

PENGARUH SALAT DUHA TERHADAP KETENANGAN JIWA

PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

(Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi

Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)

Rahmatullah¹, Muhtar Gojali², Naan³

1 Pondok Pesantren Qodratullah Jl. Palembang-Jambi KM 35 Sumatera Selatan; rahmad.sn16@gmail.com

2 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A. H. Nasution No. 105 Bandung; mukhtar.gozali@yahoo.co.id

3 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A. H. Nasution No. 105 Bandung; naan@uinsgd.ac.id

Received: 07-03-2020; Accepted: 10-03; Published: 20-07-2020

Abstract: Students of Achievement Santri Scholarship Program which is then abbreviated as PBSB is a student who gets a scholarship in the form of funding during the education process both in the form of college funding and providing assistance for daily life. According to the researchers' assumptions, PBSB students are more prone to anxiety than other students because they are burdened with demands to graduate on time by the state.

Duha prayer is one of the sunnah prayers whose implementation starts when the sun rises until the noon time has arrived. The minimum number of rakaat duha prayers is two rak'ahs and the most they can (Yazid, 2014). While people who are calm souls are people who have regularity and harmony in the functions of their souls, able to solve various problems of living with a person who has confidence, courage in undergoing life's challenges and can adjust to their environment (Zakiah, 1982).

This study aims to determine the intensity of the implementation of the students' prayer, to know the condition of students' peace of mind, and the effect of the implementation of the prayer of the students on the peace of mind of the 2015 PBSB students of Sunan Gunung Djati State Islamic University, Bandung. The purpose of the holding of this research is expected to be able to add new insights in the development of Sufistic spiritual psychotherapy, as a new reference for the world of psychotherapy regarding the improvement of mental tranquility through duha prayer.

The method that I use in this research is a quantitative method with correlative study design. The process of collecting data in this study is by distributing questionnaires (questionnaire) online to the respondents. The data that has been obtained is then processed into numbers through the IBM SPSS Statistics 24 application.

After going through the process of analyzing data obtained by the author in the field, it can be revealed that: 1) The intensity of the implementation of the Duha Prayer for 2015 PBSB students of UIN Sunan Gunung Djati Bandung is 73% of the criteria determined in the study. 2) The peace of mind of PBSB UIN Sunan Gunung Djati Bandung students reached 73% of the categories determined by the author in the study. 3) Duha prayer has a good influence on the peace of mind of

the 2015 PBSB students of UIN Sunan Gunung Djati Bandung, reaching 50.2%, while the rest is influenced by other aspects outside the study. This research data shows that; the better the intensity of the implementation of the duha prayer the more calm the student's soul is, and the worse the intensity of the implementation of the duha student prayer the more uneasy the student's soul.

Keyword : Duha prayer; Peace of Soul; PBSB students

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

Salat duha adalah salah satu salat sunah yang pelaksanaannya dimulai saat matahari sudah terbit sampai pada waktu zuhur belum tiba. Jumlah rakaat salat duha minimal adalah dua rakaat dan paling banyak semampunya (Yazid, 2014). Sedangkan orang yang tenang jiwa nya ialah orang yang memiliki keteraturan serta keserasian di dalam fungsi-fungsi jiwanya, mampu memecahkan berbagai macam problematik hidup dengan pribadi yang memiliki kepercayaan, keberanian dalam menjalani tantangan kehidupan serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Zakiah, 1982).

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

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *correlative study*. Proses pengambilan data dengan cara membagikan kuesioner (angket) yang terdiri dari berbagai pertanyaan secara online kepada para responden. Data yang telah diperoleh kemudian diolah menjadi angka-angka melalui aplikasi *IBM SPSS Statistics 24*.

Setelah melalui proses analisis data yang diperoleh dari lapangan, dapat diungkapkan bahwa: 1) Intensitas pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ialah 73% dari kriteria yang ditentukan dalam penelitian; 2) Ketenangan jiwa mahasiswa PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mencapai 73% dari kategori yang telah ditentukan dalam penelitian; 3) Salat duha mengandung pengaruh yang baik terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mencapai 50,2% selebihnya dipengaruhi oleh aspek lain diluar peneitian. Data penelitian ini menunjukkan bahwa; semakin baik intensitas pelaksanaan salat duha maka semakin tenang jiwa mahasiswa, dan semakin buruk intensitas pelaksanaan salat duha mahasiswa semakin tidak tenang jiwa mahasiswa.

Kata Kunci: Salat Duha; Ketenangan Jiwa; Mahasiswa PBSB

1. Pendahuluan

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

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

Salat merupakan suatu ibadah yang dapat memberikan ketenangan jiwa yang direkomendasikan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman:

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

Artinya: "Hai orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Sudah menjadi sebuah fakta bahwa salat dapat memberikan dampak positif pada tubuh seorang muslim yang melaksanakannya. Dari gerakannya, salat dapat memberikan berbagai manfaat, terutama untuk kondisi kesehatan manusia, sama halnya seperti olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit (Al-Khuli, 2007).

Menjaga salat fardu dan memperbanyak salat sunah terbukti dapat mengatasi stres atau gangguan kejiwaan lainnya. Pakar psikologi Barat sudah banyak yang telah memberikan perhatian melalui kajian terhadap hal ini, bahwa salat dapat menjadikan jiwa dan pemikiran seseorang lebih tenang. Menurut hasil yang diperoleh dari beberapa kajian sarjana Barat, salat merupakan sebuah kondisi yang dapat memberikan rasa aman dan tenang, ketika seluruh jiwa dan raga seseorang hanya tertuju kepada satu hal, yaitu Allah SWT. Dengan hanya berfokus pada satu hal tersebut maka Anda dapat melupakan segala tekanan hidup atau masalah hidup yang telah menyebabkan stres.

Salat juga dapat memberikan tekanan positif pada sistem pernapasan, aliran udara dalam badan, degup jantung, dan gelombang otak (Riziem, 2015).

Alexis Carrel, cendekiawan dan juga seorang kedokteran dari Barat,, memberikan keterangan dalam bukunya *Man The Unknown*:

Mungkin saja, hanya salat yang diketahui oleh khalayak bahwa ia mengandung daya terbesar untuk menumbuhkan utilitas. "Saya yang berprofesi sebagai seorang dokter ini, seringkali melihat serum-serum gagal ketika menangani para pasien. Dan ketika para dokter sudah mengangkat tangannya, lalu kemudian menyerah, ternyata hanya salat yang dapat memberikan efek kesembuhan bagi para pasien yang menderita penyakit-penyakit mereka." (Riziem, 2015).

Salat merupakan sebuah kebutuhan bagi manusia sendiri. Seseorang yang melakukan salat secara benar maka akan memperoleh ketenangan jiwa, kepuasan batin, menghilangkan kesombongan, serta diperolehnya keridaan dan kedekatan diri kepada Allah. Ketika seseorang salat, maka akan didapatkan kenikmatan yang luar biasa yang tidak pernah mereka jumpai dalam kenikmatan duniawi, dan hasilnya dalam kehidupan diperoleh ketenangan dalam batinnya. Serta akan memperoleh janji Allah yaitu ganjaran surga di akhirat kelak (Matsnawi, 2007).

Salat difirmankan Allah Al-Qur'an Surat Al-Ankabut ayat 45 yang artinya: "Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."

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

Mahasiswa yang merupakan salah satu bagian dari kelompok masyarakat yang riskan mengalami masalah kesehatan mental, di antaranya adalah masalah ketidaktenangan jiwa.

Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk mengerjakan tugas akhir berbentuk skripsi. Dalam mengerjakan sebuah skripsi, terbukti telah menjadikan kebanyakan dari mahasiswa mengalami stres, takut, frustrasi bahkan ada juga yang sampai nekat bunuh diri.

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

Dari berbagai elemen mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, ada sekelompok mahasiswa yang menjadi bahan yang cukup menarik perhatian bagi peneliti untuk menjadikannya sebagai objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan, yakni mahasiswa penerima Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB). Program Beasiswa Santri Berprestasi yang kemudian disebut menjadi PBSB merupakan suatu program yang diberikan pemerintah dalam rangka perluasan akses untuk para santri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi melewati suatu program yang telah menyatu mulai dari proses kontrak kerja sama, manajerial, sistem tes khusus bagi para calon penerima beasiswa, serta pemberian sokongan berupa penanggungungan biaya kepada para santri yang memenuhi syarat selama proses pendidikan, sampai dengan berbagai pembinaan yang diberikan selama masa studi yang kemudian dilanjutkan dengan proses pengabdian setelah lulus. Menurut asumsi peneliti, mahasiswa PBSB lebih rentan mengalami kecemasan daripada mahasiswa lainnya karena mereka dibebani tuntutan untuk lulus tepat waktu oleh negara.

Permasalahan yang akan dibahas didalam penelitian ini meliputi bagaimana pelaksanaan salat duha mahasiswa, bagaimana kondisi ketenangan jiwa mahasiswa, serta seberapa besar pengaruh salat duha terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan menggunakan desain *correlative study*. Teknik pengambilan serta pengumpulan data yang digunakan pada penelitian kali ini adalah dengan menggunakan metoda kuesioner atau angket.

Harapan yang dituju pada penelitian ini agar membawa manfaat yakni supaya mampu menambah wawasan baru dalam pengembangan psikoterapi spiritual sufistik, sebagai referensi baru bagi dunia psikoterapi tentang peningkatan ketenangan jiwa melalui salat duha, serta sebagai suatu bahan edukasi bagi mahasiswa serta khalayak untuk mengambil tindakan pencegahan terhadap kegelisahan yakni dengan melaksanakan salat duha.

2. Hasil dan Pembahasan

2.1. Salat Duha

Salat ini adalah jenis salat sunnah yang dilaksanakan pada waktu duha, yaitu saat matahari telah mencapai setinggi tombak, atau sekitar pukul 07.00 sampai pada waktu masuknya waktu zuhur, sekitar pukul 11.30. Salat duha dapat dilakukan dua rakaat, empat rakaat, delapan rakaat, hingga yang paling banyak dua belas rakaat (Makhdlori, 2007).

Berdasarkan keumuman yang berlaku di Indonesia, waktu pelaksanaan salat duha dimulai dari pukul 9 sampai pukul 11 pagi menjelang zuhur, yaitu saat matahari mulai terasa panas. Tentu saja, pada saat jam yang menunjukkan waktu duha harus disesuaikan dengan standar waktu wilayah masing-masing.

Duha adalah waktu antara mulai naiknya matahari kira-kira satu tombak hingga sebelum matahari tergelincir. Waktu duha merupakan waktu yang sangat agung dan memiliki banyak keutamaan. Allah telah bersumpah dengan waktu duha dalam firman-Nya:

وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا ۝

“Demi matahari dan waktu duha.” (QS. Asy-Syams: 1)(Kementerian Agama RI, 2008)

Tidaklah Allah bersumpah dengan makhluk-Nya kecuali makhluk tersebut merupakan makhluk yang agung. Menurut *Manaa' Al-Qathan*, jika Allah bersumpah dengan makhluk-Nya, hal ini menunjukkan bahwa Allahlah Pencipta nya. Selain itu juga sebagai isyarat akan keutamaan dan manfaat makhluk tersebut. Kemudian, agar manusia dapat mengambil pelajaran darinya (Yazid, 2014).

Kedudukan salat duha ini sangat penting. Dalam sebuah hadis Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

Dari Abu Dzar r.a dari Nabi SAW, beliau bersabda: "Setiap pagi hari, semua ruas anggota badanmu itu wajib ditunaikan sedekahnya. Setiap tasbih ialah sedekah, setiap hamdalah ialah sedekah, setiap tahlil ialah sedekah, setiap takbir ialah sedekah, menyuruh untuk berbuat baik ialah sedekah, dan melarang dari perbuatan mungkar ialah sedekah. Semuanya itu bisa tercukupi dengan dua rakaat duha yang ia lasanakan." (HR. Muslim)(Al-Kumayi, 2007).

Salat duha juga merupakan salah satu media untuk menyucikan jiwa. Setelah melaksanakan salat duha, hendaknya diiringi dengan bertobat, memohon *magfirah* kepada Allah, serta memohon hidayah dan karunia-Nya. Apabila seorang hamba mengawali hari dengan salat duha secara istikamah setiap harinya, ia akan memiliki waktu untuk mencurahkan perasaannya, mendapat jalan keluar untuk setiap kesempitan, serta dijauhkan dari rasa takut serta gelisah (Al-Mahfani, 2008).

Salat duha dapat menjadikan jiwa manusia menjadi tenteram. Sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28.

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

Artinya: "(yaitu) orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28) (Kementerian Agama RI, 2008).

Selain membuat jiwa seseorang menjadi bahagia, salat duha juga dapat mewujudkan kreasi yang sangat berguna dalam membantu pekerjaan seseorang. Psikologi kekinian, telah membuktikan betapa besarnya pengaruh kebahagiaan serta ketenangan terhadap kreativitas. Mihaly Csikszentmihaly, psikolog ternama, memperkenalkan suatu keadaan dalam diri manusia yang kemudian disebut nya sebagai "flow". Flow bukan saja sumber rasa bahagia, akan tetapi ia juga adalah sumber kreativitas. Dan salat duha secara khusus dan kontinyu dapat menghasilkan Flow dalam diri pelakunya (Bagir, 2007).

Agar salat duha yang dikerjakan oleh seseorang dapat memberikan dampak yang positif terhadap ketenangan jiwanya, maka ia harus memperhatikan kriteria salat duha sebagai berikut.

2.1.1. Mengikhlaskan Niat karena Allah

Ikhlas adalah menyucikan tujuan *bertakarub* kepada Allah dan menghindarkan diri dari semua hal yang dapat menodai tujuan tersebut. Dengan kata lain, menjadikan Allah satu-satunya tujuan didalam segala bentuk ketaatan. Ini merupakan faktor yang sangat penting yang akan membantu seseorang untuk melaksanakan salat duha. Tanpa keikhlasan, seseorang tidak dapat melaksanakan salat duha secara istikamah (Yazid, 2014).

Allah telah memerintahkan untuk selalu ikhlas dalam beribadah. Sesuai dengan firman-Nya:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya: "Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mengerjakan salat dan membayarkan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus." (QS. Al-Bayyinah: 5) (Kementerian Agama RI, 2008).

Adapun hikmah atau keutamaan yang terkandung dalam suatu ibadah bukanlah tujuan utama, namun sebagai motivasi untuk lebih giat mengerjakannya. Sebab, Allah tidak melarang kita untuk giat mengerjakan suatu ibadah yang mempunyai hikmah atau keutamaan yang sangat banyak seperti

salat tahajud, puasa syawal, sedekah, dan salat duha. Oleh karena itu, jadikanlah hikmah itu sebagai penyemangat agar kita giat menunaikannya.

2.1.2. Dilaksanakan dengan kontinu

Hal terpenting dalam pelaksanaan ibadah adalah rutinitas atau kontinuitas, yakni terus menerus walaupun sedikit. Salat duha dua rakaat setiap hari lebih baik daripada salat duha dua belas rakaat seminggu sekali (Makhdlori, 2007). Hal ini didasarkan pada hadis Rasulullah:

“Amal yang paling disenangi oleh Allah adalah yang dilakukan terus menerus (continue) ,walaupun sedikit jumlahnya.” (HR. Muslim dari Aisyah RA)

Melaksanakan salat duha secara rutin mempunyai manfaat yang baik, diantaranya meningkatkan intensitas konsentrasi dan membuat pikiran kembali segar.

Salat Duha pun dapat membuat pikiran hanya terfokus untuk senantiasa berpikir positif. Selain itu dengan melaksanakan salat duha secara istikamah dapat memberikan efek ketenangan pada jiwa seseorang (Al-Mahfani, 2008).

2.1.3. Dilaksanakan secara *khusyuk*

Khusyuk berasal dari bahasa arab, yaitu *khasya'a-yakhsya'u-khusyu'an* yang berarti tunduk, takluk, pasrah dan menyerah.

Allah berfirman:

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَشِيعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

Artinya: *“Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Qur’an ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir.”* (QS. Al-Hasyr: 21) (Kementerian Agama RI, 2008)

وَيَخْرُونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا

Artinya: *“Dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyuk.”* (QS. Al-Isra': 109) (Kementerian Agama RI, 2008)

Bersumber pada arti *lughawi* tersebut, dapat dikatakan bahwa salat yang khusyuk harus mengandung unsur ketaklukan dan kepasrahan kepada Allah SWT semata (Rahmat & Dkk, 2001).

Menurut Ibnu Taimiyah, *khusyuk* bermakna ganda. Pertama, menundukan diri serta merasa diri hina dihadapan Allah SWT. Kedua, tenang serta *tumakninah*. Semua itu menjadikan hati agar tunduk dan lebih lembut serta menjauhi sifat egois. Kekhusyukan hati melingkupi berbagai peribadatan kepada Allah serta ketenteramannya (Mu'is, n.d.).

Orang yang rajin mendirikan salat dan menjaga kekhusyukan salatnya, sama halnya ia sedang menjaga kesehatan otaknya, menyinergikan otaknya dengan tubuhnya, serta hati dan jiwanya. Hal yang harus diingat, kesehatan otak yang bisa muncul dari kekhusyukan salat dapat menentukan keberlangsungan hidup dan kualitas hidup seseorang, baik dari segi lahiriah yang mencakup aspek ekonomi, kesehatan, intelektual, ataupun batiniahnya yang mencakup aspek spiritualitas, ketenteraman jiwa, dan lain sebagainya (Zein, n.d.).

2.2. Ketenangan Jiwa

Avicenna (nama lain dari Ibnu Sina) mengemukakan bahwa *“Jiwa adalah unsur yang tersendiri, dan berbeda dari tubuh.”* Ibnu Sina memang menaruh perhatian yang besar dalam masalah jiwa; ini diisyaratkan dalam berbagai buku-bukunya. Dalam kitabnya yang berjudul *an-Najah* (keselamatan), Ibnu Sina benar-benar menulis tentang jiwa. Dia mengatakan bahwa jiwa tidak mati karena kematian tubuh. Jiwa dan tubuh bukanlah sesuatu yang sama, melainkan dua hal yang berbeda. Pendapat ini adalah pendapat yang benar tentang hakikat jiwa. Jiwa adalah sebuah kesempurnaan awal, dengan

artian bahwa merupakan substansi pertama yang menyebabkan spesies dapat dikategorikan menjadi seorang manusia yang berwujud secara nyata. Maksudnya, jiwa merupakan suatu kesempurnaan awal bagi tubuh. Ini disebabkan, tubuh sendiri adalah prasyarat bagi definisi jiwa, lantaran ia bisa dinamakan jiwa, jika aktual di dalam tubuh dengan satu perilaku dari berbagai perilaku lainnya (Najati, 2002).

Ketenangan jiwa sendiri merupakan susunan dua suku kata yaitu ketenangan dan jiwa. Ketenangan berawal dari suku kata tenang yang mendapat imbuhan ke-an. Tenang berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, aman dan tenteram tentang perasaan hati, batin maupun pikiran.

Adapun kata "jiwa" berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, yang bermakna sesuatu yang dapat menyebabkan manusia dapat berpikir, berperasaan dan berkeinginan (Walgito, 2004).

Ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai kesehatan jiwa atau dapat disebut juga kesehatan mental. orang yang memiliki jiwa yang tenang berarti mengalami kondisi *balance* di dalam semua fungsi-fungsi jiwa yang terdapat dalam dirinya atau dapat diartikan sebagai orang yang di dalam dirinya tidak terdapat gejala-gejala gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dirinya dapat memiliki pikiran yang baik, benar dalam hal menghadapi masalah, mampu menyelesaikan diri terhadap segala keadaan yang sedang dihadapi serta dapat merasakan kebahagiaan hidup (Daradjat, 1982).

Dia menyatakan bahwa hati akan menjadi bahagia dan tenteram hanya melalui peribadatan dan cinta kepada Allah SWT. Walaupun seseorang mendapatkan berbagai kenikmatan dari Allah SWT ia tetap tidak akan tenang dan damai karena ia mengalami kemiskinan dalam jati diri kepada Tuhan yang semestinya adalah Zat yang layak dan harus disembah, dicintai segenap hati dan dicari. Apabila ini dilakukan, maka ia akan memperoleh kebahagiaan, kenikmatan, kedamaian dan kenyamanan (Najati, 2002).

2.3. Profil Mahasiswa Santri Berprestasi (PBSB) Angkatan 2015

Program Beasiswa Santri Berprestasi yang kemudian disingkat menjadi PBSB merupakan suatu program *afirmatif* dalam rangka pelebaran akses para santri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi melalui suatu program yang telah terintegrasi mulai dari proses kontrak kerja sama, pengelolaan, sistem tes khusus bagi santri calon penerima beasiswa, serta pemberian bantuan berupa pembiayaan selama proses pendidikan yang dibutuhkan bagi santri yang telah memenuhi syarat dan lolos seleksi, sampai dengan pembinaan selama masa studi serta pembinaan untuk bekal pengabdian setelah mereka menyelesaikan studinya.

2.4. Pelaksanaan Salat Duha Mahasiswa PBSB Angkatan 2015

Untuk menerangkan tentang pelaksanaan salat duha yang dikerjakan oleh mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Peneliti menentukannya dengan cara melihat perbandingan nilai persen (%) skor realita yang terdapat didalam penelitian dengan skor ideal yang telah ditentukan.

Skor ideal penelitian pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung didapat melalui cara sebagai berikut: skor ideal masing-masing responden dikali dengan jumlah sampel, lalu kemudian didapatkan hasil nilai $120 \times 23 = 2760$, sedangkan untuk skor realita dalam penelitian pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ialah hasil penjumlahan semua nilai ($\sum M$) dari 23 responden yaitu 2024.

Melalui data tersebut didapatkan hasil pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung = $2024 : 2760 = 0,73$ Atau 73% dari yang diharapkan.

2.5. Kondisi Ketenangan Jiwa Mahasiswa PBSB Angkatan 2015

Untuk menggambarkan kondisi ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung penulis menentukannya melalui perbandingan persen (%) skor realita yang

telah diketemukan dalam penelitian yang sebelumnya telah dilakukan dengan nilai skor ideal yang ditentukan oleh peneliti. Skor ideal ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung diperoleh melalui cara sebagai berikut: jumlah nilai skor ideal masing-masing responden dikali dengan seluruh sampel, akhirnya didapatkan nilai $76 \times 23 = 1748$, sedangkan untuk skor realita dalam penelitian ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bndung adalah jumlah dari semua nilai (ΣM) dari 23 responden adalah= 1282. Melalui data tersebut didapatkan bahwa ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 Univeritas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung = $1282 : 1748 = 0,73$ atau 73 % dari yang di harapkan.

Dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung adalah 73% dari yang telah diinginkan sebelumnya. Hasil yang diharapkan oleh penulis ialah 100%.

2.6. Pengaruh Salat Duha terhadap Ketenangan Jiwa Mahasiswa PBSB Angkatan 2015

Data penelitian menghasilkan bahwa terdapat pengaruh antara salat duha terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa. Untuk membuktikan dan menguji di terima atau ditolakny suatu hipotesis maka peneliti menggunakan tahapan-tahapan berikut ini:

- 2.6.1. Mencari nilai korelasi atau hubungan antara intensitas pelaksanaan salat duha terhadap ketenangan jiwa. Berikut dikemukakan rumus serta penghitungan melalui SPSS:

<i>Correlations</i>			
		Salat_Du ha_X	Ketenangan_ Jiwa_Y
Salat_Duha_ X	Pearson Correlation	1	,709**
	Sig. (2- tailed)		,000
	N	23	23
Ketenangan_ Jiwa_Y	Pearson Correlation	,709**	1
	Sig. (2- tailed)	,000	
	N	23	23
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel 1

Penghitungan Melalui IBM SPSS Statistics 24 Correlations

Jadi, korelasi antara pelaksanaan salat duha dan ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah 0,709, maknanya diantara kedua aspek diatas mempunyai tingkat korelasi yang Kuat.

- 2.6.2. Mencari nilai persamaan regresi dengan menggunakan rumus : $(Y = a + bX)$

Untuk mencari persamaan regresi linier peneliti menggunakan alat bantu SPSS *Statistics* 24, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,021	11,910		,086	,932
	Salat_Duha_X	,622	,135	,709	4,602	,000

a. Dependent Variable: Ketenangan_Jiwa_Y

Tabel 2

Penghitungan melalui aplikasi IBM SPSS Statistics 24 Coefficients

Data diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi diatas bernilai positif (-) maka didapatkan kesimpulan bahwa salat duha (X) memiliki pengaruh yang positif terhadap aspek ketenangan jiwa mahasiswa (Y). Kemudian didapatkan persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 1,021 + 0,622 X$.

2.6.3. Menentukan tingkat koefisien determinasi.

Koefisien determinasi memiliki fungsi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel X (Salat Duha) kepada variabel Y (Ketenangan Jiwa). Berikut adalah rumus serta hasil penghitungan melalui SPSS:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = (0,709)^2 \times 100\%$$

$$KD = 0.502 \times 100\%$$

$$KD = 50,2\%$$

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,709 ^a	,502	,478	3,375

a. Predictors: (Constant), Salat_Duha_X

Tabel 3

Penghitungan melalui aplikasi IBM SPSS Statistics 24 Model Summary

Berlandaskan hasil penghitungan di atas, baik dihitung secara manual maupun dengan bantuan Aplikasi SPSS maka diperoleh hasil nilai koefisien determinasi yang bernilai positif dengan jumlah persentasi nilai 50,2% sedangkan 49,8% dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya di luar penelitian.

Melihat dari perhitungan tersebut maka didapatkan kesimpulan bahwa "salat duha (X) memiliki pengaruh yang positif kepada ketenangan jiwa (Y) dengan jumlah total nilai pengaruh di angka 0,502 atau 50,2%. Pengaruh nilai positif ini memiliki arti bahwa semakin baik intensitas pelaksanaan salat

duha maka akan semakin baik pula tingkat ketenangan jiwa yang dirasakan mahasiswa PBSB angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

3. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Peneliti berkesimpulan sebagai berikut:

1. Aspek intensitas pelaksanaan salat duha mahasiswa PBSB tahun 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mencapai angka 73% dari yang telah diharapkan oleh peneliti. Adapun hasil yang diinginkan ialah 100%. Nilai rata-rata didalam aspek salat duha adalah 88. Sedangkan untuk interval nilainya berada di angka interval 84 - 87 yaitu dengan kriteria "Cukup".
2. Kondisi ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mencapai angka 73% dari yang sebelumnya diharapkan oleh peneliti. Hasil yang diinginkan oleh peneliti ialah 100%. Nilai rata-rata didalam aspek ketenangan jiwa adalah 55, 739. Sedangkan untuk interval nilainya berada pada interval 54-57 yaitu dengan kriteria "Cukup".
3. Berlandaskan dari hasil analisis penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa salat duha dapat memberi pengaruh positif yang besar terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PBSB tahun 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Hal ini dapat dibuktikan dengan perumusan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ baik didalam tingkat signifikansi 1% ataupun 5% yakni 4,602 yang memiliki arti bahwa hipotesis telah dapat diterima. Total pengaruhnya sebesar 0,502 atau 50,2%. Pengaruh yang bernilai positif ini memiliki artian bahwa semakin baik intensitas pelaksanaan salat duha maka akan semakin baik juga ketenangan jiwa yang akan didapatkan oleh para mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Referensi

- Al-Khuli, H. (2007). *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Salat*. Yogyakarta: Diva Press.
- Al-Kumayi, S. (2007). *Salat Penyembahan dan Penyembuhan*. Jakarta: Erlangga.
- Al-Mahfani, M. K. (2008). *Berkah Salat duha*. Jakarta: Wahyu Media.
- Bagir, H. (2007). *Buat Apa Salat?* Bandung: Mizania & Pustaka Iman.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Kementerian Agama RI. (2008). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV. penerbit Diponogoro.
- Makhdlori, M. (2007). *Menyingkap Mukjizat Salat duha*. Yogyakarta: Diva Press.
- Matsnawi, J. S. Bin. (2007). *Menuju Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mu'is, F. (n.d.). *Salat 60 Tahun Tapi Tidak Diterima*.
- Najati, M. U. (2002). *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Rahmat, J., & Dkk. (2001). *Salat dalam Perspektif Sufi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Riziem, A. (2015). *Melawan Stress dan Depresi*. Yogyakarta: Saufa.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: PT. Andi Offset.
- Yazid, A. F. (2014). *Lautan Mukjizat Salat duha*. Solo: Tauih.
- Zein, S. A. (n.d.). *Refresh dan Install Ulang Otakmu dengan Salat*.