

**PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP KESTABILAN EMOSI
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMI
ANGKATAN 2016, 2017, DAN 2018**

Rahmawati¹, Eny Arlini Wello², Nurul Fitriah Junaid³

Email: m.erwinrachman@yahoo.com

¹Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

²Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

³Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dapat dikerjakan pada saat matahari mulai naik sepenggalah sampai masuk waktu dhuhur paling sedikit dua rakaat dan paling banyak dua belas rakaat. Shalat dhuha yang dikerjakan dengan khusyu' dan rutin dapat memberi manfaat dalam berbagai aspek. Salah satunya dapat membuat seorang muslim merasakan ketenangan jiwa, kestabilan emosi.

Tujuan: Mengetahui ada tidaknya pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2016, 2017, dan 2018.

Metode: Penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia dengan sampel 461 mahasiswa aktif angkatan 2016, 2017, dan 2018. Data penelitian ini diperoleh melalui data primer menggunakan kuesioner.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa dengan emosi stabil sebanyak 340 responden (73,8%) dan emosi tidak stabil 121 responden (26,2%). Hasil distribusi shalat dhuha didapatkan kategori rendah 5 responden (1,1%), kategori sedang 95 responden (20,6%), kategori tinggi 212 responden (46%), dan kategori sangat tinggi 149 responden (32,3%). Hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2016, 2017, dan 2018.

Kata Kunci: shalat dhuha, kestabilan emosi, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Background: Dhuha prayer is a sunnah prayer that can be done when the sun starts to rise a minute until dhuhur time is at least two cycles and at most twelve cycles. Duha prayer which is done with special khusyu' and can provide benefits in various aspects. One of them can make a Muslim feel peace of mind, emotional stability.

Objective: To find out whether there is the influence of the Dhuha prayer on the emotional stability of the students of the Faculty of Medicine UMI 2016, 2017 and 2018.

Method: The study was an analytic observational study with a cross sectional approach. This research was conducted at the Faculty of Medicine at the Muslim University of Indonesia with a sample of 461 active students in 2016, 2017 and 2018. The research data was obtained through primary data using a questionnaire.

Results: The results showed that students with stable emotions were 340 respondents (73.8%) and emotional instability were 121 respondents (26.2%). The results of the distribution of the Duha prayer found low categories of 5 respondents (1.1%), medium categories 95 respondents (20.6%), high categories 212 respondents (46%), and very high categories 149 respondents (32.3%). The results of the analysis using the Chi-Square test obtained a significant value of 0,000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is the influence of duha prayer on the emotional stability of UMI Faculty of Medicine students of 2016, 2017 and 2018.

Keywords: Dhuha prayer, emotional stability, medical students

Pendahuluan

Shalat sebagai satu-satunya ibadah yang diperintahkan langsung dari langit melalui peristiwa Isra' Mi'raj, telah mampu memberikan rasa tenteram dan nyaman. Ketika seseorang mampu menjalankan shalat dengan benar dan khusyuk, maka ia akan mendapat ketenangan batin yang akan membuat emosi lebih stabil dan rasa tertekan dapat dikuasai.¹ Dalam QS. Ar-Rad ayat 28 dijelaskan bahwa hati orang-orang yang beriman akan menjadi tenteram hanya dengan mengingat Allah.

Shalat secara garis besar terbagi menjadi dua, yaitu shalat wajib dan shalat sunnah. Shalat yang wajib ditunaikan oleh seorang muslim ialah shalat fardhu. Tetapi, terdapat pula shalat sunnah yang jika dikerjakan mendapat pahala dan jika tidak maka tidak berdosa.³

Salah satu shalat sunnah yang sering dikerjakan oleh umat muslim yaitu shalat dhuha. Shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dapat dikerjakan pada saat matahari mulai naik sepenggalah sampai matahari tergelincir (masuk waktu dhuhur) paling sedikit dua rakaat dan paling banyak dua belas rakaat.³

Nabi Muhammad SAW mewasiatkan tiga hal yang dijelaskan dalam hadis riwayat Abu Hurairah yang juga dikutip oleh Imam al-Baihaqi dalam kitabnya *Fadhail Awqat*:

“Abu Hurairah berkata, ‘Kekasihku Nabi Muhammad SAW mewasiatkan tiga hal: witr sebelum tidur, puasa tiga hari di setiap bulan, dan shalat dhuha.’”(HR. Bukhari dan Muslim)

Shalat dhuha yang dikerjakan dengan khusyuk dan rutin dapat memberi manfaat dalam berbagai aspek. Salah satunya dapat membuat seorang muslim merasakan ketenangan jiwa, kestabilan emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faqih Purnomo didapatkan bahwa orang yang melakukan Shalat dhuha memiliki rasa ketenteraman hati, jiwa dan pikiran. Sehingga sangat berperan dalam menekan segala bentuk depresi dan kekhawatiran yang sering dialami. Berdasarkan hal tersebut sehingga peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2016, 2017, dan 2018.

METODE PENELITIAN

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* pada pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa FK UMI Angkatan 2016, 2017, dan 2018.

Populasi Penelitian

Populasi dan sampel yang diambil dalam penelitian ini mahasiswa FK UMI Angkatan 2016, 2017, dan 2018, dengan teknik *total sampling*, di mana setiap sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dimasukkan dalam penelitian namun didasarkan pada tujuan (*purposive*) dan pertimbangan-pertimbangan (*judgement*) tertentu.

Analisis Data

Data yang terkumpul selanjutnya diolah menggunakan komputer dengan analisis univariat digunakan untuk deskriptif karakteristik data dasar berupa distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square* untuk sejauh mana besarnya rasio perbedaan tekanan darah hipertensi *nondippers* dan *dippers* pada penderita stroke iskemik dalam pasca akut dengan penderita hipertensi tanpa stroke, menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*).

Pengolahan data dilakukan secara elektronik dengan menggunakan perangkat lunak komputer program Microsoft Excel 2010 dan SPSS 24 baik pada data univariat maupun bivariat, selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL PENELITIAN

Analisis univariat pada penelitian ini untuk memperoleh karakteristik pada variabel shalat dhuha dan variabel kestabilan emosi yang disajikan dalam bentuk tabel., meliputi :

Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin pada Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, dan 2018 di Fakultas Kedokteran UMI

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	119	25,8
Perempuan	342	74,2
TOTAL	461	100

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 di atas, populasi perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 342 orang (74,2%) dan laki-laki 119 orang (25,8%).

Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia pada Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, dan 2018 di Fakultas Kedokteran UMI

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase
17	9	2,0
18	45	9,8
19	174	37,7
20	124	26,9
21	77	16,7
22	31	6,7
23	1	0,2
TOTAL	461	100

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 di atas, responden terbanyak berusia 19 tahun dengan jumlah responden 174 orang (37,7%), berusia 17 tahun yaitu sebanyak 9 orang (2,0%), berusia 18 tahun yaitu sebanyak 45 orang (9,8%), berusia 20 tahun yaitu sebanyak 124 orang (26,9%), berusia 21 tahun yaitu sebanyak 77 orang (16,7%), berusia 22 tahun yaitu sebanyak 31 orang (6,7%), dan berusia 23 tahun yaitu sebanyak 1 orang (0,2%).

Kestabilan Emosi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, dan 2018 di Fakultas Kedokteran UMI

Kestabilan Emosi	Jumlah	Persentase(%)
Emosi Stabil	340	73,8
Emosi Tidak Stabil	121	26,2
Total	461	100%

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 3 di atas, populasi mahasiswa dengan emosi stabil lebih dominan dengan jumlah responden 340 orang (73,8%), dan mahasiswa dengan emosi tidak stabil sebanyak 121 orang (26,2%).

Durasi Shalat Dhuha

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Durasi Shalat Dhuha pada Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, dan 2018 di Fakultas Kedokteran UMI

Durasi Shalat Dhuha	Jumlah	Persentase(%)
1-4 bulan	224	48.6
5-8 bulan	97	21.0
9-12 bulan atau lebih	140	30.4
Total	461	100.0

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 4 di atas, mahasiswa yang telah melaksanakan shalat dhuha selama 1-4 bulan lebih dominan dengan jumlah responden 224 orang (48,6%), 5-8 bulan sebanyak 97 orang (21,0%), dan selama 9-12 bulan atau lebih sebanyak 140 orang (30,4%).

Intensitas Shalat Dhuha

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Intensitas Shalat Dhuha pada Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, dan 2018 di Fakultas Kedokteran UMI

Intensitas Shalat Dhuha	Jumlah	Persentase(%)
3 hari	336	72.9
5 hari	99	21.5
Setiap hari	26	5.6
Total	461	100.0

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 5 di atas, populasi didominasi oleh mahasiswa yang melaksanakan shalat dhuha selama 3 hari dalam seminggu dengan jumlah responden 336 orang (72,9%), 5 hari dalam seminggu sebanyak 99 orang (21,5%), dan mahasiswa yang melaksanakan shalat dhuha setiap hari sebanyak 26 orang (5,6%).

Frekuensi Shalat Dhuha

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Frekuensi Shalat Dhuha pada Mahasiswa Angkatan 2016, 2017, dan 2018 Di Fakultas Kedokteran UMI

Frekuensi Shalat Dhuha	Jumlah	Persentase(%)
2 rakaat	302	65.5
4 rakaat	154	33.4
8 rakaat	5	1.1
Total	461	100.0

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 6 di atas, populasi mahasiswa dengan frekuensi shalat dhuha terbanyak yaitu 2 rakaat dengan jumlah responden 302 orang (65,5%), 4 rakaat dengan jumlah responden 154 orang (33,4%), dan 8 rakaat dengan jumlah responden sebanyak 5 orang (1,1%).

Shalat Dhuha

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Shalat Dhuha pada Mahasiswa angkatan 2016, 2017, dan 2018 di Fakultas Kedokteran UMI

Shalat Dhuha	Jumlah	Persentase(%)
Sangat Rendah ≤ 30	0	0,0
Rendah 31-36	5	1,1
Sedang 37-43	95	20,6
Tinggi 44-50	212	46,0
Sangat tinggi >50	149	32,3
Total	461	100%

Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 7 di atas, populasi mahasiswa dengan skor shalat dhuha 44-50 lebih dominan dengan jumlah responden 212 orang (46,0%) termasuk dalam kategori tinggi, skor >50 dengan jumlah responden 149 orang (32,3%) dengan kategori sangat tinggi, skor 37-43 dengan jumlah responden 95 orang (20,6%) dengan kategori sedang, dan mahasiswa dengan skor shalat dhuha 31-36 sebanyak 5 orang (1,1%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data yang dilakukan untuk melihat hubungan antara shalat dhuha dan kestabilan emosi apakah bermakna atau tidak. Teknik yang digunakan adalah uji statistik Chi Square Test yang diolah melalui program SPSS.

Tabel 8. Hasil Uji Chi-Square Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kestabilan Emosi Mahasiswa FK UMI Angkatan 2016, 2017, dan 2018

Shalat Dhuha	Kestabilan Emosi			Jumlah	Nilai p
	\geq	$<$			
	mean	mean			
Rendah 31-36	n	0	5	5	0,000
	%	0,0%	100,0%	100,0%	
Sedang 37-43	n	33	62	95	
	%	34,7%	65,3%	100,0%	
Tinggi 44-50	n	177	35	212	
	%	83,5%	16,5%	100,0%	
Sangat Tinggi >50	n	130	19	149	
	%	87,2%	12,8%	100,0%	
Jumlah	n	340	121	461	
	%	73,8%	26,2%	100,0%	

Data primer, 2019

Tabel 8 diatas menunjukkan hasil uji statistik dengan Chi-Square antara variabel shalat dhuha dengan kestabilan emosi nilai p sebesar 0,000. Karena nilai p $< 0,05$ yaitu 0,000, maka H1 dapat diterima karena terdapat pengaruh antara shalat dhuha terhadap kestabilan emosi.

Pembahasan

Dari data hasil penelitian menunjukkan bahwa, responden dengan nilai shalat dhuha yang sangat tinggi memiliki emosi yang stabil dibandingkan responden dengan nilai shalat dhuha yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi.

Melalui hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik Chi-Square didapatkan p value $< 0,05$ ($p=0,000$), dapat diartikan bahwa H1 diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara shalat dhuha dengan kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2016, 2017, dan 2018.

Penemuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2012) yaitu menyimpulkan adanya pengaruh positif antara intensitas pelaksanaan shalat dhuha terhadap

ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngaliyan Semarang dengan nilai shalat dhuha berada pada kategori cukup.²⁷ Sama halnya dengan Nur Laeli (2009) mendapatkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa ada pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo, dan pengaruhnya tergolong cukup.²⁸

Menurut Semium (2006) ketidakstabilan emosi adalah ketidakstabilan yang ekstrim dan respon emosional yang berubah-ubah. Salah satu bentuk yang sering terlihat adalah irama suasana hati (*mood swing*), dimana individu beralih dengan cepat dari salah satu emosi yang ekstrem ke emosi yang lainnya.²⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2006) seseorang yang memiliki kestabilan emosi memperlihatkan ciri pribadi yang tegas, tidak mudah marah atau terusik, seimbang dan tetap dalam status emosi yang sama. Emosi yang stabil menunjukkan emosi yang tetap dan tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terusik sekalipun seseorang sedang menghadapi masalah. Kestabilan emosi adalah dimana individu tidak bereaksi berlebihan atas rangsangan yang diterimanya.³⁰

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Devi (2016) yang menyimpulkan bahwa emosi yang tidak stabil menunjukkan bahwa seseorang memiliki kepribadian yang tidak dewasa (*immature personality*). Individu dengan kepribadian ini ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri, tidak mampu memisahkan antara masalah pribadi dengan tugas atau kewajiban, lebih cenderung emosional, menyimpan dendam dan sangat mudah tersinggung. Kemampuan seseorang dalam menjaga kestabilan emosi dirinya dalam menghadapi setiap permasalahan, dapat mampu dan cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan.³⁰

Hasil penelitian Ninik (2018) didapatkan hasil bahwa setelah diberikan arahan shalat dhuha terdapat perbedaan kecerdasan emosional siswa. Arahan melaksanakan shalat dhuha memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa.³¹

Kesimpulan

1. Kriteria shalat dhuha mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2016, 2017, dan 2018 secara rutin melaksanakan shalat dhuha dan sebagian besar memiliki emosi yang stabil.
2. Didapatkan pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2016, 2017, dan 2018.

Saran

Perlu dilakukan analisis lebih lanjut untuk melihat pengaruh antara shalat dhuha dan kestabilan emosi dengan menggunakan desain penelitian yang lebih baik agar mendapat hasil yang akurat dan maksimal..

DAFTAR PUSTAKA

1. El-Qudsy, Hasan, Dr. 2012. *Rahasia Gerakan & Bacaan Shalat*. Penerbit Shahih. Surakarta.
2. Asnawi, Ahmad. 2010. *Shalat Yang Luar Biasa*. Penerbit Bangkit. Jogjakarta.
3. M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, Hlm. 163
4. Muhammad Bin Umar Bin Salim Bazmul. 2005. *Meneladani Shalat-Shalat Sunnat Rasulullah*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i. Hal.10
5. M. Khalilurrahman Al Mahfani. 2018. *Mi'rojul Mukminin Mukjizat Shalat Dhuha*. Hal. 2. Jakarta: PT Wahyumedia
6. Muhammad Bin Umar Bin Salim Bazmul. 2005. *Meneladani Shalat-Shalat Sunnat Rasulullah*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i. Hal.13
7. Sa'id Bin Ali Bin Wahaf Al-Qathani. 2008. *Panduan Shalat Sunnah & Shalat Khusus*. Jakarta. Hal. 83
8. M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, Hlm. 88
9. Ustaz Orange. 2017. *Bangun Pagi: Keajaiban Tahajud, Subuh, Dan Duha*. Jakarta: Melvana. Hal194-195
10. Sa'id Bin Ali Bin Wahaf Al-Qathani. 2008. *Panduan Shalat Sunnah & Shalat Khusus*. Jakarta. Hal. 87
11. Muhammad Bin Umar Bin Salim Bazmul. 2005. *Meneladani Shalat-Shalat Sunnat Rasulullah*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i. Hal.111
12. M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, Hlm. 12
13. Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan Dan Keistimewaan: Shalat Tahajud, Hajat, Istikharah, Dan Dhuha*, (Surabaya: Pustaka Media), Hlm. 137-149
14. Asnawi, Ahmad. 2010. *Shalat Yang Luar Biasa*. Jogjakarta: Bangkit. Hal.149-150
15. Asnawi, Ahmad. 2010. *Shalat Yang Luar Biasa*. Jogjakarta: Bangkit. Hal.42-43
16. Harris Fadhillah. 2016. *Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta
17. Maulana, M. Yudistira Arya. 2016. *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Pada Atlet Beladiri Kota Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta