

PELAKSANAAN SHALAT DHUHA DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA RANTAU

Farah Shiddiqoh

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

farahshiddiqoh@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan psikis dengan keterkaitan atas pikiran negatif sesuai kondisi mahasiswa dalam menjalani kehidupan rantau. Peneliti menemukan upaya dalam meningkatkan berpikir positif bagi mahasiswa yakni salah satunya melalui kegiatan rutin ibadah shalat dhuha. Penelitian memiliki tujuan yaitu guna mengetahui bagaimana pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan berpikir positif pada mahasiswa rantau. Hasil yang diperoleh adalah bahwa ada hubungan yang baik antara shalat dengan berpikir positif. Semakin fokus (khusyu') dan istiqomah dalam menjalankan ibadah rutin tersebut, maka akan semakin meningkatkan perilaku berpikir positif. Dengan demikian, pelaksanaan ibadah secara rutin memberikan manfaat dengan hal-hal yang positif secara tidak sadar sering kita rasakan.

Kata Kunci: Pelaksanaan, Shalat Dhuha, Berpikir Positif

PENDAHULUAN

Berpikir positif ini berkaitan dengan jiwa, akal, juga hati. Berpikir positif ini dianggap sebagai suatu pola pikir yang sehat dari pengelolaan kecerdasan emosional. Berpikir positif dijadikan sebuah perilaku yang berarti bahwa pribadi dengan pikiran positif lebih sanggup menjalankan aktivitas dari permasalahan yang dihadapi dengan tekad dan keyakinan penuh.

Pola pikir yang sehat dianggap sebagai sudut pandang yang menjadikan manusia berharga dengan kemampuannya untuk mencicipikan rasa bahagia, rasa senang, kesehatan juga keberhasilan untuk apapun itu. Hal ini menunjukkan bahwasannya manusia diciptakan sempurna dengan akal sehat sebagai pembeda dengan makhluk lain. Namun, perkembangan yang terus maju memberi perubahan-perubahan perilaku, karakter positif menjadi negatif. Sehingga, kepribadian menjadi tidak terintegrasi antara akal dengan hati.

Penanaman berpikir positif pada mahasiswa merupakan upaya dalam meningkatkan aspek positif dalam dirinya. Dengan pikiran positif menjadikan mahasiswa percaya diri melewati kehidupan dengan baik. Seringkali mahasiswa mengalami kondisi dimana kegagalan dan harapan yang tidak sesuai membentuk mindset atau pikiran yang negatif. Ketika berpikir negatif, nantinya akan memicu akal untuk terus menerus pada hal-hal negatif. Pikiran negatif akan menimbulkan kondisi psikis yang tidak stabil seperti stres dan cemas yang akan mempengaruhi kondisi fisik seperti meningkatnya detak jantung, *maag* dan gangguan pernafasan. Dengan demikian, kualitas kesehatan individu dipengaruhi oleh pola pikir. Permasalahan psikis yang berkaitan dengan pikiran negatif diatas sesuai dengan kondisi mahasiswa dalam menjalani kehidupan rantau. Beberapa mahasiswa ada yang berpikiran positif bahwa akan membuat dirinya mandiri dan ada yang mengalami kesedihan, cemas, takut ketika harus merantau.

Peneliti menemukan upaya dalam meningkatkan berpikir positif bagi mahasiswa dapat dilakukan dengan mengikuti kajian rutin ibadah shalat dhuha (sunnah) sebagai ibadah tambahan setelah adanya shalat wajib.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa rantau semester 4 yang tampak berdasar proses penanaman kegiatan shalat dhuha secara rutin juga peningkatan berpikir positif. Penelitian ini merupakan kegiatan percobaan secara alamiah untuk mendapatkan fakta atau pemahaman baru dengan melakukan percobaan pelaksanaan rutin ibadah shalat dhuha mahasiswa rantau.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan berpikir positif pada mahasiswa rantau. Adapun manfaat secara teoritis yakni untuk memperkaya khazanah ilmu dakwah, terkhusus pengembangan keilmuan di bidang psikologi penyembuhan Islam yang berkaitan dengan psikoterapi dalam Islam berupa pelaksanaan shalat dhuha bagi mahasiswa rantau.

Sedangkan secara praktis, manfaat penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan pikiran lebih positif pada mahasiswa, sehingga bertambah pengetahuan bagi para pembaca juga civitas akademika.

KAJIAN TEORI

Konsep Shalat Dhuha

1. Pengertian Shalat Dhuha

Agama Islam adalah agama yang sempurna bagi yang mengimaninya, ibadah shalat menjadi kewajiban umat islam, masuk pada rukun Islam juga merupakan tiang agama umat Islam. Artinya, barangsiapa mendirikan shalat maka telah mendirikan agama Islam, barangsiapa meninggalkan shalat maka sesungguhnya telah merobohkan agama Islam. Tujuan dari ibadah shalat ini mampu mencegah juga melindungi diri dari perbuatan keji dan munkar.

Dalam fiqih ibadah dijelaskan bahwa shalat menjadi penghubung hamba kepada tuhan, merupakan menifestasi penghambaan juga kebutuhan diri kepada Allah SWT. Maka, shalat menjadi sarana untuk memohon ampunan, pertolongan untuk kemudahan dalam hidup.

Ada shalat wajib (shalat 5 waktu, subuh, dhuhur, ashar, maghrib, isya) dan sunnah (shalat tambahan di luar shalat fardhu, artinya shalat yang dikerjakan mendapat pahala, ditinggalkan tidaklah berdosa).

Shalat dhuha berdasar Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu waktu dhuha sebagai waktu menjelang tengah hari (kurang lebih pukul 10.00). Ubaid Ibnu Abdillah berpendapat bahwa shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dikerjakan ketika pagi hari saat matahari sedang naik.

A'yunin (2014) menyebutkan shalat dhuha itu ialah shalat sunnah yang dikerjakan pada saat matahari agak meninggi hingga sebelum waktu shalat dhuhur, terdiri atas 2 rakaat atau lebih, sebanyak-banyaknya 12 rakaat. Shalat ini dikerjakan ketika waktu dhuha, yaitu waktu matahari naik setinggi tombak sekitar pukul 8 atau pukul 9 sampai tergelincir matahari. Kesimpulannya shalat dhuha ialah ibadah waktu matahari naik setinggi tombak, sekitar pukul 8 atau pukul 9 sampai tergelincirnya matahari.

2. Keutamaan Shalat Dhuha

Menurut fisih sunnah (Inter Media, 2014) shalat dhuha merupakan shalat sunnah dengan banyak sekali keistimewaan. Pada umumnya melakukan shalat dhuha sebagai jalan untuk memohon ampunan dari Allah SWT, mencari ketenangan hidup, dan memohon agar dilapangkan rezeki. Rezeki tidaklah selalu berupa materi atau harta, ilmu yang bermanfaat, amal shalih dan segala yang membuat tegaknya agama.

Empat aspek terapeutik dalam shalat, yaitu aspek olahraga, meditasi, auto-suggesti, kebersamaan (Jamaludin Ancok, 1998: 69).

Berdasar penjabaran tersebut, diketahui shalat ialah kebutuhan spiritual manusia didapati dari ibadah secara istiqomah layaknya ibadah wajib maupun sunnah. Shalat dhuha adalah salah satu ibadah yang menjadikan manusia seimbang dalam meningkatkan dimensi batin spiritual, fisik, dan psikis. Sehingga individu yang melaksanakan ibadah shalat dhuha adalah termasuk kategori orang yang selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan dan tidak diragukan lagi bahwa dia akan mendapatkan rahmat serta karunia dari Allah SWT yang melimpah. Dengan demikian, shalat dhuha dikatakan mampu memberikan peningkatan atas kecerdasan seseorang dan memiliki perilaku berpikir positif.

B. Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Arifin (2011), berpikir positif diartikan sebagai cara berpikir dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan perubahan dalam jiwanya.

Berpikir positif menjadi kunci kekuatan dan kebebasan. Disebut kunci kekuatan karena dengan berpikir positif dapat membantu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan demikian seseorang akan bertambah ahli, yakin, dan kuat. Sedangkan disebut sebagai kunci kebebasan karena dengan berpikir positif seseorang akan bebas dari derita dan belenggu pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Pikiran positif menghasilkan perbuatan dan hasil yang positif (Canfield, 2016).

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Menurut Asmani (2009) indikator perilaku dari berpikir positif yaitu: berani dan mandiri, memahami emosi, *action oriented*, bersyukur dan bersabar.

Menurut Arifin (2011) ada 10 ciri yang biasa dimiliki oleh orang-orang yang berpikir positif diantaranya adalah sebagai berikut: melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup, memiliki pikiran yang terbuka, menghilangkan pikiran negatif begitu pikiran itu terlintas di benaknya, mensyukuri apa yang dimiliki, tidak mendengar gosip yang tidak jelas, tidak membuat alasan tetapi mengambil tindakan, menggunakan bahasa yang positif, menggunakan bahasa tubuh yang positif, dan peduli pada citra diri.

Dengan demikian berpikir positif merupakan sikap atau perilaku yang mendorong individu untuk melakukan hal-hal baik berupa semangat dan keyakinan diri kita untuk mengarahkan pada perubahan yang bersumber pada kebebasan dan energi seseorang dalam beraktivitas.

2. Aspek-aspek Berpikir Positif

Dari uraian di atas mengenai berpikir positif dapat menghadirkan kekuatan dan kebebasan dalam melakukan aktivitas. Oleh karena itu, hendaknya individu dapat meningkatkan diri untuk berpikir positif. Menurut Karl Albrecht (dalam Asrori, 2020) terdapat empat aspek berpikir positif yaitu:

a) Harapan yang positif (*positive expectation*)

Dimaknai sebagai hal yang ditekankan sisi baiknya. Menurut Albrecht, seseorang dengan pemikiran positif pikirannya akan terarah kepada hal-hal positif pula, akan membicarakan tentang keberhasilan daripada kegagalan, rasa bahagia daripada rasa sedih keyakinan dari pada ketakutan, kecintaan daripada kebencian, kepuasan daripada kekecewaan sehingga selalu positif terhadap permasalahan.

b) Afirmasi diri (*self affirmation*)

Fokus pada perhatian atas kekuatan diri, dengan melihat diri secara positif.

c) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*).

Dimaknai sebagai sebuah ungkapan spontan tanpa memperhatikan keadaan, tidak ekstrem ketika berpendapat.

d) Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Dimana individu dapat beradaptasi dengan situasi dan kondisi, pemikiran positif akan membantu penyelesaian masalah dengan baik.

Atas penjabaran tersebut diperoleh simpulan yakni terkait mengenai berpikir positif ialah harapan positif, afirmasi oleh diri, pernyataan yang tidak menilai, dan adaptasi dengan kenyataan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan berpikir positif mahasiswa rantau dalam pembahasan ini, penulis mengemukakan sebagai mahasiswa rantau yang melaksanakan ibadah rutin shalat dhuha dan diperoleh sebuah hasil percobaan dan pengamatan yang dilakukan selama 2 minggu. Dimulai pada hari Senin tanggal 6 Juni 2022 hingga 20 Juni 2022, terhadap peningkatan berpikir positif mahasiswa rantau. Shalat dhuha ialah kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan pola pikir lebih positif. Pelaksanaan shalat dhuha dikerjakan setiap jam

08.00 WIB, penulis melakukan percobaan pelaksanaan ibadah rutin ini untuk memantau perkembangan diri dalam berpikir positif.

Berikut ini tabel dari hasil pelaksanaan ibadah rutin shalat dhuha dilihat berdasarkan dari perkembangan diri dalam aspek-aspek berpikir positif yang menjadi capaian indikator perilaku saat ini yaitu:

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Jenis Kegiatan	Aspek-aspek	Indikator Perilaku yang tercapai
Shalat Dhuha	Harapan yang po	<ul style="list-style-type: none">• Setiap selesai melaksanakan shalat saya menjadi relaks.• Saya berupaya optimis dan berusaha untuk menghadapi tantangan menjadi mahasiswa rantau.• Saya merasa diberi
	Afirmasi diri	<ul style="list-style-type: none">• kemudahan oleh Allah selama merantau.• Saya menjadi berani dan mandiri karena yakin Allah akan melindungi saya.• Saya menjadi yakin bahwa dapat menjalani hidup menjadi anak rantau.
	Pernyataan yang tidak bernilai	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Saya merasa pikiran menjadi tenang yang sebelumnya khawatir karena untuk pertama kalinya saya merantau.
		<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Saya setiap selesai melaksanakan shalat menjadi bersyukur atas apa yang telah Allah berikan.
	Penyesuaian diri yang relatif	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Saya tidak menyesal karena merantau untuk menuntut ilmu.<input type="checkbox"/> Saya berusaha sabar menerima masalah sebagai proses untuk dijalani.

Pelaksanaan shalat dhuha dalam meningkatkan perilaku berpikir positif pada mahasiswa rantau meliputi beberapa aspek yang terdapat di tabel menjadi sebuah perilaku yang tercapai. Shalat dhuha menjadi metode untuk menerangi jalan individu. Membantu pencarian solusi untuk permasalahan yang dihadapi dalam proses membangun kepribadian, sholat dhuha juga membentuk individu untuk memiliki pola pikir yang sehat dan positif.

Pembiasaan yang didapatkan individu dengan melaksanakan shalat dhuha berdampak pada peningkatan perilaku berpikir positif, dimana individu dengan senang hati mendirikan terkhusus beribadah pada Tuhan Yang Maha Esa. Bahkan, apapun itu yang sudah menjadi kebiasaan dalam usia muda akan selalu melekat dan sulit untuk dirubah.

Atas hasil yang maksimal hendaknya disertai dengan usaha membangkitkan kesadaran atau pengertian terus-menerus akan maksud dari pembiasaan shalat dhuha yang individu lakukan akan berdampak baik di dunia maupun di akhirat. Pembiasaan yang dilakukan bukan untuk memaksa individu agar mengerjakan sesuatu secara optimis seperti robot, tetapi perubahan yang diharapkan dapat melaksanakan segala kebaikan dengan mudah tanpa merasa susah dan berat hati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil percobaan di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan ibadah rutin yaitu shalat dhuha, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa saya dapat berpikir

positif setelah melakukan praktik ibadah. Di lihat berdasarkan aspek-aspek berpikir positif ketika melaksanakan menjadi usaha untuk memiliki harapan positif karena dari bacaan ketika shalat tersebut mengandung doa-doa kepada Allah secara tidak langsung menjadi terapi kejiwaan saya.

Salah satu penyebab individu putus asa, kesedihan emosional, dan marah dimana bisa menimbulkan stres karena pada dasarnya agama (yang pengalaman-pengalaman religius, merupakan salah satu sumber spiritualitas) dapat memunculkan ketenangan dalam diri individu. Religiusitas ini hanya dapat dihayati dari dalam, lebih menekankan kepasrahan diri dan rasa hormat pada Tuhan. Sekilas nampak hal ini sukar untuk diukur dan dinilai dari luar, namun religiusitas individu dapat diamati dari aspek-aspek kehidupan beragama di tengah-tengah pergaulan sosial.

Dari implementasi kegiatan ibadah rutin yang saya lakukan, menghasilkan suatu kesimpulan bahwa ada hubungan yang baik antara shalat dengan berpikir positif. Semakin fokus (khusyu') dan istiqomah dalam menjalankan ibadah rutin tersebut, maka akan semakin meningkatkan perilaku berpikir positif. Dengan demikian, pelaksanaan ibadah secara rutin memberikan manfaat dengan hal-hal yang positif secara tidak sadar sering kita rasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, U. I. Keutamaan dan Keistimewaan; Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Shalat Dhuha. Surabaya: Pustaka Media, t.t.
- Ancok, J. (1998). Agama dan Psikologi. IAIN SUKA : Jurnal Tarbiyah.
- Asmani, J. M. (2009). The Law of Positive Thinking. Yogyakarta : Garailmu.
- Asrori. (2020). Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner. Purwokerto: CV. Pena Persada
- A'yunin. (2014). The Power Of Dhuha: Kunci Memaksimalkan Shalat Dhuha dengan Doadoa Mustajab. Jakarta: Kalil Gramedia Pustaka Utama.
- Lubis, A. (2016). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. Jurnal Pendiidkan Bahasa dan Sastra Arab, 276-283.
- Norman, C. (2016). Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif. Jakarta: Banana Books.
- Rasjid, S. (2011). Fiqih Islam. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Rosad, W. S. (2020). Pelaksanaan Shalat Dhuha Dalam Meningkatkan Kecerdasam Spiritual Siswa Kelas 3 Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif NU Ajibarang Wetan. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr, 23-41.
- Yanuar, A. (2011). 100% Bisa Selalu Berpikir Positif. Yogyakarta: DIVA Press.