

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 *Coping Stres*

2.1.1 *Pengertian Coping Stress*

Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*. Menurut Sarafino (2011) *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi *stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping stress* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

Menurut Matheny dkk. (Safaria dan Saputra, 2009) *coping stress* merupakan segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran untuk mencegah, menghilangkan atau melemahkan *stressor* atau memberikan ketahanan terhadap dampak *stress*. Menurut Lloyd (Mashudi, 2012) *coping stress* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena *stress*. Menurut Mafazi (2017) *coping stress* merupakan perilaku penyelesaian sebuah masalah yang dilakukan individu untuk

menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan dan mengancam baik fisik maupun psikis. Banyak sekali jenis atau strategi coping stress seperti fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah.

Berdasarkan teori tersebut, disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan usaha untuk mengatur atau menurunkan tekanan yang akan berdampak pada stress.

2.1.2 Aspek Coping Stress

Folkman dan Lazarus (Safaria & Saputra, 2009), mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping*. Aspek - aspek tersebut ialah:

- a. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau teman.
- b. *Confrontative coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Folkman dan Lazarus dalam Safaria dan Saputra (2009) mengidentifikasi beberapa aspek *emotion-focused coping*. Aspek- aspek tersebut ialah:

- a. *Seeking social emotional supports*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.

- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berandai jika permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol berlebihan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri, atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sambil mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi tersebut, kadang-kadang dapat bersifat religius.

Menurut Carver, Scheier, & Weintraub, (1989) terdapat tujuh aspek strategi coping dalam penanganan masalah, yaitu keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan, dan religiusitas.

Sarafino (2011) aspek dari stres terdiri dari aspek biologis dan aspek psikososial. Dalam aspek biologis ini terbagi atas tiga komponen, yaitu reaksi kegelisahan (*Alarm Reaction*), tahap pertahanan (*Stages of Resistance*), dan tahap kelelahan (*Stages of Exhaustion*). Sedangkan dalam aspek psikososial ini terdiri dari kognitif, emosi, serta perilaku sosial.

2.1.3 Jenis Coping Stress

Lazarus dan folkman (1984) menyatakan *coping stress* memiliki 2 (dua) jenis yaitu dapat berupa fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah:

1. *Problem-Focused Coping* (coping terpusat masalah).

Pada *problem-focused coping* bertujuan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau memperluas kemampuannya untuk menghadapi masalah. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak contoh dari *problem focused coping* seperti keluar dari pekerjaan yang membuat stres, memilih karir lain untuk dijalani, mencoba mencari pertolongan medis dan psikologis, dan mempelajari keterampilan baru. Orang cenderung menggunakan *coping* ini ketika mereka percaya bahwa keadaan bisa dirubah. (Lazarus & Folkman, 1984)

2. *Emotion-Focused Coping* (coping terpusat emosi).

Pada *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan atau stressful. Manusia dapat mengatur respon emosional mereka melalui pendekatan *behavioral* dan kognitif. Contoh dari pendekatan *behavioral* adalah dengan menggunakan obat-obatan dan alkohol, mencari dukungan emosional dan sosial dari kerabat, pengalihan ke agama atau terlibat dalam suatu aktivitas; seperti olahraga atau menonton tv, dimana aktivitas tersebut dapat mengalihkan perhatian mereka dari masalah. Pendekatan kognitif meliputi bagaimana pandangan orang tersebut mengenai situasi yang menekan. Pada

pendekatan ini, orang akan mengartikan kembali situasi tersebut sebagai hal yang baik-baik saja. Seperti melihat bahwa hal tidak mungkin bertambah buruk, membuat perbandingan dengan orang lain yang masalahnya lebih berat, atau melihat suatu hikmah dari masalah tersebut.

Menurut Stuart dan Sundeen (1995) jenis *coping stress* dapat digolongkan menjadi 2 (dua) yaitu: *coping* adaptif dan *coping* maladaptif. Jenis *coping* adaptif merupakan strategi yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategori dalam strategi coping adaptif adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif (kecemasan yang dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima peringatan serta individu menerima kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan).

Sedangkan jenis *coping* maladaptif adalah strategi yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategori dalam strategi *coping* maladaptif adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar dan aktivitas destruktif (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi).

Selain *problem focused coping* dan *emotion focused coping* menurut Carver (1989) terdapat jenis *coping* lainnya yang disebut sebagai maladaptive *coping*.

1. *Coping Maladaptive*

Memandang jenis coping ini tidak efektif. Strategi pada jenis *coping* ini dianggap dapat menghambat individu melakukan *coping* yang adaptif (Carver dkk, 1989). Beberapa jenis dalam *coping* maladaptif antara lain:

- a. *Focusing on and venting of emotion*, yaitu untuk mengatasi *distress* yang dialami dengan cara mengungkapkan segala keluh kesah dan mengungkapkan seluruh emosi negatif yang dirasakannya. Strategi ini dapat berfungsi baik bila tidak digunakan terlalu lama, karena apabila terlalu lama akan menghambat individu tersebut untuk melakukan *coping* yang adaptif.
- b. *Behavioral disengagement*, yaitu keadaan dimana individu mengurangi usaha untuk mengatasi situasi stres, sampai pada situasi dimana mereka menyerah untuk mencapai tujuan karena terhalang oleh sumber stres tersebut. *Behavioral disengagement* digambarkan melalui gejala perilaku yang disebut “*Helplessness*”.
- c. *Mental disengagement*, yaitu usaha untuk melupakan sementara waktu masalah yang sedang dihadapi, dengan melakukan berbagai aktivitas alternatif, seperti menonton film, tidur dan berkhayal.
- d. *Alcohol drug disengagement*, sebenarnya diajukan sebagai indikator dari mental disengagement, tetapi validitas tidak pernah memadai untuk dimasukkan sebagai aspek dari jenis *coping* mental disengagement.

Kausar (2010) terdapat empat jenis *coping stress*, pertama, *coping* praktis aktif yaitu *coping* berorientasi tugas dan menekankan pada respon proaktif terhadap stres, kedua, aktif *distractive coping* skala yaitu strategi *coping* seperti; semakin larut dalam olahraga, kegiatan rekreasi dan mengalihkan diri dari tugas tersebut, ketiga, *coping* menghindar yaitu merupakan perilaku penarikan dan pengalihan sumber daya pribadi terhadap jalur yang berbeda, keempat, *coping* keagamaan, mendapatkan diri terlibat dalam kegiatan keagamaan dan ritual.

Menurut Rutter (1983) tidak ada satu pun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi *stress*. Tidak ada strategi *coping* yang paling berhasil. Strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang paling sesuai dengan jenis *stress* dan situasi. Menurut Taylor (1991) keberhasilan dari *coping* lebih tergantung dari penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh *stress*, dari pada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.

Berdasarkan teori tersebut, disimpulkan bahwa jenis *coping stress* yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *coping* adaptif, *coping* maladaptif, praktis aktif, aktif *distractive coping*, *coping* menghindar, *coping* keagamaan, strategi yang paling sesuai dengan jenis *stress* dan situasi, dan *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh *stress*.

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi *Coping Stress*.

Menurut Taylor (2003) dukungan dari orang-orang sekitar individu, dapat membantu individu dalam melakukan *coping* yang tepat, dalam usaha

menghadapi dan memecahkan masalahnya. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping, yaitu kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *coping stress* adalah:

a. Harapan akan *self efficacy*

Berkecenderungan dengan harapan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif.

b. Ketahanan Psikologis

Sekumpulan trait individu yang dapat membantu dalam mengelola *stress* yang dialami. Pendapat ini di dukung oleh Williams dalam Nevid dkk (2003) yang mengemukakan secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi *stress* dengan menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah.

c. Dukungan sosial

Dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu seseorang menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi *stressor* atau sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit.

d. Optimisme

Harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.

Staton dan Taylor (2006) mengungkapkan bahwa *individual differences* mempengaruhi seseorang dalam mengatasi kondisi *stressful* yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, yaitu:

1. *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.
2. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
3. Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta self esteem yang tinggi.
4. *Social Support* (Dukungan Sosial), persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.

Faktor faktor yang memengaruhi *coping* sebagai upaya mereduksi atau mengatasi *stress* (Mashudi, 2012) adalah:

a. Dukungan Sosial

Pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami *stress* dari orang lain yang memiliki hubungan dekat seperti saudara atau teman.

b. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap *coping* atau usaha mengatasi *stress* yang dihadapi.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi *coping stress* antara lain jenis masalah yang di hadapi, jenis kelamin, tingkat pendidikan individu, kepribadian, penilaian diri, dukungan sosial pemahaman agama atau religiusitas (Dewi, 2018).

Berdasarkan teori tersebut, disimpulkan bahwa faktor-faktor *coping stress* yaitu dukungan dari orang-orang sekitar individu, harapan akan *self efficacy*, ketahanan psikologis, dukungan sosial, optimisme, *individual differences*, jenis masalah yang di hadapi, jenis kelamin, tingkat pendidikan individu, kepribadian, penilaian diri, pemahaman agama atau religiusitas.

2.2 Sholat Dhuha

2.2.1. Pengertian Sholat Dhuha

Menurut bahasa, kata asholah berarti ad-du'a (doa) (Q.S. At-Taubah,9:103). Dinamakan dengan sholat karena didalamnya mencakup doa-doa, bahkan hampir semua isi dari sholat adalah doa. Orang yang melakukan sholat, ucapannya tidak terlepas dari doa, ibadah, pujian, atau permohonan. Secara umum, kata sholat itu berasal dari kata dasar sholla-sholatun yang berarti doa atau permohonan berkah, doa dengan orientasi kebaikan (al-Marbawy dalam Agustin, 2017).

Hamba yang ingin meraih nilai kesempurnaan sholat (sholat fardhu), Nabi sangat menganjurkan untuk melakukan ibadah tambahan, yakni sholat sunnah. Sholat sunnah ini bisa dilakukan di rumah, di masjid, atau di tempat-tempat yang dianggap suci (Mustika,2007).

Salah satu sholat sunnah yang sering dilakukan orang adalah sholat dhuha. Sholat dhuha adalah jenis sholat sunnah yang dikerjakan pada saat manusia mulai menjalankan aktivitas kesehariannya, sholat tersebut dilakukan seorang muslim ketika masuk waktu dhuha. Ada banyak pahala bagi siapapun yang mengerjakan sholat dhuha. Bagi mereka yang meninggalkannya (sholat dhuha), Allah Swt juga tidak memberi keburukan apapun kepadanya. Namun, bila kita berpijak kepada kehidupan Rasulullah Saw., beliau senantiasa mengerjakan sholat dhuha. Hal ini setidaknya tergambar pada hadits berikut: Dari Abu Sa'id Al-Khudri, ia berkata: "Nabi Saw. selalu sholat dhuha sampai-sampai kami mengira bahwa beliau tidak pernah meninggalkannya, tetapi jika meninggalkannya sampai-sampai kami mengira bahwa beliau tidak pernah mengerjakannya." (HR. Tirmidzi dan Ahmad dari Abu Said al-Khudri) (Nurhaini, 2016).

Sholat dhuha memiliki keistimewaan dan keutamaan, di dunia ini sholat dhuha memberikan keberkahan hidup kepada siapapun yang mengerjakannya, di akhirat pun di hari kiamat kelak orang tersebut akan di panggil oleh Allah untuk dimasukkan ke dalam surga. Sebagaimana sabda-Nya di dalam hadist Qudsi : "Sesungguhnya di dalam syurga ada pintu yang dinamakan pintu Dhuha, maka ketika datang hari kiamat memanggil (yang memanggil adalah Allah), dimanakah orang yang selalu mengerjakan sembahyang dhuha? Inilah pintu kamu, maka masuklah kamu kedalam syurga dengan rahmat Allah".

Dari Abu Dzar radhiallahu anhu, dari Nabi shallallahu alaihi wa sallam, beliau bersabda, “Pada setiap persendian kalian harus dikeluarkan sedekahnya setiap pagi; Setiap tasbih (membaca subhanallah) adalah sedekah, setiap tahmid (membaca Alhamdulillah) adalah sedekah, setiap tahlil (membaca Lailaha illallah) adalah sedekah, setiap takbir (membaca Allahu Akbar) adalah sedekah, amar bil ma'ruf adalah sedekah, nahi 'anil munkar adalah sedekah. Semua itu dapat terpenuhi dengan (sholat) dua rakaat yang dilakukan di waktu dhuha." (HR. Muslim) Imam Nawawi rahimahullah berkata, Sabda beliau shallallahu alaihi wa sallam, “Semua itu dapat terpenuhi (cukup tergantikan) dengan (sholat) dua rakaat yang dilakukan di waktu dhuha' (Nurhaini, 2016).

Niat sholat dhuha:

أُصَلِّي سُنَّةَ الضُّحَى رَكْعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

"Ushalli Sunnatadh-dhuhaa rak'ataini lillaahi ta'aalaa."

Artinya:

Aku niat sholat sunat dhuha dua raka'at, karena Allah ta'ala. (Rifa'i, 2013)

Jadi dapat disimpulkan bahwa sholat dhuha adalah sholat yang dilakukan di waktu pagi setelah matahari naik sampai matahari sampai di atas kepala sebelum sholat dzuhur.

2.2.2. Hukum Sholat Dhuha

Sholat dhuha merupakan sholat sunnah muakkad. Sholat dhuha menjadi sunnah muakkad sebab Rasulullah Saw. selalu mengerjakannya. Rasulullah Saw. juga selalu menasehati para sahabatnya untuk selalu mengerjakan sholat tersebut. Namun nasehat ini juga berlaku untuk seluruh umatnya. Hal ini

berdasarkan pada hadits Abu Hurairah yang meriwayatkan, “Rasulullah Saw. berpesan tiga hal kepadaku (yang tidak pernah aku tinggalkan sampai aku mati nanti), yaitu puasa tiga hari pada setiap bulan, dua rakaat dhuha dan sholat witir sebelum tidur” (HR. Al- Bukhori dalam Nurhaini, 2016).

Jadi dapat disimpulkan bahwa hukum sholat dhuha adalah sholat sunnah muakkad karena termasuk sholat sunnah yang dianjurkan.

2.2.3. Rakaat sholat dhuha

Jumlah rakaat dalam sholat dhuha yang shahih tidak ada batasan jumlahnya. Namun dalam hadits Rasulullah Saw mewasiatkan dua rakaat sholat dhuha (HR. Bukhori). Selain itu Aisyah meriwayatkan bahwa Rasulullah biasa mengerjakan sholat dhuha empat rakaat dan beliau menambah rakaatnya sesuai kehendak Allah (HR. Muslim). Diriwayatkan Jabir dan Anas bahwa Rasulullah Saw pernah mengerjakan sholat dhuha enam rakaat. ditegaskan pula dari Ummu Hani’ binti Abi Thalib bahwa Rasulullah Saw mengerjakan sholat dhuha delapan rakaat setelah matahari naik dirumahnya pada saat pembebasan kota Makkah (HR. Bukhari). Amr bin ‘Abasah meriwayatkan hadits yang menunjukkan bahwa jumlah rakaat sholat dhuha itu tidak mempunyai batasan maksimal (Nurhaini, 2016). Sholat sunnah dhuha dikerjakan paling sedikit adalah dua rakaat, sementara paling banyak adalah delapan rakaat (<https://www.republika.co.id/berita/qgbdy1320/berapa-jumlah-rakaat-sholat-dhuha-2-4-8-atau-12>).

Para ulama berbeda pendapat mengenai berapa rakaat yang paling utama Sholat Dhuha itu dikerjakan. Ada yang mengatakan, delapan rakaat. Dan ada

pula yang mengatakan, empat raka'at. Sebagian ulama mengatakan, bahwa shalat dhuha itu tidak ada batasnya. Artinya, orang bebas melakukan berapa raka'at saja. Diantara mereka yang berkata seperti itu adalah Abu Ja'far Ath-Thabari, Al-Hulaimi, dan Ar-Rauyani dari kalangan mazdhab Asy-Syafi'i. (Hanifah, 2018)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah rakaat shalat dhuha tidak dibatasi akan tetapi paling sedikit yaitu 2 rakaat.

2.2.4. Waktu Sholat Dhuha

Shalat Dhuha adalah shalat sunah yang dilakukan setelah terbit matahari sampai menjelang masuk waktu zhuhur. Afdhalnya dilakukan pada pagi hari disaat matahari sedang naik/ kira-kira jam 09.00. Sholat Dhuha adalah shalat sunnat yang dilakukan seorang muslim ketika waktu dhuha. Waktu dhuha adalah waktu ketika matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya (kira-kira pukul tujuh pagi) hingga waktu dzuhur. Shalat Dhuha adalah shalat sunat yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00 hingga jam 10.00 waktu setempat. (Rifa'i, 2013).

Dalam hadits disebutkan, “kerjakan shalat subuh, lalu berhentilah shalat hingga matahari terbit dan naik. Sebab matahari itu terbit diantara dua tanduk setan. Dan pada saat demikian orang-orang kafir bersujud padanya. Kemudian sholatlah karena shalat itu disaksikan dan dihadiri (malaikat) sampai bayang-bayang tombak menjadi sangat pendek. Kemudian hentikan shalat karena pada saat itu neraka jahanam sedang mendidih...” (HR. Muslim). Hal tersebut

juga dikuatkan dalam Sunan Abi Daud disebutkan “Kemudian berhentilah sholat hingga matahari terbit dan naik sekitar satu atau dua tombak”.

Sholat Dhuha dilakukan pada hari antara jam 06.30 hingga jam 11.00 (Hanifah, 2018). Bilangan raka’atnya dua raka’at dan sebanyak-banyaknya delapan raka’at. Caranya setiap dua raka’at satu sholat. Sholat Dhuha adalah sholat sunnah yang dilakukan seorang muslim ketika waktu Dhuha. Waktu Dhuha adalah waktu ketika matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya (kira-kira pukul tujuh pagi) hingga waktu dhuhur. Sholat dhuha merupakan sholat sunnah yang di anjurkan oleh Nabi, bagi siap umatnya yang mengamalkan sholat sunnah dhuha dua rakaat pada pagi hari maka orang tersebut akan di cukupkan sampai sore, seperti hadis Nabi SAW :

“Diperintahkan kepadaku oleh kekasihku SAW, untuk berpuasa tiga hari pada tiap-tiap bulan, mengerjakan dua raka’at sunnah dhuha dan supaya saya berwitir sebelum tidur”. (H.R. Al-Bukhari, muslim dalam Hanifah dan Hakim, 2018).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa waktu sholat dhuha adalah sesudah matahari naik dari jam 07.00 pagi sampai matahari naik tepat diatas kepala jam 11 atau sebelum waktu sholat dzuhur.

2.2.5. Keistimewaan Dan Keutamaan Sholat Dhuha

Status sunnah sholat dhuha di atas tentu saja tidak berangkat dari cerita kosong, akan tetapi memiliki landasan yang kuat dan berdasarkan tinjauan agama. Diantara dasar dilaksanakannya sholat dhuha dikarenakan ada beberapa hal penting diantaranya (Ishaq dalam Kulsum, 2013):

1. Pertama: sholat dhuha merupakan ekspresi terima kasih kita kepada Allah SWT atas nikmat sehat bugarnya setiap sendi tubuh kita. Menurut Rasulullah SAW. Setiap sendi di tubuh kita berjumlah 360 sendi yang setiap harinya harus kita bersedekah sebagai makanannya. Dan sholat dhuha adalah makanan sendi-sendi tersebut. “Pada setiap manusia diciptakan 360 persendian dan seharusnya orang yang bersangkutan (pemilik sendi) bersedekah untuk setiap sendinya.” Lalu para sahabat bertanya: “Ya Rasulullah saw., siapa yang sanggup melakukannya?” Rasulullah saw. menjelaskan: “Membersihkan kotoran yang ada di masjid atau menyingkirkan sesuatu (yang dapat mencelakakan orang) dari jalan raya, apabila ia tidak mampu, maka sholat dhuha dua raka’at dapat menggantikannya.” (HR. Ahmad bin Hanbal dan Abu Daud).
2. Kedua: sholat dhuha merupakan sarana untuk mendapatkan rahmat dan nikmat Allah sepanjang hari yang akan dilalui, entah itu nikmat fisik maupun materi. Rasulullah SAW. bersabda: “Allah berfirman: ‘Wahai anak Adam, jangan sekali-kali engkau malas melakukan sholat empat raka’at pada pagi hari, yakni sholat dhuha’...” (HR. Al-Hakim).

Lebih dari itu, momen sholat dhuha merupakan saat dimana kita mengisi kembali semangat hidup baru. Kita berharap semoga hari yang akan kita lalui menjadi hari yang lebih membahagiakan dari hari kemarin. Menanamkan rasa optimis dan keyakinan bahwa kita hidup tidak sendiri melainkan Allah SWT senantiasa menemani kita dalam kehidupan sehari-hari.

3. Ketiga: sholat dhuha dapat dijadikan sebagai penangkal siksa api neraka di hari pembalasan (kiamat) nanti. Hal ini ditegaskan Nabi saw. dalam haditsnya: "... sholat dhuha dua raka'at, niscaya Allah SWT. akan mengharamkan api neraka untuk menyentuh atau membakar tubuhnya."
(HR. Al-Baihaqi)
4. Keempat: bagi orang yang merutinkan sholat dhuha, niscaya Allah mengganjarnya dengan balasan surga. Rasulullah saw. bersabda: "Di dalam surga terdapat pintu yang bernama 'baab adh-dhuhaa' (pintu dhuha) dan pada hari kiamat nanti ada orang yang memanggil: 'Di mana orang yang senantiasa mengerjakan sholat dhuha? Ini pintu kamu. Masuklah dengan kasih sayang Allah'." (HR. Ath-Thabrani).

Memang sholat dhuha merupakan keistimewaan yang luar biasa, sebab manusia akan merasa berat dan bahkan terlalu berat disaat-saat yang tanggung untuk berangkat kerja atau sedang kerja (sekitar jam 7 hingga jam 11), dia menyempatkan diri dulu buat melakukan sholat sunnah tersebut.

Padahal dirasa berat hanyalah apabila belum biasa dan belum tahu keistimewaannya. Lain halnya dengan orang yang sudah tahu keistimewaannya dan imannya pun cukup kuat, tentu walau bagaimanapun keadaannya, apakah dia mau berangkat, atukah sedang dikantor, tentu ia mengutamakan sholat itu barang sebentar, ia merasa sayang akan keutamaan ridha Allah yang ada pada sholat tersebut.

Keutamaan sholat dhuha dalam pahalanya memadai untuk mensucikan seluruh anggota tubuh yang padanya ada hak untuk dikeluarkan shadaqahnya.

Sebagaimana keterangan Rasulullah SAW bahwa setiap persendian itu ada hak untuk dikeluarkan shadaqahnya. Sedang dengan tasbih, tahmid, takbir dan amar ma'ruf nahyil munkar, cukuplah memadai buat kafarat kepada haq tersebut. Tapi semua itu cukuplah memadai dengan sholat dhuha (Musbikin, 2007).

Coba renungkan isi daripada do'a setelah sholat dhuha itu, nadanya seolah-olah memaksa untuk diperkenankan oleh Allah. Dan memang demikianlah arti dari lafadz do'a yang diajarkan oleh Rasulullah SAW:

“Ya Allah, bahwasanya waktu dhuha itu waktu dhuha (milik) Mu, kecantikan ialah kecantikan (milik) Mu, keindahan itu keindahan (milik) Mu, kekuatan itu kekuatan (milik) Mu, kekuasaan itu kekuasaan (milik) Mu, dan perlindungan itu perlindungan Mu”. Ya Allah, jika rizqiku masih diatas langit, turunkanlah (berlafadz perintah), dan jika ada di didalam bumi, keluarkanlah, jika sukar, mudahkanlah, jika haram sucikanlah, jika masih jauh dekatkanlah, berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan dan kekuasaan Mu, limpahkanlah kepada kami segala yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba Mu yang shaleh”. Itulah keistimewaan dan keutamaan sholat dhuha, di dunia memberikan keberkahan hidup kepada pelakunya, di akhirat pun / di hari kiamat orang itu dipanggil / dicari Allah untuk dimasukkan ke dalam syurga. (Kulsum, 2013)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keistimewaan dan keutamaan sholat dhuha yaitu sebagai pengganti sedekah dari sendi atas nikmat sehat bugar badan kita, merupakan sarana untuk mendapatkan rahmat dan nikmat

Allah sepanjang hari yang akan dilalui, entah itu nikmat fisik maupun materi, penangkal siksa api neraka di hari pembalasan (kiamat) nanti, mendapatkan ganjaran surga,

2.2.6. Manfaat Sholat Dhuha

Seluruh manfaat dan pahala sholat akan kembali pada masing-masing pribadi seorang muslim. Ada lima aspek penting yang sangat berperan dalam bagi kepribadian individu, yakni:

- a. Meditasi, dan do'a yang teratur
- b. Relaksasi melalui gerakan sholat
- c. Hetero/auto sugesti dalam bacaan sholat
- d. *Group therapy* dalam sholat jama'ah dan meski sendiri setidaknya terdapat individu itu sendiri dan Allah.
- e. *Hydro therapy* dalam wudhu dan mandi sebelum sholat.

Dari kelima aspek tersebut kemudian melahirkan beberapa manfaat dalam kehidupan manusia yakni (Muhammad,2010):

1. Perintah untuk segera menuju tempat sholat dan memperbanyak langkah dengan berjalan kaki merupakan pemanasan bagi fisik dan otot. Selain itu, kita juga melakukan pemanasan organ-organ saraf melalui gerakan berjalan.
2. Wudhu dalam sholat juga mempunyai pengaruh yang sangat besar sekali, syauqi ibrahim salah seorang anggota ikatan dokter kerajaan inggris dari london mengemukakan "kita tahu fungsi air bersih untuk minuman dan makanan, akan tetapi lebih dari itu ada fungsi lain yang

bermanfaat bagi kesehatan manusia. Seorang ahli dari Inggris, Arnold Lincoln telah mengungkapkan bahwa sinar matahari atau cahaya dari manapun datangnya yang mengenai air dapat membantu produksi ion bermuatan negatif dari molekul-molekul air yang menembus ke dalam tubuh, serta mengakibatkan otot dan saraf menjadi santai dan rileks, selanjutnya hal itu dapat menghilangkan perasaan marah, tersinggung, dan lelah maupun lesu”.

3. Tetesan air yang jatuh ke kepala dan wajah dapat menghilangkan rasa pusing dan kegelisahan jiwa. Karena air mempunyai kekuatan magis terhadap otot-otot manusia sehingga mampu mendatangkan relaksasi tubuh dan mampu mendatangkan ketenangan. Dalam hadist nabi kami penulis menemukan pengetahuan yang sama, Imam Ahmad meriwayatkan dalam kitab musnad bahwa ada seseorang yang menemui Urwah marah, ketika sedang marah Urwah segera pergi berwudhu dan kemudian kembali lagi ke arah mereka. Ketika ditanya tentang mengapa ia segera berwudhu saat marah, ia menjawab “ayah dan kakekku pernah bercerita bahwa Rasulullah bersabda: “jika kalian marah, berwudhulah.” Dalam riwayat lain disebutkan bahwa jika kalian marah mandilah”. Bertolak dari hal tersebut kita mengetahui bahwa wudhu yang merupakan pekerjaan wajib sebelum sholat dapat menjadi terapi jiwa yang sangat efektif (Jalal, 2006).
4. Sholat dhuha dapat mengontrol sistem respon emosi, Taylor mengajurkan strategi kognitif redefinisi (cognitive redefinition)

dimana seseorang dibantu melihat masalah dengan pandangan yang lebih positif. Sedangkan Lazarus menganjurkan strategi *cognitive restructuring* yaitu upaya mengubah persepsi menjadi lebih realistis dan konstruktif tentang stresor sehingga dapat berfikir realistis.

5. Sholat dhuha yang dijalankan dengan ikhlas dan khusyuk dapat menghilangkan rasa pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot. Semua akan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani serta dapat menjaga hemoseitas.
6. Sholat dhuha dapat menumbuhkan respon emosi berupa persepsi dan motivasi positif yang mengaktifkan *coping*, serta dapat beradaptasi terhadap pola perubahan irama sirkadian dalam tubuh yaitu sebuah irama yang memiliki irama selama 24 jam untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian sholat dhuha selain bernilai ibadah sarat dengan muatan psikologis yang mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif, serta *coping* yang efektif. emosional positif ini juga dapat menghindarkan reaksi stres.
7. Melalui sholat dhuha akan timbul perubahan positif dalam diri pengamalnya dari sudut pandang psikoneuroimunologi, dengan demikian dalam diri seseorang akan muncul rasa optimis dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.
8. Apabila sholat dhuha dijalankan dengan ikhlas maka dapat memperbaiki emosional positif yang dari sisi jika kita jalankan secara kontinu, tepat gerakannya dapat menjaga imunitas tubuh sehingga

dapat belajar dengan mudah dan mampu menjaga stabilitas emosi agar tetap tenang (Samusi, 2012).

9. Bukti empirik tentang manfaat sholat dhuha yaitu untuk meningkatkan sebuah prestasi, seperti siswa yang sedang stres mengikuti pelajaran disaat dapat menurunkan stres lebih jauh untuk membuktikan bahwa sholat dhuha ternyata dapat digunakan untuk mengubah perilaku maladjustment (ketidakmampuan menyesuaikan diri) pada saat stres tersebut.
10. Mampu meningkatkan kecerdasan intelektual, saat tidak mudah kosentrasi dan ngantuk saat pelajaran menunjukkan bukti bahwa otak mengalami keletihan dan kekurangan asupan oksigen melalui sholat dhuha yang dijalankan ditengah-tengah proses belajar mengajar maka dapat meminimalisir keletihan otak sehingga mampu berkonsentrasi secara penuh.
11. Do'a dalam bacaan sholat dan sesudah sholat merupakan "auto sugesti" untuk mencapai cita-cita yang dimiliki setiap individu. Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa semua aktivitas dalam sholat dhuha mulai dari jalan sebelum sholat, tetesan air wudhu, kekhusyu'an dan keikhlasa serta gerakan saat sholat kemudian do'a sesudah sholat dhuha mengandung hikmah tersendiri dalam kehidupan manusia. Dan tidak ada hal sekecil apapun dari ritual tersebut yang tidak bermanfaat dalam pembentukan kepribadian manusia.

Selain itu manfaat yang bisa dirasakan ketika kita senantiasa melakukan sholat dhuha diantaranya ialah (Puspita, 2018):

1. Untuk kesehatan jasmani

Salah satu upaya menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat adalah dengan membiasakan sholat dhuha. Hal ini bisa dilihat dari beberapa alasan:

a. Waktu pelaksanaan Sholat Dhuha yang kondusif untuk kesehatan

Sholat dhuha dikerjakan ketika matahari mulai menampilkan sinarnya, sinar matahari pagi amat baik untuk kesehatan, apalagi dikondusifkan dengan udara yang masih segar.

b. Manfaat wudhu sebelum sholat dhuha

Syariat berwudhu sebelum sholat sangat bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani, karena wudhu menimbulkan kita agar selalu bersih, perintah wudhu jelas dalam firman Allah SWT al-Maidah : (6)

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan sholat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku,

dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan

kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.

- c. Mukjizat gerakan sholat untuk kesehatan.

Ali Saboe, seorang profesor medis, menjelaskan bila ditinjau dari segi kesehatan, setiap gerakan, sikap, serta setiap perubahan dalam gerak tubuh seseorang. Vanshreber mengatakan, gerakan sholat menurut agama islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti yang seluas luasnya dan dapat dibuktikan secara ilmiah.

2. Selalu optimis dan jauh dari rasa takut serta keluh kesah

Pada dasarnya watak dan tabiat manusia tergambar dalam firman Allah SWT:

Al-Ma'arij: (19-23). Artinya: (19). Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. (20). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, (21). Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, (22). Kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat, (23). Yang mereka itu tetap mengerjakan sholatnya.

Pada ayat ini, Allah menyatakan bahwa dia mngcualikan orang-orang yang sholat dari orang yang berkeluh-kesah sangat rakus dan sedikit kesabaran. Ini menunjukkan bahwa sholat dhuha mengajarkan kita untuk tidak terjebak dan tidak hanya memberi perhatian kepada dunia saja, karena dengan sholat dhuha kita telah menggunakan waktu dengan baik dan proporsional.

3. Hidup penuh dengan kebahagiaan dan ketenangan

Sholat pada umumnya, termasuk sholat dhuha, merupakan pelipur jiwa. Allah Swt. Berfirman, “*dirikanlah sholat untuk mengingat-ku.*” (QS Thaahaa[20]: 13-14).

Artinya : (13)dan Aku telah memilih kamu, maka dengarkanlah apa yang akan diwahyukan (kepadamu). (14) Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku.

Ayat ini kemudian diperjelas dengan ayat lain, yang artinya, “*dan bukankah dengan mengingat-ku, hati menjadi tenteram?*” (QS ar-Ra’d [13]: 28).

Artinya: yaitu orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah menjadi tenteram.

Diriwayatkan, bahwa setiap kali Rasulullah Saw mengalami kesedihan atau kegundahan, beliau akan memerintahkan kepada bilal, “*senangkan kami, wahai bilal.*”Maksud beliau, hendaknya Bilal mengumandangkan *iqomah* agar Rasulullah Saw dan para sahabatnya dapat melakukan sholat setelah itu. Pada kesempatan lain, beliau menyatakan, “*dijadikan bagiku sholat sebagai penyejuk jiwaku.*”

Sholat dhuha yang mendatangkan kebahagiaan bagi pelakunya ini dampak lanjutnya juga dapat melahirkan kreativitas yang sangat berguna dan membantu aktivitas atau pekerjaan kita. Psikologi mutakhir, yang biasa

disebut sebagai psikologi positif, telah menunjukkan besarnya pengaruh kebahagiaan/ketenangan terhadap kreativitas. Mihaly Csikszentmihalyi, seorang ahli psikologi, memperkenalkan suatu keadaan dalam diri manusia yang disebutnya sebagai “*flow*”. Bukan saja “*flow*” adalah sumber kebahagiaan, ia sekaligus adalah sumber kreativitas. Dan sholat dhuha yang khusyuk dapat menghasilkan kondisi “*flow*” dalam diri pelakunya. Sholat dhuha juga bisa membuat kita sehat. Bukankah dengan tubuh yang sehat kita dapat bahagia dan tenang? Berdasarkan penemuan-penemuan mutakhir yang menyatakan bahwa kesehatan tubuh dan penyakit sebenarnya berasal dari jiwa, dan bahwa banyak penyakit tubuh sesungguhnya dapat disembuhkan melalui ketenangan jiwa. Karenanya sholat dhuha dapat dijadikan sebagai sarana kesehatan tubuh juga.

Dapat disimpulkan, dari berbagai manfaat sholat dhuha disamping fungsi utamanya sebagai sarana beribadah kepada Allah, juga memiliki manfaat terkait kesehatan fisik, psikis, emosional, meningkatkan rasa optimis, percaya diri, berani, motivasi positif, memperbaiki persepsi, menurunkan *stress*, membuat *coping stress*, mengubah perilaku maladjustment, kecerdasan intelektual, kebahagiaan, ketentraman dan ketenangan jiwa. Disini sholat dhuha berfungsi sebagai peningkatan kualitas hidup kita sehari-hari. Sebab, semua aktivitas dalam sholat dhuha bermanfaat dalam pembentukan kepribadian manusia

2.3 Guru PAUD

2.3.1. Pengertian Guru PAUD

Dalam bahasa Arab, guru dikenal dengan al-mua'allim atau al-ustadz yang bertugas memberikan ilmu dalam majelis taklim (tempat memperoleh ilmu). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), yang dimaksud dengan guru adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar.

N.A. Ametembun dalam Hestia dkk (2013) mengemukakan bahwa “guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab terhadap pendidikan murid-murid, baik secara individual ataupun klasikal, di sekolah maupun di luar sekolah”.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014) Guru artinya orang yang pekerjaannya (mata pencariannya, profesinya) mengajar. Guru juga merupakan pendidik professional, yang didalam Undang-Undang No.14 tahun 2005 dijelaskan bahwa “Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”. Asmawati (2014) Guru adalah sebagai tenaga profesional sebagai agen pembelajaran yang berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan formal dan non formal.

Berdasarkan teori tersebut, disimpulkan bahwa guru merupakan orang yang pekerjaannya sebagai agen pengajar yang bertanggung jawab terhadap Pendidikan sehingga peserta didiknya terlepas dari kesengsaraan.

2.3.2. Kompetensi Guru PAUD

Kompetensi pendidik PAUD dalam peraturan pemerintah No. 19 Tahun 2005: Standar Nasional Pendidikan Bab VI antara lain:

1. Kompetensi Pedagogik
 - a. Memahami karakteristik, kebutuhan dan perkembangan peserta didik.
 - b. Menguasai konsep dan prinsip pendidikan.
 - c. Menguasai konsep, prinsip dan prosedur penembangan kurikulum, Menguasai teori, prinsip dan strategi pembelajaran.
 - d. Menciptakan situasi pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberi ruang yang cukup bagi prakarsa, kreatifitas dan kemandirian.
 - e. Menguasai konsep, prinsip, prosedur, dan strategi bimbingan belajar peserta didik.
 - f. Menguasai media pembelajaran termasuk teknologi komunikasi dan informasi dan Menguasai prinsip, alat, prosedur dan hasil belajar.
2. Kompetensi Kepribadian
 - a. Menampilkan diri sebagai pribadi yang jujur, mantap, stabil, dewasa, berwibawa, serta aktif dan bijak sana.
 - b. Makhluk mulia dan menjadi teladan bagi peserta didik dan masyarakat sekitar.
 - c. Memiliki jiwa, sikap, dan perilaku demokratis.
 - d. Memiliki sikap dan komitmen terhadap profesi serta menjunjung kode etik pendidik.

3. Kompetensi Sosial

- a. Bersifat terbuka, objektif dan tidak diskriminatif
- b. Berkomunikasi dan bergaul secara aktif dan santun dengan peserta didik.
- c. Berkomunikasi dan bergaul secara kolegial dan santun dengan sesama tutor dan tenaga kependidikan.
- d. Berkomunikasi secara empatik dan santun dengan orang tua/ wakil peserta didik serta masyarakat sekitar.
- e. Beradaptasi dengan kondisi sosial budaya setempat.
- f. Bekerja sama secara efektif dengan peserta didik, secara tutor dan tenaga kependidikan dan masyarakat sekitar.

4. Kompetensi Profesional

- a. Menguasai substansi aspek-aspek perkembangan anak.
- b. Menguasai konsep dan teori perkembangan anak yang mencakup bidang-bidang pengembangan.
- c. Mengintegrasikan berbagai bidang pengembangan.
- d. Mengaitkan bidang pengembangan dengan kehidupan sehari-hari.
- e. Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk pengembangan diri dan profesi

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006) dalam Standar Kompetensi PTK-PNF dan Sistem Penilaian, macam-macam kompetensi yang harus dimiliki oleh guru PAUD antara lain:

1. Kompetensi Pedagogik

Pedagogik meliputi kemampuan memahami filosofi dan prinsip PAUD, kemampuan memahami perkembangan dan karakteristik anak usia dini, kemampuan memahami program transisi PAUD kependidikan dasar, kemampuan memahami peran bermain, kemampuan memahami perkembangan kurikulum terpadu, kemampuan memahami lingkungan belajar yang kondusif, kemampuan memahami pengelolaan kelas, dan kemampuan memahami evaluasi pembelajaran. Secara rinci setiap subkompetensi dijabarkan menjadi indikator esensial sebagai berikut:

- a. Kemampuan memahami filosofi dan prinsip PAUD, memiliki indikator esensial: 1) Mampu memahami filosofi dan tujuan PAUD serta mengaplikasikannya dalam pembelajaran PAUD; 2) Mampu memahami serta mengaplikasikan pendekatan dan model PAUD; 3) Memahami dan mengaplikasikan prinsip pembelajaran dalam PAUD.
- b. Kemampuan memahami perkembangan dan karakteristik anak usia dini, memiliki indikator esensial: 1) Mampu memahami karakteristik perkembangan bayi, anak-anak (0-3 tahun) baik fisik, emosi, sosial, dan kognitif; 2) Mampu memahami karakteristik perkembangan anak prasekolah (3-6 tahun) baik fisik, emosi, sosial, dan kognitif; 3) Mampu memahami karakteristik perkembangan anak yang berkebutuhan khusus (retardasi mental gangguan emosi, autisme, ADD/ADHD, anak berbakat; 4) Memahami karakteristik anak-anak yang dianiaya dan diabaikan.

- c. Kemampuan memahami program transisi PAUD kependidikan dasar, memiliki indikator esensial: 1) Memahami proses transisi antara pembelajaran PAUD menuju ke kelas awal pendidikan dasar; 2) Memahami keterampilan dan sikap yang perlu dimiliki oleh anak dalam proses transisi tersebut.
- d. Kemampuan memahami peran bermain, memiliki indikator esensial: 1) Memahami prinsip bermain sambil belajar; 2) Memahami pentingnya bermain bagi anak; 3) Memahami jenis mainan yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak; 4) Mampu memilih alat main yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak; 5) Mampu memelihara alat main dan perlengkapan main; 6) Mampu menggunakan APE sebagai alat bantu belajar anak.
- e. Kemampuan memahami perkembangan kurikulum terpadu, memiliki indikator esensial: 1) Memahami konsep dan prinsip kurikulum PAUD; 2) Memahami komponen kurikulum PAUD; 3) Mampu merancang kurikulum PAUD sesuai dengan tahap perkembangan anak (DAP); 4) Mampu menyusun rencana pembelajaran (*lesson plan*) dengan *webbing* dan tematik.
- f. Kemampuan memahami lingkungan belajar yang kondusif, memiliki indikator esensial: 1) Mampu memahami prinsip dan peran lingkungan bagi pembelajaran PAUD; 2) Mampu menata lingkungan main yang aman dan nyaman di luar (*indoor*) dan di dalam ruang (*outdoor*); 3) Mampu melakukan rotasi kegiatan.

- g. Kemampuan memahami pengelolaan kelas, memiliki indikator esensial: 1) Mampu mengorganisasi kegiatan kelompok kecil dan besar; 2) Mampu memahami pengaturan dan tata tertib kelas, serta mengaplikasikannya dalam proses pembelajaran.
- h. Kemampuan memahami evaluasi pembelajaran, memiliki indikator esensial: 1) Memahami konsep dan prinsip penilaian; 2) Memahami aspek penilaian peningkatan perkembangan PAUD; 3) Memahami proses perencanaan, pelaksanaan dan tindak lanjut penilaian.

2. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian meliputi memiliki kemampuan untuk belajar mandiri, memiliki sikap terhadap profesi, memiliki komitmen terhadap profesi dan tugas profesional, dan motivasi. Departemen Pendidikan Nasional (2006) telah menjabarkan secara rinci setiap subkompetensi menjadi indikator esensial sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan untuk belajar mandiri, memiliki indikator esensial: 1) Menguasai lingkungan kerja sesuai dengan profesi PAUD; 2) Menguasai kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri; 3) Menguasai cara mengadaptasikan diri terhadap lingkungan pekerjaan.
- b. Memiliki sikap terhadap profesi, memiliki indikator esensial: 1) Menguasai dan memiliki sikap positif terhadap sumber-sumber belajar untuk mempertahankan kemampuan profesinya; 2) Memiliki sikap positif terhadap perannya sebagai pendidik PAUD; 3) Memiliki sikap

- positif terhadap kegiatan pendidikan sehari-hari; 4) Memiliki sikap positif atas lingkungan kerjanya; 5) Mampu menerima kritik dan saran.
- c. Memiliki komitmen terhadap profesi dan tugas profesional, memiliki indikator esensial: 1) Memiliki etika kerja sebagai pendidik; 2) Menguasai karakteristik pekerjaan sesuai dengan profesi PAUD; 3) Bertanggung jawab/komitmen terhadap tugas.
- d. Motivasi, memiliki indikator esensial: 1) Memiliki kemauan meningkatkan diri dalam kinerja profesinya; 2) Memiliki kemauan untuk selalu berusaha meningkatkan kemampuan profesinya; 3) Memiliki kemauan untuk mempelajari hal-hal yang baru yang berkaitan dengan PAUD; 4) Memiliki kemauan untuk melakukan inovasi; 5) Memiliki kemauan untuk memprakarsai suatu kegiatan.
3. Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006) meliputi kemampuan memanfaatkan teknologi informasi untuk komunikasi, kemampuan memahami pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (DAP), kemampuan memahami substansi kurikulum PAUD, dan kemampuan memahami penelitian sederhana dan kajian kritis untuk meningkatkan layanan PAUD. Secara rinci setiap subkompetensi dijabarkan menjadi indikator esensial sebagai berikut:

- a. Kemampuan memanfaatkan teknologi informasi untuk komunikasi, memiliki indikator esensial: 1) Mampu menggunakan berbagai peralatan teknologi pembelajaran untuk kepentingan anak didik.

- b. Kemampuan memahami pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (DAP), memiliki indikator esensial: 1) Memahami konsep pembelajaran melalui bermain yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak; 2) Memahami pembelajaran yang sesuai dengan kekuatan, kebutuhan, dan minat anak; 3) Memahami pembelajaran yang sesuai dengan konteks sosial budaya setiap anak; 4) Mampu membuat dan mengembangkan APE; 5) Mampu memahami perlunya dongeng dalam pembelajaran PAUD; 6) Mampu mempersiapkan lingkungan pembelajaran bagi AUD.
- c. Kemampuan memahami substansi kurikulum PAUD, memiliki indikator esensial: 1) Menguasai substansi dan metodologi pembelajaran agama dan nilai moral melalui bermain; 2) Memahami substansi dan metodologi pembelajaran bahasa dan keaksaraan melalui bermain; 3) Memahami substansi dan metodologi pembelajaran matematika melalui bermain; 4) Memahami substansi dan metodologi pembelajaran ilmu sosial dan ilmu alam melalui bermain; 5) Memahami substansi dan metodologi pembelajaran seni dan kerajinan tangan; 6) Memahami substansi dan metodologi pembelajaran musik dan gerak; 7) Memahami cara pengajaran anak usia dini yang berpusat pada anak; 8) Memahami jenis nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak dan mampu merekomendasikannya pada orang tua dan pihak terkait; 9) Menguasai dasar P3K.

- d. Kemampuan memahami penelitian sederhana dan kajian kritis untuk meningkatkan layanan PAUD, memiliki indikator esensial: 1) Mampu melaksanakan penelitian sederhana untuk meningkatkan layanan PAUD; 2) Mampu melakukan kajian kritis untuk meningkatkan layanan PAUD; 3) Mampu menjelaskan pentingnya PAUD bagi orang dan calon orang tua.

4. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006) meliputi kemampuan berkomunikasi, kemampuan menjalin kemitraan, kemampuan partisipasi, dan kemampuan memahami budaya masyarakat di sekitar tempat tugas. Secara rinci setiap subkompetensi dijabarkan menjadi indikator esensial sebagai berikut:

- a. Kemampuan berkomunikasi, memiliki indikator esensial: 1) Mampu berkomunikasi secara verbal maupun non verbal dengan anak didik; 2) Mampu merangsang anak untuk berkomunikasi; 3) Mampu menciptakan suasana yang nyaman untuk berkomunikasi; 4) Mampu berkomunikasi dengan orang tua dan teman sejawat.
- b. Kemampuan menjalin kemitraan, memiliki indikator esensial: 1) Mampu menjalin hubungan kerja sama dengan sejawat; 2) Mampu berkoordinasi dengan orang tua AUD, masyarakat dan lembaga pembina PAUD.
- c. Kemampuan partisipasi, memiliki indikator esensial: 1) Mampu berperan aktif dalam kegiatan pengembangan PAUD di masyarakat.

- d. Kemampuan memahami budaya masyarakat di sekitar tempat tugas, memiliki indikator esensial: 1) Mampu memahami nilai, adat istiadat dan budaya yang berlaku di masyarakat dalam mendidik anak usia dini; 2) Mampu memahami bahasa yang digunakan dalam masyarakat.

Menurut Asmawati (2014) Kompetensi Guru PAUD yaitu:

1. Kemampuan memanfaatkan teknologi informasi untuk komunikasi:
 - a. Mampu menggunakan berbagai peralatan teknologi pembelajaran untuk kepentingan anak didik
2. Kemampuan memahami pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (DAP):
 - a. Memahami konsep pembelajaran melalui bermain yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak
 - b. Memahami pembelajaran yang sesuai dengan kekuatan, kebutuhan, dan minat anak
 - c. Memahami pembelajaran yang sesuai dengan konteks sosial budaya setiap anak
 - d. Mampu membuat dan mengembangkan APE
 - e. Mampu memahami perlunya dongeng dalam pembelajaran anak
 - f. Mampu mempersiapkan lingkungan pembelajaran bagi AUD
3. Kemampuan memahami substansi kurikulum PAUD:
 - a. Memahami substansi dan metodologi pembelajaran agama dan nilai moral melalui bermain

- b. Memahami substansi dan metodologi pembelajaran bahasa dan keaksaraan melalui bermain
 - c. Memahami substansi dan metodeolgi pembelajaran matematika melalui bermain
 - d. Memahami substansi metodologi pembelajaran ilmu alam melalui bermain
 - e. Memahami substansi metodologi pembelajaran seni dan kerajinan tangan
 - f. Memahami ssubstansi metodologi pembelajaran musik dan gerak
 - g. Memahami cara pengajaran anak usia dini yang berpusat pada anak
 - h. Memahami jenis nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak dan mampu merekomendasikan pada orang tua dan pihak erkait
 - i. Menguasai dasar P3K
4. Kemampuan memahami penelitian sederhana dan kajian kritis untuk meningkatkan layanan PAUD:
- a. Mampu melaksanakan penelitian sederhana untuk meningkatkan layanan PAUD
 - b. Mampu melaksanakan kajian kritis untuk meningkatkan layanan PAUD
 - c. Mampu menjelaskan pentingnya PAUD bagi orang dan calon orang tua

Berdasarkan teori tersebut, disimpulkan bahwa kompetensi guru yaitu pedagogik, kepribadian, sosial, profesional, memanfaatkan teknologi informasi untuk komunikasi, memahami pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (DAP), memahami substansi kurikulum PAUD, dan memahami penelitian sederhana dan kajian kritis untuk meningkatkan layanan PAUD.

2.3.3. Peran dan Fungsi Guru PAUD

Menurut Lestari yang dikutip dari Arifin (2014), terdapat beberapa peran dan fungsi guru PAUD, yaitu sebagai berikut:

a. Guru sebagai sumber belajar

Guru sebagai sumber belajar berkaitan erat dengan penguasaan materi pelajaran dengan baik dan benar. Guru yang profesional manakala ia dapat menguasai materi pelajaran, sehingga benar-benar ia berperan sebagai sumber belajar bagi anak didiknya. Apapun yang ditanya siswa berkaitan dengan materi pembelajaran yang diajarkan, guru yang profesional akan menjawab dengan penuh keyakinan.

b. Guru sebagai fasilitator

Guru berperan memberi pelayanan untuk memudahkan siswa dalam kegiatan proses pembelajaran. Guru sebagai fasilitator membawa konsekuen terhadap pola hubungan guru-siswa "top-down" ke hubungan kemitraan. Hubungan kemitraan guru dan siswa, guru bertindak sebagai pendamping belajar para siswa dengan suasana belajar yang demokratis dan menyenangkan. Oleh karena itu agar guru dapat menjalankan

perannya sebagai fasilitator harus memahami relasi yang dibangun yaitu kemitraan.

c. Guru sebagai pengelola

Sebagai pengelola pembelajaran (*learning manager*), guru berperan menciptakan iklim belajar secara nyaman. Melalui pengelolaan kelas yang baik guru dapat menjaga kelas agar tetap kondusif untuk terjadinya proses belajar seluruh siswa.

d. Guru sebagai demonstrator

Guru sebagai demonstrator adalah peran guru agar dapat mempertunjukkan kepada siswa segala sesuatu yang dapat membuat siswa lebih mengerti dan memahami setiap pesan yang disampaikan. Ada dua pengertian dalam konteks guru sebagai demonstrator:

- a) Demonstrator berarti guru harus menunjukkan sifat-sifat terpuji dalam setiap aspek kehidupan, dan guru merupakan sosok ideal yang dapat diteladani.
- b) Demonstrasi guru harus dapat menunjukkan bagaimana cara agar setiap materi pelajaran bisa dipahami dan dihayati oleh siswa.

e. Guru sebagai pembimbing

Guru sebagai pembimbing adalah menjaga, mengarahkan dan membimbing agar siswa tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensinya. Agar guru dapat berperan sebagai pembimbing, ada dua hal yang harus dimiliki: pertama, guru harus memahami anak didik yang di

bimbingnya. Kedua, guru harus memahami dan terampil dalam merencanakan proses pembelajaran.

f. Guru sebagai motivator

Dalam proses pembelajaran motivasi merupakan salah satu aspek dinamis yang sangat penting. Sering terjadi siswa yang kurang berprestasi bukan disebabkan oleh kurangnya kemampuan, tetapi disebabkan oleh kurangnya motivasi untuk belajar. Oleh karena untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal, guru di tuntut kreatif untuk dapat membangkitkan motivasi siswanya.

g. Guru sebagai evaluator

Sebagai evaluator, guru berperan mengumpulkan data atau informasi tentang keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi tidak hanya dilakukan terhadap hasil akhir pembelajaran tetapi juga dilakukan terhadap proses, kemampuan siswa dalam proses pembelajaran.

h. Guru sebagai mediator

Dalam proses belajar mengajar sangat diperlukan adanya guru yang mampu menjadi mediator atau penengah. Dalam kegiatan belajar sering terjadi dialog yang terkadang tidak terkendali atau kurang sehat maka seorang guru harus menjadi seorang penengah yang baik sehingga interaksi kelas akan tetap berjalan dengan tertib.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peran dan fungsi guru yaitu sebagai sumber belajar, fasilitator, pengelola, demonstrator, pembimbing, motivator, evaluator, dan mediator.

2.3.4. Kualifikasi Guru PAUD

Dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, Bab IV Bagian Kesatu Kualifikasi, Kompetensi, dan Sertifikasi Pasal 8 dan 9 disebutkan sebagai berikut:

- a. Pasal 8 “Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikasi pendidikan, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”.
- b. Pasal 9 “Kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud didalam Pasal 8 diperoleh melalui pendidikan tinggi program sarjana atau program diploma empat”. Selanjutnya, kualifikasi guru diperjelas kembali dalam Permendiknas Nomor 16 tahun 2007, Poin A berikut: Berkenaan dengan guru PAUD/RA/TK, kualifikasi akademik guru mencakup kualifikasi akademik guru pendidikan Anak Usia Dini/Taman Kanak-kanak/Raudhatul Athfal (PAUD/TK/RA), yaitu memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) dalam bidang pendidikan anak usia dini atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

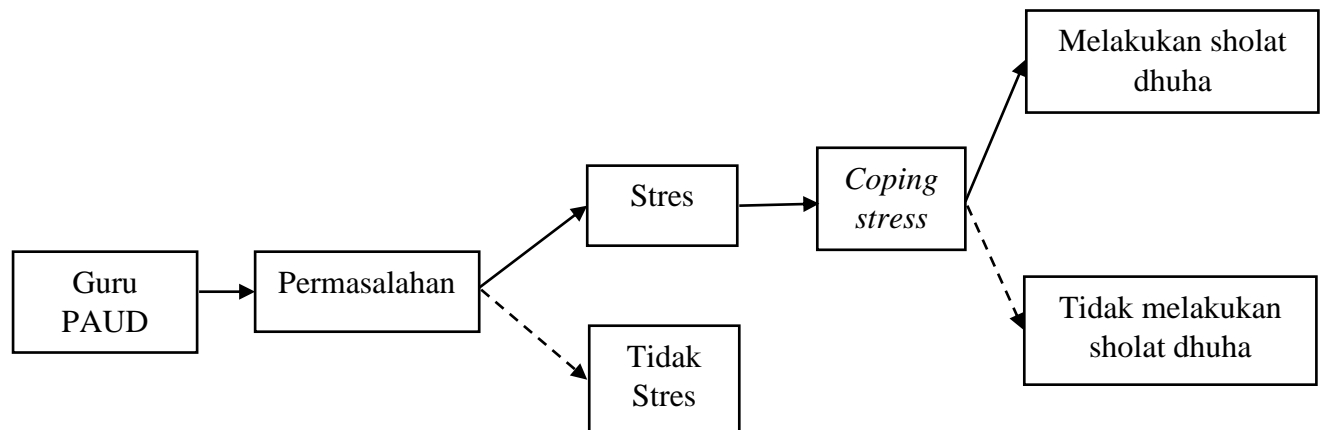
Asmawati (2014) Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru PAUD Jalur Formal dan Nonformal

- a. Kualifikasi Akademik:
 1. Memiliki ijazah SI/DIV dari perguruan tinggi terakreditasi
 2. Pendidikan minimal lulusan DII (Diploma) atau sederajat dan memiliki sertifikat pelatihan/ pendidikan/ khusus PAUD yang terakreditasi

3. Memiliki ijazah SI/ DIV/ PGPAUD dan telah berpengalaman sebagai pendidik PAUD minimal 4 tahun

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualifikasi guru PAUD yaitu kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma dua (DII) atau sarjana (S1) dalam bidang pendidikan anak usia dini atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi, dan telah berpengalaman sebagai pendidik PAUD minimal 4 tahun.

2.4 Kerangka Berpikir Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar



Bagan 2.4

Kerangka Berpikir

Keterangan:

———— : diteliti

- - - - - : tidak diteliti

Guru PAUD yang sedang memiliki permasalahan baik secara individu maupun lingkungan yang tidak bisa di kendalikan oleh guru akan mengakibatkan terjadinya stres. Menurut Lazarus dan Folkman dalam Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa stres adalah keadaan dimana transaksi yang ada membuat orang mempunyai kesenjangan antara tuntutan fisik atau fisiologik dari situasi dan sumber dari biologis, fisiologis dan sosialnya. Faktor-faktor yang menimbulkan stress adalah frustrasi, ancaman dan konflik, sehingga stres yang tidak dikelola dengan baik akan merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia dan berdampak pada gangguan fungsi tubuh (Lazarus dan Folkman, 1984). Dari hal tersebut maka seseorang akan menghasilkan suatu cara untuk mengatasi permasalahan yang ada sehingga tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan. Hal itu disebut *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping stress* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Menurut Mafazi (2017) *coping stress* merupakan perilaku penyelesaian sebuah masalah yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan dan mengancam baik fisik maupun psikis. Banyak sekali jenis atau strategi coping stres seperti fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah. Salah satu coping stress yang dilakukan guru adalah dengan melakukan sholat dhuha. Sholat dhuha dapat menumbuhkan respon emosi berupa persepsi dan motivasi positif yang mengefektifkan *coping*, serta dapat

beradaptasi terhadap pola perubahan irama sirkadian dalam tubuh yaitu sebuah irama yang memiliki irama selama 24 jam untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian sholat dhuha selain bernilai ibadah sarat dengan muatan psikologis yang mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif, serta *coping* yang efektif. emosional positif ini juga dapat menghindarkan reaksi stress (Muhammad,2010).

2.5 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran sholat dhuha sebagai *coping stress* pada guru PAUD Semata Hati School Karanganyar?