

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan di dunia ini memang senantiasa dihadapkan dengan masalah demi masalah, selalu bertemu dengan ujian dan tantangan. Siapapun orangnya, tak memandang kaya atau miskin, pejabat atau rakyat, anak-anak, remaja maupun dewasa. 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 *innalillahi 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 kesehjahteraan psikologisnya akan terganggu. Pengertian Kesehjahteraan Psikologis mulai berkembang sejak para ahli menyadari bahwa selama awal pembentukannya, ilmu psikologi lebih banyak memberikan perhatian kepada penderitaan, ketidakbahagiaan, dan gangguan psikopatologi seseorang dari pada bagaimana seseorang dapat berfungsi secara positif. Namun mulai tahun 1960-an terjadi perubahan arah fokus psikologi pada perawatan, dimana sebagian penelitian mempelajari tentang pertumbuhan dan *well-being* atau kesehjahteraan (Ryan dan Deci, 2001)

Ryff (1995) mengatakan kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan 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. Snyder dan Lopez, (2007) menyatakan, pada dasarnya kesejahteraan psikologis membicarakan kebahagiaan hidup manusia dalam arti realisasi diri. Dalam hal ini realisasi diri dianggap sebagai perwujudan individu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya

Mencapai kesejahteraan dalam hidup merupakan keinginan dan harapan semua orang, sehingga banyak yang melakukannya dengan berbagai cara atau tindakan. Hal tersebut dilakukan oleh individu karena ingin mendapatkan kebahagiaan dan kenyamanan dalam hidup sehingga bisa menjauhkan diri dari rasa cemas, frustrasi, stress dan depresi. Kesejahteraan psikologis dapat menjadikan gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa-apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya.

Kesejahteraan psikologis, merupakan suatu kondisi individu tanpa adanya distress psikologis. Distres merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Distres psikologis dan kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dalam menghadapi kecemasan dan depresi. Kaitan antara kesejahteraan psikologis dengan depresi atau masalah psikologis lain yaitu pada efek negatif psikis yang dialami individu tersebut akan menghambat perkembangan

dirinya dan dapat mengakibatkan timbulnya kelemahan pada individu sehingga menerima keadaan apa adanya tanpa ada usaha dari dirinya untuk membuat hidupnya menjadi lebih baik (McDowell dan Newel, 2008)

Linley dan Joseph (2004) mengatakan, kesejahteraan psikologis yang terpenuhi dengan baik maka seseorang akan lebih termotivasi dalam menjalani hidup. Seseorang yang mampu mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidupnya akan memiliki kesehatan mental yang positif, akan dapat meningkatkan kebahagiaan, kenyamanan serta mampu meningkatkan pertumbuhan diri sebagai seorang manusia.

Ryff (1995) mengatakan salah satu faktor yang dapat menciptakan kesejahteraan psikologis adalah faktor religiusitas. Hal senada juga ditambahkan Fabricatore (2004) menemukan bahwa semakin religius seseorang maka akan cenderung menurunkan kecenderungan obat-obatan terlarang, menurunkan perilaku anti sosial, depresi dan meningkatkan *well-being*. Religiusitas berkaitan dengan transedensi persoalan hidup kepada Tuhan. Amawidyati (2005) menyatakan bahwa Religiusitas sebagai faktor penentu yang dapat mengarahkan individu pada pencapaian kesejahteraan psikologis. Individu yang taat dalam ajaran agamanya memahami makna-makna ke-Tuhanan akan lebih mudah memaknai hidup dengan landasan agama, kepercayaan dan nilai-nilai yang dimilikinya sebagai penuntun menuju kebahagiaan.

Saharyildizi (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seseorang akan mempengaruhi kesehatan mental

dan kesejahteraan psikologis. Standar lain dari religiusitas yang telah digunakan dalam penelitian tentang kesejahteraan psikologis meliputi pikiran tentang keagamaan, keanggotaan dalam gereja, pentingnya iman, dan orientasi intrinsik & ekstrinsik dalam keagamaan. Secara psikologis, agama memiliki motif intrinsik dan ekstrinsik, motif yang di dorong oleh keyakinan agama dinilai memiliki kekuatan yang mengagumkan.

Amawidyawati (2007) mengatakan, individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal senada juga dikatakan oleh Abdurrohman (2004), bahwa religiusitas adalah suatu kumpulan peraturan yang diciptakan tuhan untuk menarik dan menuntun para umat yang berakal kuat, yang suka tunduk dan patuh kepada kebaikan supaya memperoleh kebaikan dunia dan kejayaan di akhirat. Religiusitas merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam kehidupan. Hal tersebut berkaitan dengan kebahagiaan orang, karena agama dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis yang penting dalam kehidupan.

Indriana (2004) menambahkan, salah satu dimensi religiusitas adalah dimensi ritualistik atau *religious practice*. Dimensi ini berkaitan dengan ibadah-ibadah keagamaan baik ibadah yang dilakukan secara berkelompok maupun sendiri-sendiri, misalnya: berdo'a, shalat, puasa, zakat, dan perayaan-perayaan keagamaan.

Seseorang yang jauh dari agama untuk taat kepada Allah menyebabkan mereka terus-menerus menderita perasaan tidak nyaman, khawatir, cemas, stres dan timbul masalah. Akibatnya, mereka terkena berbagai penyakit kejiwaan yang

berdampak pada keadaan raga mereka. Individu tersebut akan lebih cepat mengalami kerusakan, dan mereka mengalami penuaan yang cepat dan melemah, sehingga kesehjahteraan psikologisnya terganggu. Dimensi religiusitas inilah yang akan membuat individu untuk lebih dekat kepada kesempurnaan hidup (Pedak, 2009).

Hasan (2008) mengatakan orang-orang beriman sehat secara kejiwaan, mereka tidak terkena cemas dan stres, jasmani mereka senantiasa prima dan sehat. Pengaruh baik akibat ketundukan mereka pada Allah, tawakal mereka kepadanya, sehingga mereka menjadi golongan orang-orang yang mempunyai dan memiliki kesehjahteraan psikologis yang baik. Salah satu cara yang positif yang dapat dipakai manusia dalam menjaga, meningkatkan dan mewujudkan kesehjahteraan 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...”*

Syaikh (2008) mengatakan, maksud kandungan ayat diatas adalah dengan mengingat Allah baik dengan media sholat, dzikir ataupun dengan media yang lain, akan dapat mendatangkan kebahagiaan, kegembiraan, dan kelapangan bagi orang yang melakukannya, serta dapat mendatangkan ketenangan dan ketentraman didalam hati. Kandungan ayat tersebut juga memberikan pengertian bahwa segala sesuatu yang berkaitan dengan kegelisahan dan kegundahan hati

akan digantikan dengan rasa keharmonisan dan ketentraman. Dalam hal ini media yang digunakan untuk mendatangkan kebahagiaan, ketentraman, keharmonisan kegembiraan dan kelapangan tersebut adalah ibadah sholat.

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). Afifi (2012) menambahkan bahwasanya waktu dhuha adalah waktu yang sangat banyak mengandung fadilah, dimana pada waktu tersebut malaikat Mikail sedang gencar-gencarnya mengantarkan rezeki kepada setiap makhluk.

Sholat Dhuha adalah sholat penarik rezeki, sholat yang dikhususkan dalam hal rezeki. Sayyid (2011) mengatakan rezeki mencakup pengertian yang luas, kata rezeki berarti penghidupan atau tiap-tiap yang berguna bagi kehidupan makhluk. Afifi (2010) menambahkan, rezeki juga mengandung arti anugrah atau karunia dan pemberian dari Allah kepada makhluknya dan apapun bentuknya itu

dinamakan rezeki. Anggapan bahwa rezeki semata-mata harta dan benda tidak lain hanya pandangan-pandangan orang-orang kafir, yang hidup bergelimang kejahiliah dan kekafiran. Rezeki dalam islam melingkupi semua apa yang ada dalam kehidupan manusia berupa waktu, kesehatan, kesempatan, kecerdasan, istri, anak, orang tua, tetangga, teman, lingkungan, hujan, tanaman, hewan piaraan, kebahagiaan, ketentraman, kenyamanan dan kerukunan (El-Ma'rufie, 2010).

Sholat Dhuha mengandung energi yang positif untuk mendatangkan rezeki sepanjang hari karena dalam Sholat Dhuha terdapat do'a yang secara khusus sebagai penarik rezeki. Rezeki yang digantungkan dari langit akan diturunkan, yang masih tersimpan dalam bumi akan dikeluarkan, rezeki yang masih jauh didekatkan dan yang haram dihalalkan (Afifi, 2012).

Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan Sholat Dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Dalam hal ini Sholat Dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang, karena dengan mengistiqamahkan Sholat Dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah (Makhdlori, 2012)

El-Ma'rufie (2010) mengatakan dengan ibadah Sholat Dhuha kecerdasan emosional terasah, produktivitas dan profesionalitas kerja pun meningkat. Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang melakukan Sholat Dhuha, maka hati akan menjadi tenang. Dalam melakukan aktivitas bekerja seseorang seringkali mendapat tekanan dan terlibat persaingan usaha yang sangat tinggi, akhirnya

pikiran menjadi kalut, hati tidak tenang, dan emosi tidak stabil. Oleh karena itu, pada saat itulah Sholat Dhuha sangat berperan penting. Meskipun dilaksanakan lima atau sepuluh menit, Sholat Dhuha mampu mnyegarkan pikiran, menenangkan hati dan mengontrol emosi.

Makhdlori (2012) menambahkan, dengan melakukan ibadah Sholat Dhuha keuntungan yang diperoleh salah satunya adalah rezeki. Banyak yang mengartikan bahwa rezeki hanya dipandang dari sisi materi, misalnya uang dan penghasilan yang banyak, rumah yang mewah, atau kendaraan yang bagus. Sehingga golongan seperti ini hanya akan tertipu pada hal yang meterialistis yang akan membawa pada kepuasan sesaat, dengan kata lain kesejahteraan psikologisnya tidak mampu bertahan lama.

Sholat Dhuha merupakan sholat yang bertujuan untuk menopang kesejahteraan hidup, karena didalamnya mengandung manfaat untuk memudahkan para pelakunya dalam mendapatkan rezeki, rezeki merupakan semua anugrah dan pemberian dari Allah yang mencakup luas tidak hanya sekedar materi, namun termasuk mencakup kesejahteraan psikologis. Sholat Dhuha merupakan sholat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga waktu menjelang dhuhur. Hal ini mengisyaratkan bahwa sholat ini dikhususkan untuk sebuah keperluan yang erat kaitanya dengan aktivitas dalam pencarian rezeki termasuk didalamnya kesejahteraan psikologis (Sayyid, 2011).

Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan rutin akan memudahkan seseorang mendapatkan rezeki seperti kebahagiaan, kesenangan, kedamaian dan ketentraman

sehingga hati menjadi puas, sehingga kesejahteraan psikologis akan terpenuhi (El-Ma'rufie, 2010). Allah berfirman yang artinya *"dan kelak tuhan-Mu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu hati kamu menjadi puas"*. (QS. Ad-Dhuha, Makhdlori 2012). Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah akan memberikan kesejahteraan-Nya kepada kita.

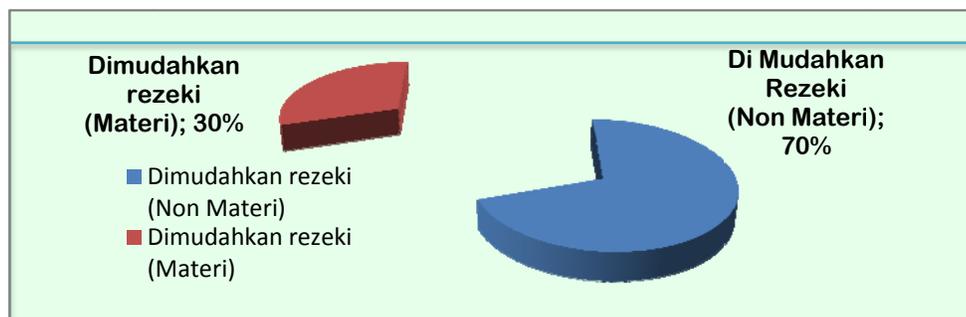
Sayyid (2011) mengatakan, dengan Sholat Dhuha pintu kebahagiaan akan selalu terbuka dan kesejahteraan hidup akan terpelihara dengan baik, dengan syarat seorang individu juga memelihara Sholat Dhuha dengan baik. Dalam Sholat Dhuha ini bahkan terdapat manfaat di setiap rekaatnya yang manfaatnya tersebut akan dapat menunjang kesejahteraan hidupnya (Hasan, 2008).

Pada bulan Februari 2013 peneliti melakukan riset awal tentang pelaksanaan Sholat Dhuha kepada 10 informan yang memiliki latar belakang mengerjakan sholat dhuha setiap hari. Untuk mengetahui berbagai hasil mengenai Sholat Dhuha dapat dilihat di tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil wawancara terhadap informan tentang pelaksanaan Sholat Dhuha.

No	Pertanyaan	Hasil
1	Alasan Sholat Dhuha	Menjalankan sunnah rasul dan dimudahkan rezeki
2	Rekaat Sholat Dhuha	2, 4 dan 6 rekaat
3	Waktu pelaksanaan	Pukul 7.30-10.30 pagi
4	Frekuensi Sholat Dhuha	4-7 hari dalam seminggu
5	Kendala Sholat Dhuha	Kesibukan bekerja dan malas
6	Cara menjaga keajegan	Memotivasi diri sendiri
7	Manfaat shoat dhuha	Ketenangan hati dan dimudahkan rezeki
8	Hal yang dirasakan jika tidak Sholat Dhuha	Ada sesuatu yang hilang, malas.
9	Dalam kondisi apa dhuha dikerjakan	Dalam kondisi lapang dan ada masalah
10	Manfaat Sholat Dhuha di bidang psikologis	Ketenangan jiwa dan motivasi hidup

Manfaat Sholat Dhuha lebih lanjut dapat dilihat dari hasil riset awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari 2013. Riset awal ini menggunakan kuesioner terbuka dengan melibatkan 10 informan yang rajin mengerjakan Sholat Dhuha disetiap harinya dan berasal dari latar belakang profesi yang berbeda yaitu guru, pegawai negeri sipil, pengusaha, pelajar, mahasiswa, dan pegawai atau karyawan.



Gambar 1. Manfaat Sholat Dhuha

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti di kecamatan Ngemplak kabupaten Boyolali, menunjukkan bahwa Sholat Dhuha yang dikerjakan oleh pelaku Sholat Dhuha di daerah tersebut mendapatkan manfaat berupa peningkatan rezeki berupa materi sebanyak 30% dan peningkatan rezeki non materi sebanyak 70%. Peningkatan rezeki berupa materi tersebut berupa bertambahnya penghasilan individu yang mengerjakan sholat tersebut, sedangkan peningkatan rezeki non materi berupa terciptanya ketentraman, ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.

Untuk lebih memahami dan mengerti mengenai fadilah, manfaat dan energi Sholat Dhuha secara luas dapat dilihat dari sabda Rasulullah dibawah ini.

*“Barang siapa mengerjakan sholat sunnah dhuha dua rekaat, maka dia tidak dicatat dalam kelompok orang-orang yang lalai. Barang siapa mengerjakan sholat sunnah dhuha empat rekaat maka dia dicatat dalam kelompok orang yang ahli ibadah. Barang siapa yang mengerjakan sholat sunah dhuha enam rekaat, maka pada hari itu segala kebutuhannya dicukupi oleh Allah. Barang siapa mengerjakan sholat sunah dhuha delapan rekaat, maka Allah mencatat dirinya kedalam golongan orang-orang yang tunduk patuh serta menghabiskan waktunya untuk beribadah kepada Allah. Dan barang siapa mengerjakan sholat sunah dhuha dua belas rekaat, maka Allah membangunkan baginya sebuah istana indah di surga. Tidak ada dalam sehari semalam kecuali Allah memberikan anugrah serta sedekah kepada hamba-Nya. Dan tidak ada anugrah Allah yang lebih utama yang diberikan kepada hamba-Nya melebihi anugrah kesadaran berdzikir kepadanya”.* (HR. Thabrani, Makhdlori 2012).

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

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan profil Kesehjateraan Psikologis pada pelaku Sholat Dhuha.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat diantaranya:

1. Manfaat secara teoritis adalah:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wacana bidang psikologi klinis.

2. Manfaat secara praktis adalah:

- a. Bagi informan, diharapkan agar dapat mengetahui peran sholat dhuha dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan agar dapat mengetahui peran Sholat Dhuha sebagai salah satu media untuk memperlancar rezeki yang mana kesejahteraan psikologis termasuk didalamnya, sehingga akan memiliki kehidupan yang bahagia, tentram, damai dan sejahtera.
- c. Bagi peneliti lain adalah dapat dijadikan sebagai referensi dengan tema yang sama.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis sudah sangat sering dilakukan diberbagai Negara termasuk Indonesia. Pada tahun 2008 Ester Lianawati menulis judul penelitian mengenai "*kesejahteraan Psikologis Istri Ditinjau Dari Sikap Peran Gender*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis seorang istri yang dipandang dari sudut peran gender.

Pada tahun 2010 Tri Puspa Handayani memilih tema yang sama yaitu "*psychological well-being pada Narapidana*". Tujuan dari penelitian ini pada dasarnya tidaklah berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ester Lianawati yaitu untuk mengetahui kesejahteraan psikologis. Hal ini dilakukan peneliti

karena para anggota narapidana memiliki label yang sudah buruk dimasyarakat dan hilangnya hak-hak yang seharusnya diterima manusia pada umumnya, sehingga mengakibatkan kesejahteraan psikologisnya terganggu.

Dari penelitian diatas mengenai Kesejahteraan Psikologis dapat disimpulkan, bahwa pada dasarnya setiap orang membutuhkan kesejahteraan psikologis sehingga didalam dirinya tercipta rasa bahagia, ketentraman, kenyamanan sebagai makhluk yang sempurna. Begitu juga penelitian yang dilakukan dalam penulisan tugas akhir atau tesis ini, yaitu mengenai Kesejahteraan Psikologis pada pelaku Sholat Dhuha.

Peneliti menyatakan dari sekian banyaknya penelitian mengenai kesejahteraan psikologis sejauh ini belum ada peneliti lain yang mengkaji mengenai Profil Kesejahteraan Psikologis Pada Pelaku Sholat Dhuha.