

**PROFIL KESEHJATERAAN PSIKOLOGIS PELAKU SHOLAT DHUHA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan**

**Dalam mencapai derajat Magister**



Diajukan Oleh:

**FAQIH PURNOMO SIDI**

**S. 300 110 005**

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2014**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PROFIL KESEHJATERAAN PSIKOLOGIS PELAKU SHOLAT DHUHA**

**TELAH DISETUJUI OLEH:**

Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi

**PROGRAM MAGISTER SAINS PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

**PROFILE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF  
AN INDIVIDUAL WITH SHALAT DHUHA**

**ABSTRACT**

**Faqih Purnomosidi**

Psychology Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta

One of positive ways an individual can pursue in improving psychological well-being is to do shalat Dhuha (a morning prayer). Shalat Dhuha provides many useful effects; one of them is to improve an individual's psychological well-being. Purpose of the research is to understand psychological well-being condition of an individual with shalat Dhuha. The research uses qualitative method. Data is collected by using interview and observation. Informants of the research are 7 persons who are doing shalat Dhuha regularly. Results of the research indicated that psychological well-being achieved by the individuals was good enough. With high hope and self-confidence, the shalat Dhuha the informants who had implemented regularly was able to be a media to gain good quality of psychological well-being in all aspects, namely, self-acceptance, relationship with other, independence, gain control of environment, goal of life, and personal growth. The informants were also gaining similar benefits from shalat Dhuha they had implemented regularly. The benefits are peaceful and tranquil heart, comfortable mind, self-confidence, greater enthusiasm, less emotional behavior, and their earnings were enhanced either from their income or profit of their business.

Key words: Psychological Well-Being And Sholat Dhuha

**K**ehidupan di dunia ini memang senantiasa dihadapkan dengan masalah demi masalah, selalu bertemu dengan ujian dan tantangan. Dijelaskan dalam surat Al-Baqoroh ayat 155-157 bahwasanya Allah berfirman yang artinya:

*“Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan inna lillahi wa innailaihi raji’un, (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya kami akan kembali kepada-Nya). Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”*

Seseorang yang tidak mampu menghadapi masalah atau cobaan dengan baik, maka kesejahteraan psikologisnya akan terganggu.

Ryff (1995) mengatakan kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan tingkah lakunya sendiri, mampu mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan, mampu mengatur lingkungan dan memiliki tujuan dalam hidup.

Ryff (1995) mengatakan salah satu faktor yang dapat menciptakan kesejahteraan psikologis adalah faktor religiusitas. Religiusitas berkaitan dengan transedensi persoalan hidup kepada Tuhan.

Amawidyati (2005) menyatakan bahwa Religiusitas sebagai faktor penentu yang dapat mengarahkan individu pada pencapaian Kesejahteraan Psikologis

Dimensi religiusitas inilah yang akan membuat individu untuk lebih dekat kepada kesempurnaan hidup (Pedak, 2009). Salah satu cara yang positif yang dapat dipakai manusia dalam menjaga, meningkatkan dan mewujudkan kesejahteraan psikologis adalah melalui ibadah sholat. Seiring dengan peningkatan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka akan memperkuat mental dan psikis individu, dan mendapat ketenangan. Allah berfirman: dalam surat Al-Rad (13:28)

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

Sholat sebagai suatu ibadah memiliki tata cara tersendiri. Setiap tahapan sholat memiliki maksud untuk menghantarkan diri kedalam sebuah kesiapan dalam menunaikan

ibadah. Ibadah sholat yang dimaksudkan di sini adalah ibadah Sholat Dhuha. Sholat Dhuha merupakan salah satu bentuk sholat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah.

*Dari Abu hurairah r.a bahwa ia berkata Kekasihku (Rasulullah) Saw. mewasiatkan kepadaku tiga hal, yaitu puasa tiga hari, dua rakaat shalat Dhuha, dan shalat Witir sebelum tidur.”* (HR. Bukhari Muslim, dalam Sayyid 2011)

Afifi (2012) mengartikan bahwa Sholat Dhuha merupakan sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari, tepatnya adalah pada waktu dhuha yaitu dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalah atau setelah matahari terbit (sekitar pukul 07.00) sampai sebelum masuk waktu dhuhur (sekitar pukul 11.00).

Sayyid (2011) mengatakan, dengan Sholat Dhuha pintu kebahagiaan akan selalu terbuka dan

kesejahteraan hidup akan terpelihara dengan baik.

berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil suatu rumusan yang hendak menjadi dasar penelitian ini yaitu bagaimana profil kesejahteraan Psikologis Pelaku Sholat Dhuha. Berdasarkan rumusan masalah ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Profil Kesejahteraan Psikologis Pelaku Sholat Dhuha.**

## LANDASAN TEORI

### 1. Pengertian Kesejahteraan psikologis

Ryff (1995) menjelaskan bahwa Kesejahteraan Psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana seseorang tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada

disekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompotensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya, lebih lanjut bagi Ryff mengemukakan bahwa konsep Kesejahteraan Psikologi adalah suatu kebahagiaan yang dapat dialami dari aktivitas pribadi yang penuh perasaan yang menjadi fasilitas atas pemenuhan potensi diri, pengalaman dari hidup dan kemajuan dari tujuan seseorang dalam hidup.

Menurut (Tenggara, 2008) Kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi ketertarikan, namun kesejahteraan psikologis meliputi ketertarikan aktif dalam

dunia, memahami arti dan tujuan dalam hidup dan hubungan seseorang pada objek ataupun orang lain.

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

## **2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Terdapat enam aspek Kesejahteraan Psikologis yang dirumuskan oleh Ryff (1995) adalah:

a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah kondisi yang menggambarkan bahwa seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri dengan keterbatasan yang dimilikinya.

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

Hubungan positif dengan orang lain berarti memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain (Ryff, 1995), memelihara dan mengembangkan hubungan interpersonal agar tetap kuat (Keyes, 2002). Individu yang memiliki aspek ini adalah individu yang memiliki empati dengan orang lain mampu menjalin hubungan intim, mengerti dan memahami hakikat dalam berhubungan yaitu adanya proses timbal balik antara kedua belah pihak.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Aspek *autonomy* merupakan kemampuan yang mampu mempertahankan individualitas dalam konteks sosial yang lebih besar. Dalam artian memiliki kewenangan atas dirinya sendiri dan mampu menentukan nasibnya sendiri (Ryff, 1995).

d. Penguasaan terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kematangan pada aspek ini terlihat pada kemampuan individu dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose Of Life*)

Aspek ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup,.

f. Pertumbuhan Pribadi ( *Personal Growth*)

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

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan aspek-aspek Kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri (*Self Acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Other*), kemandirian (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environment Autonomy*), tujuan Hidup (*Purpose In Life*),

pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*).

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis adalah :

#### a. Pernikahan

Pernikahan memberikan berbagai keuntungan dalam membentuk emosi positif yang akan sangat berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis seseorang.

#### b. Pengalaman Hidup dan Interpretasinya

Pengalaman hidup dan interpretasinya yaitu penilaian dan pemaknaan seseorang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

#### c. Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan

Status pekerjaan yang tinggi atau tingginya tingkat pendidikan seseorang menunjukkan seseorang memiliki faktor pengaman (uang, ilmu, keahlian) dalam hidupnya untuk menghadapi masalah.

#### d. Budaya

Penelitian mengenai Kesejahteraan Psikologis yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada aspek penerimaan diri. Hal ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan seiring ketergantungan, sebaliknya responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam aspek tujuan hidup (untuk responden pria) serta memiliki skor yang rendah dalam

aspek otonomi baik pria maupun wanita (Ryff, 1994).

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis adalah Faktor demografis, yaitu semua hal yang terkait dengan dimensi demografis yang melekat pada diri seseorang seperti (usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, tingkat pendidikan dan status pekerjaan), faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan faktor pernikahan.

## **B. Sholat Dhuha**

### **1. Pengertian Sholat Dhuha**

Sholat Dhuha merupakan salah satu di antara Sholat-Sholat sunah atau ibadah tambahan yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Yang dikerjakan pada pagi hari dengan minimal dua rekaat yang dimulai dari pukul 07.00-11.00.

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

### **2. Bacaan D'oa Sholat Dhuha**

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

*“Ya Allah, sesungguhnya waktu dluhaa adalah waktu dluhaa-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, kebagusan adalah kebagusan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, kekuasaan adalah kekuasaan-Mu,*

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

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

### **3. Manfaat Sholat Dhuha**

Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan istiqomah dan sungguh akan

banyak mendatangkan manfaat diantaranya:

- a. Makhdlori (2012), mengatakan Sholat Dhuha Dapat membangun motivasi dan spiri.
- b. Dengan melaksanakan Sholat Dhuha seseorang akan mendapatkan tambahan tenaga batin berupa intuisi dan inspirasi (dalam Makhdlori, 2012).
- c. Sholat Dhuha dapat mendatangkan rezeki (dalam Makhdlori 2012).
- d. Sholat Dhuha dapat menuntut umat untuk berusaha lebih semangat , berdo'a dan bekerja penuh semangat (Prof. Asep Muhyidin, dalam El-Ma'rufie 2010).
- e. Sholat Dhuha dapat memperoleh keberdayaan ekonomi demi menggapai ridho Ilahi (Aep

Kusnawan, dalam El-Ma;rufie 2010).

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

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu proses penelitian guna memperoleh pemahaman berdasarkan pada tradisi metodologi penyelidikan tertentu untuk mengeksplorasi masalah kemanusiaan atau masalah sosial dalam setting yang alami (Creswell, 1998).

#### **Identifikasi Gejala Penelitian**

Gejala penelitian yang akan diteliti adalah :

1. Kesejahteraan Psikologis
2. Sholat Dhuha.

#### **Metode Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara mengungkap tentang manfaat Sholat Dhuha terhadap Kesejahteraan Psikologis dan metode observasi mengungkap tentang frekuensi Sholat Dhuha

#### **Informan Penelitian**

Pemilihan informan dalam penelitian dipilih secara *purposive* yaitu penentuan informan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah muslim, rutin mengerjakan Sholat Wajib dan informan mengerjakan yang Sholat

Dhuha hingga sekarang, yang berusia lebih dari 25 tahun dan berjumlah 7 orang dengan jumlah rekaat dua sampai maksimal dua belas rekaat yang berlainan jenis profesi.

### **Metode Analisis Data**

Pada penelitian ini data-data yang diperoleh merupakan data kualitatif yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Data yang terkumpul kemudian diproses dengan memberikan koding pada hasil wawancara, mencari kata kunci, kemudian membuat matrik. Sedangkan hasil observasi hanya sebagai data tambahan yang dilakukan pada saat wawancara berlangsung.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Kesejahteraan**

#### **Psikologis**

#### **a). Aspek Penerimaan Diri**

Semua informan memiliki aspek penerimaan diri yang baik. Semua informan mampu menerima segala bentuk kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya masing-masing. Dengan menyebut dirinya sebagai seorang manusia yang belum sempurna dan perlu berjuang. Semua informan mampu berfikir positif untuk perkembangan yang lebih baik. Gambaran aspek penerimaan diri pada semua informan ini sesuai yang dikatakan oleh Ryff (1995) yang menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik adalah seorang individu merasa nyaman dengan dirinya sendiri dengan keterbatasan yang dimilikinya, yang bersikap positif terhadap diri sendiri.

#### **b). Aspek Hubungan Positif Dengan Orang Lain**

Menurut Ryff (1995), individu yang memiliki aspek ini adalah individu yang memiliki empati terhadap orang lain, mampu menjalin hubungan intim, mengerti dan memahami hakikat dalam berhubungan, yaitu adanya proses timbal balik antar kedua belah pihak. Individu yang baik dalam aspek ini ditandai dengan kemampuannya membina hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Penjelasan di atas sangat menggambarkan keadaan semua informan dalam aspek menjalin hubungan dengan orang lain baik itu informan ID, AL, SG, AN, MS, RM maupun NR.

**c). Aspek Kemandirian.**

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

keputusan, yang mana keputusan tersebut didasarkan pada pemikiran yang baik dengan cara mengajak atau melakukan pembicaraan dengan orang-orang yang merasa dipercaya dan mampu memberikan masukan yang baik seperti berbicara dengan orang tua, pasangan saudara ataupun dengan anak-anaknya. Apa yang dialami oleh informan sesuai apa yang dikatakan oleh (Ryff, 1995) individu yang memiliki otonomi yang baik adalah individu yang mandiri, mampu menahan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu.

**d). Aspek Penguasaan Lingkungan**

Dalam aspek ini semua informan tergolong mempunyai aspek penguasaan lingkungan yang baik. hal ini ditandai dari tujuan semua informan yang berkeinginan memiliki lingkungan yang sesuai

dengan dirinya yaitu lingkungan yang taat dengan norma dan lingkungan yang agamis. Dengan sikap dan sifat informan yang mudah bergaul, luwes, saling membantu, saling tolong menolong, saling menghormati dan saling menghargai membuat informan memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Semua yang telah dipikirkan dan dimiliki oleh informan sesuai dan senada dalam penjelasan Ryff (1995).

**e). Aspek Tujuan Hidup.**

Ryff (1995) mengatakan seseorang yang memiliki kualitas yang baik dalam aspek tujuan hidup adalah seseorang yang memiliki rasa keterarahan atau tujuan hidup yang jelas. Dalam penelitian ini semua informan memiliki tujuan hidup yang jelas

**f). Aspek Pertumbuhan Pribadi**

Menuru Ryff (1995). Seseorang yang memiliki kualitas yang baik dalam aspek ini adalah mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang tumbuh, menyadari potensi yang ada pada dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Apa yang telah diutarakan oleh Ryff telah tertanam pada semua informan. Hal ini juga sudah terwujud pada sikap dan perilaku semua informan.

**2. Gambaran Sholat Dhuha**

Kesejahteraan psikologis pada semua informan tergolong baik, hal ini dikarenakan adanya faktor religiusitas yang melekat pada semua informan. Dalam hal ini religiusitas yang ada pada diri mereka adalah sholat dhuha. Sholat sunnah yang dikerjakan oleh semua informan ini

ternyata dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hidup. Sehingga secara alami dapat mempengaruhi kesehjateraan psikologis pada semua informan.

### **Manfaat Sholat Dhuha**

Semua informan baik itu ID, AL, SG, AN, MS, RM, dan NR mendapatkan manfaat yang sama dalam mengerjakan Sholat Dhuha yaitu tercukupinya atau meningkatnya rezeki mereka. Manfaat yang mereka dapatkan sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh El-Ma'rufie (2010) yang menjelaskan bahwa sholat dhuha dapat memperoleh keberdayaan ekonomi demi menggapai ridho Ilahi.

Hasil penelitian mengenai profil Kesehjateraan Psikologis pelaku Sholat Dhuha juga terdapat beberapa kelemahan. Yaitu yaitu

dengan adanya data yang tidak maksimal atau dengan data yang sangat kurang dan terbatas membuat penelitian ini memiliki hasil yang tidak begitu bagus. Dengan pengambilan data wawancara yang hanya sekali dan hanya berlangsung beberapa menit dalam tahap wawancara membuat informasi yang membahas dan mendiskripsikan mengenai Kesehjateraan Psikologis pelaku Sholat Dhuha sangat lemah.

### **Kesimpulan**

#### **1. Gambaran aspek-aspek Kesehjateraan Psikologis**

Dengan kualitas tingkat kepercayaan dan harapan yang tinggi pada Sholat Dhuha yang informan kerjakan membuat informan memiliki nilai-nilai kualitas kesehjateraan Psikologis yang baik. Sholat Dhuha yang dikerjakan informan menjadi media untuk memiliki Kesehjateraan

Psikologis yang baik terhadap semua aspek, baik itu aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dari sikap yang konsisten semua informan dalam mengerjakan Sholat Dhuha, semua informan mampu mendapatkan rasa kebahagiaan yang mendalam terhadap dirinya

## **2. Gambaran Sholat Dhuha**

Semua informan mendapatkan manfaat yang sama yaitu semua informan yang mengerjakan Sholat Dhuha memiliki rasa ketentraman hati, jiwa dan pikiran, sehingga membuat semua informan merasa nyaman dalam menjalani lika-liku kehidupannya. Dengan tercukupinya kebutuhan, baik materi maupun non materi, membuat informan secara langsung dan secara alami

menciptakan kualitas Kesejahteraan Psikologis dengan kualitas yang baik.

## **Saran**

### **1. Bagi informan penelitian**

Diharapkan selalu menjaga kuantitas dan kualitas sholat duha, agar dapat dijadikan sebagai bekal untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis dengan kualitas dan standar nilai yang tinggi.

### **2. Bagi masyarakat**

Bagi masyarakat terutama kaum muslimin dan muslimah, yang mempunyai kualitas kesejahteraan psikologis yang rendah, alangkah baiknya mejadikan Sholat Dhuha sebagai solusi utama dalam mengatasi permasalahan tersebut.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dapat melakukan penelitian yang sama tentang kesejahteraan

psikologis pada pelaku Sholat Dhuha, tetapi dengan melihat dari sudut pandang yang berbeda. Untuk mendapatkan lebih banyak data penelitian, bisa melakukan perluasan sampel serta perluasan lokasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohim, 2004. Gaya Pengambilan Keputusan Dalam Pembuatan Peraturan Daerah Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Pemaknaan Nilai-Nilai Religiusitas. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM
- Afifi, John. 2012. *Pantang Dan Anjuran Dalam Sholat Dhuha*. Kulon Progo. Sabda Media.
- Amawidyawati, Sukma Adi Galuh dan Muhana Sofiati. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi volume 34, no. 2. 164-176*. Yogyakarta: UGM
- Ancok, D. & Suroso, F. N. 2004. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem psikologi*. Catatan 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, R. A dan Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- El-Ma'rufie, Sabil. 2010. *Dahsyatnya Sholat Dhuha*. Bandung. Mizan Pustaka
- Hasan P. Aliah. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta. Grfindo Persada
- Hendriansyah, haris. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Keyes, Corey L.M. , Dov Shmotkin and Carol D. Ryff. (2002). Optimizing Well-Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology, Vol. 82, No. 6, 1007-1022*
- Lestari, S. 2007. *Handout Observasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lianawati, Ester. (2008). Kesehatan Psikologis Istri Ditinjau dari Sikap Peran Gender, Pada Pasutri Muslim. *Jurnal psikologi Volume 2, No. 1*.
- Makhdlori, Muhammad. 2012. *Menyingkap Mukjizat Sholat Dhuha*. Jogjakarta. Diva Press.

- Maramis, W. f. (1990). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Moleong, Lexy. (2004). *Metodologi Penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda karya
- Muhammad B. Abdullah. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Muhyidin, Muhammad. 2009. *Misteri Shalat Tahajjud*. Yogyakarta. Diva Press.
- Nevid, dkk. 2003. *Psikologi Abnormal* (jilid 1). (diterjemahkan oleh Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Erlangga.
- Papalia , D.E., Olds, S. W. , & Fiedman, R. D. (2009). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humaika
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Super Nol Menaklukan Stres*. Jakarta Selatan. Hikmah.
- Pratiwi, M. (2000). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Yang Pernah menjadi Anak Panti Asuhan. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Pervin, L. A. (1993). *Personality: theory and research*. New York: John Wiley & Sons.
- Prihartanti, Nanik. (2004). *Kepribadian Sosial Menurut Surya Mentaram*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Ryan, R. M., Deci, E. L (2001). Happiness and Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic and eudomonic Well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything Or is It? Exploration On Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality and social Psychology*, 57, 1069-1087.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L.M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 69, 719-727.
- Ryff, C. D dan Singer, B. H. (1996). Psychological well-Being: Meaning, Measurement and Implications For Psychotherapy Research. *Journal Of Psychoteraphy Psychosomatics*, 65, 14-23
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley & Sons.
- Sayyid, Salafudin. 2011. *Happy Ending Dhuha*. Solo. Tiga Serangkai.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model kepribadian Sehat*. Penerjemah: Yustinus.

Yogyakarta: Penerbit  
Kanisius.

Steger, M. F., Kashdan, T.B. Oishi,  
S. (2007). Being Good by  
Doing Good: Daily  
Eudaimonic Activity and  
well-Being. *Journal Of  
Research In Personality.*

Suryawidjaja, A. (1998). Hubungan  
Antara Pola Perilaku Tipe A-  
B Pada Karyawan tingkat  
Penyelia PT. kokusai Godo  
Penso, Tangerang. Jakarta:  
Universitas katolik Indonesia  
atmajaya. *Skripsi.*

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

Tenggara, H., Zamralita dan

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