pada waktu anak-anak onta sudah bangun dari pembaringannya karena tersengat panasnya matahari” (HR. Muslim, dalam Afifi 2012).*

Anak-anak onta sudah bangun karena panas matahari itu digambarkan dengan pagi hari jam 08:00 WIB, adapun sebelum jam itu dianggap belum ada matahari yang sinarnya dapat membangunkan anak onta. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa waktu Sholat Dhuha adalah mulai dari jam 07.00 pagi sampai dengan jam 11.00 WIB atau sampai sebelum dhuhur.

## **BAB 5**

### **MANFAAT SHOLAT DHUHA DAN TATA LAKSANA PELAKSANAANYA**

#### **A. Manfaat Sholat Dhuha**

Sholat sebagai suatu ibadah memiliki tata cara tersendiri. Setiap tahapan sholat memiliki maksud untuk menghantarkan diri kedalam sebuah kesiapan dalam menunaikan ibadah. Ibadah sholat yang dimaksudkan di sini adalah ibadah Sholat Dhuha. Sholat Dhuha merupakan salah satu bentuk sholat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah.

Dari Abu hurairah r.a bahwa ia berkata Kekasihku (Rasulullah) Saw. mewasiatkan kepadaku tiga hal, yaitu puasa tiga hari, dua rakaat shalat Dhuha, dan shalat Witir sebelum tidur.” (HR. Bukhari Muslim, dalam Sayyid 2011). Afifi (2012) mengartikan bahwa Sholat Dhuha merupakan sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari, tepatnya adalah pada waktu dhuha yaitu dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalah atau setelah matahari terbit (sekitar pukul 07.00) sampai sebelum masuk waktu dhuhur (sekitar pukul 11.00). Afifi (2012) menambahkan bahwasanya waktu dhuha adalah waktu yang sangat banyak mengandung fadilah, dimana pada waktu tersebut malaikat Mikail sedang gencar-gencarnya mengantarkan rezeki kepada setiap makhluk.

Sholat Dhuha adalah sholat penarik rezeki, sholat yang dikhususkan dalam hal rezeki. Sayyid (2011) mengatakan rezeki mencakup pengertian yang luas, kata rezeki berarti penghidupan atau tiap-tiap yang berguna bagi kehidupan makhluk. Afifi (2010) menambahkan, rezeki juga mengandung arti anugrah

atau karunia dan pemberian dari Allah kepada makhluknya dan apapun bentuknya itu dinamakan rezeki. Anggapan bahwa rezeki semata-mata harta dan benda tidak lain hanya pandangan-pandangan orang-orang kafir, yang hidup bergelimang kejahiliah dan kekafiran. Rezeki dalam islam melingkupi semua apa yang ada dalam kehidupan manusia berupa waktu, kesehatan, kesempatan, kecerdasan, istri, anak, orang tua, tetangga, teman, lingkungan, hujan, tanaman, hewan piaraan, kebahagiaan, ketentraman, kenyamanan dan kerukunan (El-Ma'rufie, 2010).

Sholat Dhuha mengandung energi yang positif untuk mendatangkan rezeki sepanjang hari karena dalam Sholat Dhuha terdapat do'a yang secara khusus sebagai penarik rezeki. Rezeki yang digantungkan dari langit akan diturunkan, yang masih tersimpan dalam bumi akan dikeluarkan, rezeki yang masih jauh didekatkan dan yang haram dihalalkan (Afifi, 2012).

Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan Sholat Dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Dalam hal ini Sholat Dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang, karena dengan mengistiqamahkan Sholat Dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah (Makhdlori, 2012)

El-Ma'rufie (2010) mengatakan dengan ibadah Sholat Dhuha kecerdasan emosional terasah, produktivitas dan profesionalitas kerja pun meningkat. Hal ini dapat terjadi karena

seseorang yang melakukan Sholat Dhuha, maka hati akan menjadi tenang. Dalam melakukan aktivitas bekerja seseorang seringkali mendapat tekanan dan terlibat persaingan usaha yang sangat tinggi, akhirnya pikiran menjadi kalut, hati tidak tenang, dan emosi tidak stabil. Oleh karena itu, pada saat itulah Sholat Dhuha sangat berperan penting. Meskipun dilaksanakan lima atau sepuluh menit, Sholat Dhuha mampu mnyegarkan pikiran, menenangkan hati dan mengontrol emosi.

Makhdlori (2012) menambahkan, dengan melakukan ibadah Sholat Dhuha keuntungan yang diperoleh salah satunya adalah rezeki. Banyak yang mengartikan bahwa rezeki hanya dipandang dari sisi materi, misalnya uang dan penghasilan yang banyak, rumah yang mewah, atau kendaraan yang bagus. Sehingga golongan seperti ini hanya akan tertipu pada hal yang materialistis yang akan membawa pada kepuasan sesaat, dengan kata lain kesejahteraan psikologisnya tidak mampu bertahan lama.

Sholat Dhuha merupakan sholat yang bertujuan untuk menopang kesejahteraan hidup, karena didalamnya mengandung manfaat untuk memudahkan para pelakunya dalam mendapatkan rezeki, rezeki merupakan semua anugrah dan pemberian dari Allah yang mencakup luas tidak hanya sekedar materi, namun termasuk mencakup kesejahteraan psikologis. Sholat Dhuha merupakan sholat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga waktu menjelang dhuhur. Hal ini mengisyaratkan bahwa sholat ini dikhususkan untuk sebuah keperluan yang erat kaitanya dengan aktivitas dalam pencarian rezeki termasuk didalamnya kesejahteraan psikologis (Sayyid, 2011).

Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan rutin akan memudahkan seseorang mendapatkan rezeki seperti kebahagiaan, kesenangan, kedamaian dan ketentrangan sehingga hati menjadi puas, sehingga kesejahteraan psikologis akan terpenuhi (El-Ma'rufie, 2010). Allah berfirman yang artinya "dan kelak Tuhan-Mu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu hati kamu menjadi puas". (QS. Ad-Dhuha, Makhdlori 2012). Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah akan memberikan kesejahteraan-Nya kepada kita.

Sayyid (2011) mengatakan, dengan Sholat Dhuha pintu kebahagiaan akan selalu terbuka dan kesejahteraan hidup akan terpelihara dengan baik, dengan syarat seorang individu juga memelihara Sholat Dhuha dengan baik. Dalam Sholat Dhuha ini bahkan terdapat manfaat di setiap rekaatnya yang manfaatnya tersebut akan dapat menunjang kesejahteraan hidupnya (Hasan, 2008).

Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan istiqomah dan sungguh akan banyak mendatangkan manfaat diantaranya:

- a. Makhdlori (2012), mengatakan Sholat Dhuha Dapat membangun motivasi dan spirit yang sangat berguna ketika seseorang tengah beraktivitas.
- b. Dengan melaksanakan Sholat Dhuha seseorang akan mendapatkan tambahan tenaga batin dan memudahkan mendapat petunjuk dari Allah berupa intuisi dan inspirasi (dalam Makhdlori, 2012).
- c. Sholat Dhuha dapat mendatangkan rezeki sebagaimana hadist Rasulullah SAW *"Sholat Dhuha itu mendatangkan rezeki dan menolak kemiskinan, dan tidak ada yang*

*memelihara sholat sholat kecuali hanya orang-orang yang bertaubat”*(HR.Tirmidzi dalam Makhdlori 2012).

- d. Sholat Dhuha dapat menuntut umat untuk berusaha lebih semangat , berdo'a dan bekerja penuh semangat (Prof. Asep Muhyidin, dalam El-Ma'rufie 2010).
- e. Sholat Dhuha dapat memperoleh keberdayaan ekonomi demi menggapai ridho Ilahi (Aep Kusnawan, dalam El-Ma;rufie 2010).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat Sholat Dhuha antara lain yaitu Sholat Dhuha dapat meningkatkan spirit atau semangat dalam berusaha atau bekerja, melapangkan rezeki, mendapat inspirasi, dapat meningkatkan intuisi atau tenaga batin serta mampu mendapatkan pemberdayaan ekonomi hidup.

### **B. Tata Cara Pelaksanaan Sholat Dhuha.**

Mengenai tata cara pelaksanaan disini adalah dalam hal mengerjakan Sholat Dhuha yaitu dikerjakan secara sendiri-sendiri (munfarid) atau secara berjama'ah. Sayyid (2011) mengatakan dalam mengerjakan sholat sunnah boleh mengerjakan secara berjama'ah ataupun munfarid. Namun pilihan yang paling bagus adalah dilakukan sendiri-sendiri , kecuali pada beberapa sholat khusus seperti sholat Ied, sholat Gerhana, sholat Tarawih dan sholat Istiqo'. Dalam hal ini berarti sholat dhuha lebih baik dikerjakan secara munfarid atau sendiri-sendiri.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa mengerjakan Sholat Dhuha diperbolehkan mengerjakan secara berjama'am maupun secara munfarid, namun pilihan yang lebih utama adalah dikerjakan secara sendiri-sendiri (munfarid).

## **BAB 6**

### **.HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN SHOLAT DHUHA**

Ryff (1995) mengatakan salah satu faktor yang dapat menciptakan kesejahteraan psikologis adalah faktor religiusitas. Hal senada juga ditambahkan Fabricatore (2004) menemukan bahwa semakin religius seseorang maka akan cenderung menurunkan kecenderungan obat-obatan terlarang, menurunkan perilaku anti sosial, depresi dan meningkatkan *well-being*. Religiusitas berkaitan dengan transedensi persoalan hidup kepada Tuhan. Amawidyati (2005) menyatakan bahwa Religiusitas sebagai faktor penentu yang dapat mengarahkan individu pada pencapaian kesejahteraan psikologis. Individu yang taat dalam ajaran agamanya memahami makna-makna ke-Tuhanan akan lebih mudah memaknai hidup dengan landasan agama, kepercayaan dan nilai-nilai yang dimilikinya sebagai penuntun menuju kebahagiaan.

Saharyildizi (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seseorang akan mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Standar lain dari religiusitas yang telah digunakan dalam penelitian tentang kesejahteraan psikologis meliputi pikiran tentang keagamaan, keanggotaan dalam gereja, pentingnya iman, dan orientasi intrinsik & ekstrinsik dalam keagamaan. Secara psikologis, agama memiliki motif intrinsik dan ekstrinsik, motif yang di dorong oleh keyakinan agama dinilai memiliki kekuatan yang mengagumkan.



Amawidyawati (2007) mengatakan, individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal senada juga dikatakan oleh Abdurrohman (2004), bahwa religiusitas adalah suatu kumpulan peraturan yang diciptakan Tuhan untuk menarik dan menuntun para umat yang berakal kuat, yang suka tunduk dan patuh kepada kebaikan supaya memperoleh kebaikan dunia dan kejayaan di akhirat. Religiusitas merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam kehidupan. Hal tersebut berkaitan dengan kebahagiaan orang, karena agama dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis yang penting dalam kehidupan.

Indriana (2004) menambahkan, salah satu dimensi religiusitas adalah dimensi ritualistik atau *religious practice*. Dimensi ini berkaitan dengan ibadah-ibadah keagamaan baik ibadah yang dilakukan secara berkelompok maupun sendiri-sendiri, misalnya: berdo'a, shalat, puasa, zakat, dan perayaan-perayaan keagamaan.

Seseorang yang jauh dari agama untuk taat kepada Allah menyebabkan mereka terus-menerus menderita perasaan tidak nyaman, khawatir, cemas, stres dan timbul masalah. Akibatnya, mereka terkena berbagai penyakit kejiwaan yang berdampak pada keadaan raga mereka. Individu tersebut akan lebih cepat mengalami kerusakan, dan mereka mengalami penuaan yang cepat dan melemah, sehingga kesehjahteraan psikologisnya terganggu. Dimensi religiusitas inilah yang akan membuat individu untuk lebih dekat kepada kesempurnaan hidup (Pedak, 2009).

Hasan (2008) mengatakan orang-orang beriman sehat secara kejiwaan, mereka tidak terkena cemas dan stres, jasmani mereka senantiasa prima dan sehat. Pengaruh baik akibat ketundukan mereka pada Allah, tawakal mereka kepada-Nya, sehingga mereka menjadi golongan orang-orang yang mempunyai dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Salah satu cara yang positif yang dapat dipakai manusia dalam menjaga, meningkatkan dan mewujudkan kesejahteraan psikologis adalah melalui ibadah sholat. Seiring dengan peningkatan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka akan memperkuat mental dan psikis individu, dan mendapat ketenangan. Allah berfirman: dalam surat Al-Rad (13:28)

*“.....(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram...”*

Syaikh (2008) mengatakan, maksud kandungan ayat diatas adalah dengan mengingat Allah baik dengan media sholat, dzikir ataupun dengan media yang lain, akan dapat mendatangkan kebahagiaan, kegembiraan, dan kelapangan bagi orang yang melakukannya, serta dapat mendatangkan ketenangan dan ketentraman didalam hati. Kandungan ayat tersebut juga memberikan pengertian bahwa segala sesuatu yang berkaitan dengan kegelisahan dan kegundahan hati akan digantikan dengan rasa keharmonisan dan ketentraman. Dalam hal ini media yang digunakan untuk mendatangkan kebahagiaan, ketentraman, keharmonisan kegembiraan dan kelapangan tersebut adalah ibadah sholat.

Salat adalah bagian yang penting dalam rukun Islam. Bagian yang lain adalah haji (naik haji), zakah (zakat), shahada (bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad sebagai utusan-Nya, dan soum (puasa selama bulan Ramadhan). Menurut tradisi Islam, shalat membantu seseorang untuk selalu mengingat Tuhan dan juga melindunginya, seperti yang tergambar dalam ayat Al-Qur'an berikut, "Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Dan ketahuilah bahwa mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. Shalat tidak hanya meliputi gerakan atau upacara keagamaan saja namun juga doa dan memohon kepada Allah" (Al-Ankabut : 45).

Muslim diwajibkan melaksanakan shalat lima kali dalam sehari, yang meliputi fajar, tengah hari, sore, terbenam atahari dan malam. Waktu shalat yang telah ditentukan haruslah diikuti dengan disiplin yakni tidak keluar pada aktu yang ditentukan. Sebelum melaksanakan shalat, muslim juga diwajibkan untuk wudhu, yakni membasuh diri dengan air untuk membersihkan diri seseorang. Dalam shalat terdapat rak'aa, yakni rangkaian gerakan yang meliputi berdiri, membungkuk (rukuk), bersujud, dan duduk. Dalam shalat wajib (5 waktu dalam sehari) paling sedikit 2 rak'aa dan 4 rak'aa paling banyak, dan saat melakukan gerakan-gerakan shalat seseorang membaca bacaan-bacaan yang memuji dan mengakui kekuasaan Tuhan seperti shahada. Saat melaksanakan shalat, seseorang juga harus menghadap ke

Makkah (tepatnya ke arah Ka'bah sebagai Kiblat). Setiap hari jum'at, shalat waktu siang diganti dengan shalat Jum'at, dimana shalat ini diwajibkan bagi laki-laki dan dilaksanakan di Masjid (rumah ibadah muslim). Sesungguhnya, muslim juga dianjurkan untuk melaksanakan shalat sehari-hari di Masjid karena akan membantu mereka belajar konsep solidaritas, kesetaraan, dan persaudaraan. Selain shalat wajib, terdapat pula shalat sunnah, yang biasanya dilaksanakan di saat-saat tertentu, seperti "duha" yang dilaksanakan untuk memohon ampunan dan kekuatan, "istikharah" saat meminta petunjuk dalam menentukan pilihan, dan masih banyak lagi.

Setiap manusia pasti menginginkan kebahagiaan yang hakiki, yaitu kebahagiaan yang tidak hanya diukur dari aspek materi, namun kebahagiaan yang meliputi segala aspek kehidupan. Seseorang yang mendapatkan kehidupan yang bahagia pasti kesejahteraan psikologisnya tercapai sehingga dalam hidupnya hanya ada perasaan yang damai, tenang dan tenang. Banyak cara atau media yang mampu dijadikan sebagai sarana pemenuhan kesejahteraan psikologis seseorang. Sarana atau media tersebut adalah sholat duha. Sholat Dhuha adalah sholat sunah yang dikerjakan setelah tergelincirnya matahari stinggi satu atau dua tombak sampai sebelum dhuhur.

Sholat yang bermanfaat sebagai media mendatangkan rezeki ini mempunyai pengaruh yang luar biasa dalam mendatangkan kebahagiaan, baik lahir maupun batin. Seiring dengan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka akan dapat memprkuat mental dan psikis individu serta mendapat ketenangan. Pengaruh dari semua kondisi tersebut

menjadikan pikiran jernih. sehingga mampu mendatangkan kenyamanan dan ketenangan. Rezeki dalam hal ini mempunyai arti yang universal termasuk didalamnya adalah ketenangan, kenyamanan, ketentraman dan kebahagiaan. Sehingga dengan media Sholat Dhuha yang dikerjakan secara kontinu atau istiqomah seseorang akan mampu mendapatkan lesehjateraan psikologis yang tiada terkira.

Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan Sholat Dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Dalam hal ini Sholat Dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang, karena dengan mengistiqamahkan Sholat Dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah (makhdlori, 2012).

Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan rutin akan memudahkan seseorang mendapatkan rezeki seperti kebahagiaan, kesenangan, kedamaian dan ketentraman sehingga hati menjadi puas, sehingga kesejahteraan psikologis akan terpenuhi (El-Ma'rufie, 2010). Seseorang yang istiqomah dalam menjalankan sholat ini maka akan mendapatkan tenaga yang luar biasa dalam mencapai kebahagiaan sehingga terwujud kesejahteraan psikologis yang hakiki.

## **BAB 7**

### **HASIL PENELITIAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PELAKU SHOLAT DHUHA**

Penelitian profil kesejahteraan psikologis pada pelaku sholat dhuha pernah dilakukan oleh penulis. Adapaun tata cara penelitian yang dilakukan penulis pada pelaku sholat dhuha dapat dijabarkan sebagai berikut ini :

#### **A. Wawancara**

Wawancara yang digunakan menggunakan pedoman terstandar yang terbuka yaitu pedoman wawancara ditulis secara rinci, lengkap dengan pertanyaan dan penjabarannya dalam kalimat. Peneliti diharapkan dapat melaksanakan wawancara sesuai sekuensi yang tercantum, serta menanyakannya dengan cara yang sama pada responden yang berbeda. Adapun panduan wawancara dalam penelitian ini adalah:

Sebenarnya ada alat ukur untuk mengukur *Psychological well being* yang telah dikembangkan antara lain 18 item questionnaire untuk *psychological well being* (Ryff, 1989), kemudian berkembang menjadi *Ryff 42-item Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1995). Dalam referensi terbaru Ryff mengembangkan *Questionnaire Psychological Well-Being* kedalam bentuk yang berbeda menurut jumlah item pertanyaannya. Jenis kuesioner tersebut meliputi 20, 14, 9, dan 3 item pertanyaan untuk setiap sub class dari *Psychological Well-Being*, sehingga jumlahnya menjadi 120 butir soal atau 84 butir soal, 42 butir soal dan 18 butir soal RPWB (Sole, 2007). Dari berbagai uji validitas, semua jenis questionnaire PWB

tersebut memiliki angka validitas dan reliabilitas yang tinggi (Sole, 2007).

Tabel. Panduan pedoman wawancara

Pertanyaan Penelitian	Aspek-Aspek	Formulasi Pertanyaan
A. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Pada Pelaku Sholat Dhuha	Aspek Penerimaan Diri	1. Bagaimana anda memandang diri dan kehidupan anda?
		2. Menurut anda hal-hal positif dan negatif apa yang ada pada diri anda?
		3. Adakah hal-hal yang anda sesali dalam hidup ini?
	Hubunagn Positif Dengan Orang Lain	1. Bagaimana hubungan anda dengan keluarga (orang tua, pasangan,teman) dilingkungan tempat tinggal anda?
		2. Siapa yang paling anda percayai dan yang paling anda sayangi dalam lingkungan hidup anda?
		3. Menurut anda bagaimana caranya membina hubungan yang baik dengan orang lain?
	Kemandirian	1. Bagaimana caranya anda memutuskan suatu pilihan dalam hidup?
		2. Siapa yang paling berperan dalam

Pertanyaan Penelitian	Aspek-Aspek	Formulasi Pertanyaan
		memutuskan suatu pilihan dalam hidup anda?
	Penguasaan Lingkungan	1. Bagaimana gambaran lingkungan tempat tinggal yang sesuai menurut anda?
		2. Bagaimana caranya anda menyesuaikan keadaan yang bervariasi dari lingkungan tempat anda tinggal?
	Tujuan Hidup	1. Apa tujuan hidup anda?
		2. Apa yang anda lakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut?
	Pertumbuhan Pribadi	1. Menurut anda keahlian apa yang anda miliki?
2. Apakah anda mengikuti kegiatan yang mendukung keahlian anda?		
Religuisitas	1. Menurut anda apakah anda sering melakukan kegiatan keagamaan?	



Pertanyaan Penelitian	Aspek-Aspek	Formulasi Pertanyaan
B. Perilaku Sholat Dhuha Pada Informan.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang melatarbelakangi anda melakukan Sholat Dhuha?</li> <li>2. Berapa seringkah anda melakukan Sholat Dhuha dalam seminggu?</li> <li>3. Kendala apa saja yang anda alami dalam menjalankan Sholat Dhuha?</li> <li>4. Bagaimana anda mengatasi kendala tersebut?</li> <li>5. Bagaimanakah usaha anda dalam mempertahankan keajegan sholat dhha?</li> <li>6. Apa yang anda rasakan jika sudah terlalu lama tidak menjalankan Sholat Dhuha?</li> </ol>
C. Pengaruh Sholat Dhuha Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda merasakan perubahan dalam hidup terhadap Sholat Dhuha yang anda kerjakan?</li> <li>2. Perubahan dalam hal apa saja yang anda rasakan? Jelaskan</li> </ol>

## B. Observasi

Selain itu peneliti juga menggunakan observasi untuk mendeskripsikan penampilan informan selama proses wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi sebagai metode penunjang untuk melengkapi hasil wawancara.

Adapun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Frekuensi pelaksanaan sholat Dhuha informan selama satu minggu

- b. Jumlah rekaat dan waktu pelaksanaan Sholat Dhuha informan / responden

Adapun hasil dari penelitian tersebut dijabarkan sebagai berikut ini :

## **1. Gambaran Kesejahteraan Psikologis**

### a). Aspek Penerimaan Diri

Semua informan memiliki aspek penerimaan diri yang baik. Semua informan mampu menerima segala bentuk kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya masing-masing. Dengan menyebut dirinya sebagai seorang manusia yang belum sempurna dan perlu berjuang membuat semua informan mampu berfikir positif untuk perkembangan yang lebih baik. meskipun dalam kehidupan masa lalunya ada beberapa hal yang disesalinya, tidak membuat informan pesimis dalam menghadapi kehidupan yang akan datang, melainkan selalu ingin memperbaiki kekurangan dan kesalahan yang dilakukan pada masa lalu agar menjadi lebih baik.

Gambaran aspek penerimaan diri pada semua informan ini sesuai yang dikatakan oleh Ryff (1995) yang menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik adalah seorang individu merasa nyaman dengan dirinya sendiri dengan keterbatasan yang dimilikinya, yang bersikap positif terhadap diri sendiri, berani mengakui berbagai aspek diri termasuk sifat buruk yang dimilikinya, mampu menerima kondisinya dimasa lalu dan kondisinya sendiri secara positif. Apa yang diungkapkan oleh Ryff (1995) senada yang telah diungkapkan oleh semua informan, terutama RM (inisial informan) yang menyatakan

akan kekurangannya, sifat buruknya, dan kondisinya dimasa lalu.

*“Dulu sih waktu kecil pernah berfikir kok saya miskin ya, tapi waktu kecil, kalau temen meminta itu selalu ada tapi kok aku tidak ya. tapi seiring sejalannya waktu alhamdulillah saya sangat mensyukurinya. Aku sangat mensyukuri atas apa yang telah diberikan oleh Allah” (PWB70-75).*

RM merasa nyaman dengan dirinya dan mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri, meskipun ada masa lalu yang membuatnya kecewa. Dengan adanya dukungan faktor pendidikan dan pekerjaan, RM mampu memiliki sikap penerimaan diri yang baik. (Ryff dan Singer 1955) menjelaskan dengan adanya faktor tingkat pendidikan dan tingkat pekerjaan yang baik, akan membuat Kesejahteraan Psikologis seseorang menjadi baik karena memiliki faktor pengaman seperti uang, ilmu dan keahlian.

Ryff (1994) menambahkan, pendidikan yang tinggi dan status pekerjaan dapat meningkatkan Kesejahteraan Psikologis, terutama pada aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Dalam hal ini Rm memiliki tingkat pendidikan yang bagus yaitu dalam masa menjalani kelulusan sebagai mahasiswi pasca sarjana dan memiliki status pekerjaan yang baik yaitu sebagai Dosen

Mengenai kondisi aspek penerimaan diri pada semua informan juga sesuai dengan penjelasan Prihartanti (2004) yang mana telah menjelaskan bahwa titik sentral kesejahteraan psikologis terletak pada makna atau sikap tatag (tabah), yang artinya selalu berani, tidak memiliki rasa takut atau khawatir yang berlebihan, bersedia menerima

kenyataan apapun wujudnya saat ini, disini dan begini. Penjelasan tersebut juga sesuai dengan (Hurlock 1999), yang mengatakan bahwa kebahagiaan banyak tergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan diri apa yang dimilikinya.

b). Aspek Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Menurut Ryff (1995), individu yang memiliki aspek ini adalah individu yang memiliki empati terhadap orang lain, mampu menjalin hubungan intim, mengerti dan memahami hakikat dalam berhubungan, yaitu adanya proses timbal balik antar kedua belah pihak. Individu yang baik dalam aspek ini ditandai dengan kemampuannya membina hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Penjelasan diatas sangat menggambarkan keadaan semua informan dalam aspek menjalin hubungan dengan orang lain, terutama MS (inisial informan). Informan MS memiliki hubungan yang lengkap dalam kehidupannya, hal ini dikarenakan karena adanya faktor pernikahan dan pengalaman hidup yang mendukung dalam diri MS.

Ryff (1955) mengatakan dengan pernikahan, individu akan mendapat berbagai keuntungan dalam membentuk emosi yang positif yang akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. Ryff (1955) juga menyebutkan dengan banyaknya pengalaman hidup dan interpretasi seseorang akan membuat salah satu aspek yaitu hubungan positif dengan orang lain akan menjadi baik, sehingga MS mampu menjalin hubungan yang harmonis dan positif baik hubungan dengan keluarga seperti hubungan

dengan orang tua, pasangan, anak, saudara dan hubungan dengan masyarakat lingkungan.

Selain adanya faktor status pernikahan. MS juga memiliki faktor dukungan sosial dan faktor religiusitas yang baik. Pratiwi (2000) menjelaskan, individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang tinggi.

*Ya suami .. ya orang tua saya (PWB57). Ya anak ya keluarga (PWB59).*

*“Beribadah... ya bekerja untuk keluarga, ya bertetangga yang baik, dengan teman-teman ya dengan semuanya” (PWB28-30).*

Dengan adanya dukungan dari orang tua, suami, anak dan teman-teman serta adanya faktor religiusitas, dalam hal ini Sholat Dhuha yang riutin setiap hari membuat MS memiliki kesejahteraan yang baik dalam aspek menjalin hubungan dengan orang lain. Amawidyawati (2007) menyatakan bahwa individu yang taat dalam agamanya memahami makna-makna ke Tuhanan akan lebih mudah memaknai hidup dengan landasan agama, kepercayaan dan nilai-nilai yang dimilikinya sebagai penuntun menuju kebahagiaan.

*“Ya...saya tidak tau mas, yang penting saya berjuang untuk taat kepada Allah ...ya untuk kebaikan dunia dan akhirat” (PWB21-23).*

El-Ma’rufie (2010) menjelaskan bahwa Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan rutin akan memudahkan seseorang mendapatkan rezeki seperti kebahagiaan, kesenangan,

kedamaian dan ketentraman sehingga hati menjadi puas, sehingga Kesejahteraan Psikologis akan terpenuhi.

*“Alhamdulillah ya mas,, dalm hidup saya merasa cukup tidak pernah kkekurangan ... itu ya saya rasakan karena saya percaya pada Allah, saya taat saya berbuat baik jadi saya merasa hati itu bahagia, tenang dan tenang gitu mas”* (PSD207-212).

Dengan sikap yang saling menghargai, menghormati, mudah bergaul, saling menolong, membantu, saling percaya, saling mendukung satu sama lain dan adanya faktor religiusitas yaitu Sholat Dhuha secara umum membuat semua informan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Sikap dan sifat yang telah dimiliki dan melekat pada semua informan sesuai dengan apa yang telah dijelaskan oleh Ryff dan Singer (1996), yang mengatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan disekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik dan dapat membangun hubungan personal yang baik dengan orang lain.

Selain penjelasan diatas, (Hurlock 1999) juga menjelaskan hal yang sama yaitu semakin baik hubungannya dengan orang lain maka akan semakin banyak cinta dan kasih sayang yang diterima dari orang lain, kurangnya cinya atau kasih sayang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kebahagiaan orang lain.

c). Aspek Kemandirian.

Semua informan memiliki kemandirian yang baik, hal ini terbukti semua informan mampu mandiri terutama dalam

mengambil keputusan, yang mana keputusan tersebut didasarkan pada pemikiran yang baik dengan cara mengajak atau melakukan pembicaraan dengan orang-orang yang merasa dipercaya dan mampu memberikan masukan yang baik seperti berbicara dengan orang tua, pasangan saudara ataupun dengan anak-anaknya.

Aspek kemandirian merupakan kemampuan yang mampu mempertahankan individualitas dalam konteks sosial yang lebih besar. Dalam artian memiliki kewenangan atas dirinya sendiri dan mampu menentukan nasibnya sendiri. Menurut (Ryff, 1995) individu yang memiliki otonomi yang baik adalah individu yang mandiri, mampu menahan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam dan mengevaluasi sendiri menurut standar pribadi.

Dalam hal ini faktor yang paling berperan adalah adanya faktor locus of control yaitu sebuah konsep keyakinan mengenai penentu perilakunya, sehingga adanya akibat-akibat yang diterima memiliki hubungan yang telah dilakukannya. Dalam hal ini kemandirian semua informan dalam mengambil keputusan akan dapat berpengaruh pada nilai kesejahteraan Psikologisnya. Robinson (dalam Pratiwi, 2000) menjelaskan bahwa locus of control dapat memberikan tolok ukur terhadap Kesejahteraan seseorang.

Penjelasan yang diutarakan oleh Ryff (1995) mengenai kemandirian juga sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh semua informan, yang mana telah melakukan keputusan secara mandiri, meskipun semua informan meminta bantuan kepada orang-orang terdekat seperti keluarga, pasangan

saudara dan anak. Hal tersebut dilakukan oleh informan, karena informan memiliki hubungan yang sangat baik dengan orang lain baik dengan keluarga, maupun dengan lingkungan sekitar. namun pada dasarnya informanlah yang mengambil langkah mengenai pribadinya.

d). Aspek Penguasaan Lingkungan

Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Semua informan berpendapat ingin mempunyai atau memiliki lingkungan yang agamis agar tercipta lingkungan yang aman, tertib, tutur dan harmonis. Dalam aspek ini semua informan tergolong mempunyai aspek penguasaan lingkungan yang baik. hal ini ditandai dari tujuan semua informan yang berkeinginan memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya yaitu lingkungan yang taat dengan norma dan lingkungan yang agamis.

Dengan sikap dan sifat informan yang mudah bergaul, luwes, saling membantu, saling tolong menolong, saling menghormati dan saling menghargai membuat informan memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Semua yang telah dipikirkan dan dimiliki oleh informan sesuai dan senada dalam penjelasan Ryff (1995) yang mengatakan, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah individu yang mampu berkompetensi mengatur lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

e). Aspek Tujuan Hidup.

Ryff (1995) mengatakan seseorang yang memiliki kualitas yang baik dalam aspek tujuan hidup adalah seseorang yang memiliki rasa keterarahan atau tujuan hidup yang jelas,



mampu memaknai kehidupan dimasa lalu untuk dijadikan pedoman dalam mngarungi masa kini serta mampu memiliki target yang ingin dicapai dalam kehidupan.

Semua informan memilki aspek tujuan hidup yang jelas mulai dari informan ID yang memilki tujuan untuk mengembangkan ilmu dan potensinya yang berkaitan dengan profesinya sebgai bidan. Informan AL yang mempunyai tujuan ingin cepat lulus S2 nya agar cepat bisa menjadi dosen. SG yang dengan keunggulan memilki ilmu sosialnya ingin bercita-cita membuat sesuatu yang bermanfaat terhadap lingkungannya. Informan AN yang ingin selalu membuat orang lain senang terhadap kinerjanya. Informan MS yang ingin selalu belajar mengenai ilmu agama agar terwujud kebahagiaan yang hakiki. Informan RM yang ingin agar cepat lulus S2nya agar bisa kembali bekerja menjadi dosen, dan informan NR yang ingin mempunyai keluarga yang sakinah, mawadah warrahmah.

Semua informan dikatakan memilki aspek tujuan hidup yang baik karena sesuai dengan pendapat Tenggara (2008) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi ketertarikan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan dalam hidup dan hubungan seseorang pada objek ataupun orang lain.

Penjelasan diatas juga diperkuat dengan pendapat (Hurlock 1999), yang menjelaskan bahwa apabila tujuan seseorang tidak relistis maka akan timbul kegagalan dan yang bersangkutan akan merasa tidak puas dan tidak bahagia. Semua informan merasakan kebahagiaan akan tujuan yang ingin diwujudkankannya, karena semua informan memilki cara yang

realistis atau dapat disesuaikan terhadap tujuan hidupnya tersebut.

Dengan adanya tambahan faktor nilai agama yakni pelaksanaan Sholat Dhuha membuat semua informan memiliki rasa optimisme dan harapan terhadap tujuan yang akan dicapainya. Makhdlori (2012) mengatakan, Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan Sholat Dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Dalam hal ini Sholat Dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri semua informan, karena dengan mengistiqamahkan Sholat Dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah

#### f). Aspek Pertumbuhan Pribadi

Menuru Ryff (1995). Seseorang yang memiliki kualitas yang baik dalam aspek ini adalah mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang tumbuh, menyadari potensi yang ada pada dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

Apa yang telah diutarakan oleh Ryff telah ada pada semua informan. Hal ini juga sudah terwujud pada sikap dan perilaku semua informan. Informan ID yang rutin mengikuti kegiatan berupa seminar untuk menjaga dan meningkatkan potensinya dan menjadikan dirinya lebih baik yang mana hal in berkaitan dengan pekerjaannya sebgai seorang bidan. Informan AL yang memiliki intensitas yang rutin bermain musik dan bernuanyi yang tidak lain memiliki tujuan untuk meningkatkan

kemampuan bahasa inggrisnya. Informan SG dengan memiliki ilmu agama yang cukup baik ingin menjafikan dirinya terus tumbuh dengan cara mengajak warga agar mampu meningkatkan kualitas iman dan amalannya. Informan AN yang berprofesi sebagai seorang guru dan TU selalu mengasa kemampuannya dalam mengoperasikan komputer dengan jalan mengikuti kursus komputer. MS meingkatkan pekerjaan sebgai seorang penjahit, RM meningkatkan kemampuannya dalam hal mengajar karena berprofesi sebagai dosen dan informan NR dengan karakternya yang religius dan agamis ingin terus berkembang dengan ingin meningkatkan pribadinya yang lebig matang dan dewasa.

El-Ma'rufie (2010) mengatakan dengan ibadah Sholat Dhuha kecerdasan emosional terasah, produktivitas dan profesionalitas kerja meningkat. Dengan ibadah Sholat Dhuha yang dikerjakan semua informan dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan pribadi dalam meningkatkan produktivitas kerjanya.

Dengan berkemampuan untuk lebih baik dan lebih maju demi meningkatkan pertumbuhan pribadinya, semua informan selalu mempunyai tujuan dan cara yang jelas untuk mendapatkannya. Hal ini senada dengan pendapat Prihartanti (2004) yang menjelaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi apabila ia telah menghargai empat sikap yaitu ketegaran, optimism, berkemampuan dan empati. Dengan sikap informan yang berkemampuan maka dapat dikatakn bahwa informan memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang baik.

## 2. Gambaran Sholat Dhuha

Faktor terpenting dalam menciptakan dan mewujudkan kesejahteraan psikologis adalah adanya faktor religiusitas. Religiusitas berkaitan dengan transedensi persoalan hidup kepada Tuhan. Amawidyati (2007) menyatakan bahwa Religiusitas sebagai faktor penentu yang dapat mengarahkan individu pada pencapaian kesejahteraan Psikologis. Individu yang taat dalam agamanya memahami makna-makna ke-Tuhanan akan lebih mudah memaknai hidup dengan landasan agama, kepercayaan dan nilai-nilai yang dimilikinya sebagai penuntun menuju kebahagiaan.

Kesejahteraan Psikologis pada semua informan tergolong baik, hal ini dikarenakan adanya faktor religiusitas yang melekat pada semua informan. Dalam hal ini religiusitas yang ada pada diri mereka adalah Sholat Dhuha. Sholat sunnah yang dikerjakan oleh semua informan ini ternyata dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hidup. Sehingga secara alami dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada semua informan. Hurlock (1999) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (Well-Being) dan kepuasan hati yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi.

Pentingnya faktor religiusitas yang ada pada diri semua informan melalui sholat dhuha dapat menciptakan aspek-aspek kesejahteraan psikologis menjadi baik seperti aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

a). Manfaat Sholat Dhuha

Semua informan baik itu ID, AL, SG, AN, MS, RM, dan NR mendapatkan manfaat yang sama dalam mengerjakan sholat dhuha yaitu tercukupinya atau meningkatnya rezeki mereka. Manfaat yang mereka dapatkan sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh El-Ma'rufie (2010) yang menjelaskan bahwa sholat dhuha dapat memperoleh keberdayaan ekonomi demi menggapai ridho Ilahi. Hal senada juga diungkapkan oleh Makhdlori (2012) menyebutkan bahwa sholat dhuha merupakan jalan pengharapan kita akan rahmat dan nikamt Allah sepanjang hari yang akan kita lalui.

El-Ma'rufie (2010) menjelaskan sholat dhuha yang dikerjakan secara rutin akan memudahkan seseorang mendapatkan rezeki seperti kebahagiaan, kesenangan, kedamaian dan ketentraman sehingga hati menjadi puas, sehingga kesejahteraan psikologis akan terpenuhi. Penjelasan tersebut terwujud dalam benak semua informan bahwa rezeki yang didapat oleh semua informan disini tidak hanya berupa materi melainkan juga non materi seperti terwujudnya ketenangan jiwa, ketentraman hati dan kebahagiaan dalam hidup, sehingga kesejahteraan psikologis mereka tergolong baik.

Pada dasarnya faktor religiusitaslah yang membentuk informan memiliki Kesejahteraan Psikologis yang baik, karena Amawidyati (2007) menyatakan bahwa Religiusitas sebagai faktor penentu yang dapat mengarahkan individu pada pencapaian kesejahteraan Psikologis. Dengan Sholat Dhuha yang dikerjakan oleh semua informan dapat mendatangkan kebahagiaan yang merupakan salah satu unsur terbentuknya Kesejahteraan Psikologis yang handal. Dalam hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Hurlock (1999) yang menyebutkan bahwa

kebahagiaan akan timbul jika kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Dengan mengerjakan Sholat Dhuha harapan dan kebutuhan informan untuk menciptakan pribadi yang bahagia yang tercukupi semua kebutuhannya mampu terwujud dengan baik

Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: "Jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui" (Al-Baqoroh : 239). Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.

Peran potensial dari spiritualitas dalam mendukung proses terapi tidak dapat diabaikan. Tulisan ini berfokus pada manfaat shalat sebagai sebuah praktik psikoterapi berbasis psikoreligi yang diterapkan untuk pasien muslim. Melalui tulisan ini, penulis berharap mampu memberikan informasi kepada para profesional kesehatan mental yang sedang menangani pasien muslim, akan peran shalat dan energi spiritual yang dihasilkannya mampu membantu praktik psikoterapi yang sedang dijalani

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohim, 2004. Gaya Pengambilan Keputusan Dalam Pembuatan Peraturan Daerah Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Pemaknaan Nilai-Nilai Religiusitas. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM
- Afifi, John. 2012. *Pantangan Dan Anjuran Dalam Sholat Dhuha*. Kulon Progo. Sabda Media.
- Amawidyawati, Sukma Adi Galuh dan Muhana Sofiati. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi volume 34, no. 2. 164-176*. Yogyakarta: UGM
- Ancok, D. & Suroso, F. N. 2004. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem psikologi*. Catatan 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Aspinwall, L.G. (2002). *A psychology of Human Strengths*. Washington: American Psychological Association
- Baron, R. A dan Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: achieving sustained psychological wellbeing. *In Practice, 29(8)*, 478-482.
- Chaturvedula, S., & Joseph, C. (2007). Dimensions of psychological well-being and personality in military aircrew: A preliminary study. *Indian Journal of Aerospace Medicine, 51(2)*, 17-27.
- Clift, S. (2007). Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL-BREF. *International Symposium on Performance Science*. doi:ISBN 978-90-9022484-8

- El-Ma'rufie, Sabil. 2010. *Dahsyatnya Sholat Dhuha*. Bandung. Mizan Pustaka
- Hamdan, A. 2010. "A comprehensive contemplative approach from the Islamic Tradition". In T. Plante (Ed.), *Contemplative practices in action: Spirituality, Meditation, and Health*, hal. 122–142.
- Hasan P. Aliah. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta. Grfindo Persada
- Hendriansyah, haris. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Keyes, Corey L.M. , Dov Shmotkin and Carol D. Ryff. (2002). Optimizing Well-Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 6, 1007-1022
- Layous, S. L. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 1-7.
- Lestari, S. 2007. *Handout Observasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lianawati, Ester. (2008). Kesejahteraan Psikologis Istri Ditinjau dari Sikap Peran Gender, Pada Pasutri Muslim. *Jurnal psikologi Volume 2, No. 1*.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Makhdlori, Muhammad. 2012. *Menyingkap Mukjizat Sholat Dhuha*. Jogjakarta. Diva Press.



- Maramis, W. f. (1990). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Moleong, Lexy. (2004). *Metodologi Penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda karya
- Muhammad B. Abdullah. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Muhyidin, Muhammad. 2009. *Misteri Shalat Tahajjud*. Yogyakarta. Diva Press.
- Nevid, dkk. 2003. *Psikologi Abnormal* (jilid 1). (diterjemahkan oleh Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Erlangga.
- Papalia , D.E., Olds, S. W. , & Fiedman, R. D. (2009). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humaika
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Super Nol Menaklukan Stres*. Jakarta Selatan. Hikmah.
- Pervin, L. A. (1993). *Personality: theory and research*. New York: John Wiley & Sons.
- Pratiwi, M. (2000). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Yang Pernah menjadi Anak Panti Asuhan. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Prihartanti, Nanik. (2004). *Kepribadian Sosial Menurut Surya Mentaram*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Ryan, R. M., Deci, E. L (2001). Happiness and Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic and eudomonic Well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it - explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1068-1081.

- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 719-727.
- Ryff, C. D dan Singer, B. H. (1996). Psychological well-Being: Meaning, Measurement and Implications For Psychotherapy Research. *Journal Of Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley & Sons.
- Sayyid, Salafudin. 2011. *Happy Ending Dhuha. Solo*. Tiga Serangkai.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model kepribadian Sehat*. Penerjemah: Yustinus. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sin, N. L. (2006). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*,, 288–307.
- Sole, C. (2007). Construct Validity of Riff's Scale Of Psychological Well Being in Spanish Older Adults. *Psychological Report*, 1-8. doi:10.2466/PRO.100.4.1151-1164
- Steger, M. F., Kashdan, T.B. Oishi, S. (2007). Being Good by Doing Good: Daily Eudaimonic Activity and well-Being. *Journal Of Research In Personality*.
- Suryawidjaja, A. (1998). Hubungan Antara Pola Perilaku Tipe A-B Pada Karyawan tingkat Penyelia PT. kokusai Godo Penso, Tangerang. Jakarta: Universitas katolik Indonesia atmajaya. *Skripsi*.

Synder, C. R., Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration Of Human Strengths*. California: Sage Publication.

Tenggara, H., Zamralita dan Suyasa, P.T.Y.S. (2008). Kepuasan Kerja Dan Kesejahteraan Psikologis Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikolog*

# Buku Referensi Kesehatan Psikologis Dengan Sholat Dhuha



ISBN 978-623-6541-72-2 (PDF)



9 786236 541722