HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI DAN JUMLAH RAKAAT SHALAT DHUHA DENGAN TINGKAT KONSENTRASI DAN STRES

(Studi Kasus: Siswa Pondok Pesantren Da'arul Qur'an Ungaran)

Rochman Basuki [1], Wijayanti Fuad [2], Bariq Amru Najmuddin [3]

ABSTRAK

Latar Belakang: Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2011 mendapatkan laporan kurang lebih 200 kasus stres, laporan ini mengalami peningkatan hingga 98% dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini bisa disebabkan dari diri sendiri, dan lingkungan. Stres itu sendiri akan menyebabkan pikiran kacau, jenuh, letih secara fisik maupun emosional yang berdampak pada penurunan konsentrasi. Hal penting yang perlu dilakukan dalam menghadapi stres, yaitu menjalin hubungan baik dengan Allah salah satunya adalah shalat dhuha. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara frekuensi dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi dan stres.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental pra eksperimen yang menggunakan pendekatan *one group pre-tes* dan *pos-tes.* Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling.* Data primer didapatkan dari teknik kuesioner/angket yang sudah dibagikan ke siswa. Uji *chi-square* digunakan untuk melihat hubungan antara variabel.

Hasil: Pada penelitian pre dan post antara frekuensi shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi, frekuensi shalat dhuha dengan stres, jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi, dan jumlah rakaat dengan stres terdapat hubungan yang signifikan dikarenakan nilai *p-value* < 0,05.

Kesimpulan: Penelitian ini didapatkan hubungan yang signifikan antara frekuensi dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi dan stres. Semakin rajin melaksanakan shalat dhuha dan semakin banyak jumlah rakaat yang dilaksanakan maka semakin baik efek yang akan didapatkan terutama dalam meningkatkan konsentrasi dan menurunkan stres.

Kata Kunci: Shalat Dhuha, Konsentrasi, Stres, Siswa Pondok Pesantren

Korespondensi: rochmanbasuki79@gmail.com

[1] Staf Pengajar bagian Kedokteran Islam Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

[2] Staf Pengajar bagian Kedokteran Islam Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

[3] Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY AND NUMBER OF RAKAAT OF DHUHA PRAYER WITH CONCENTRATION AND STRESS LEVEL

(Case Study: Students of the Ungaran Da'arul Qur'an Islamic Boarding School)

Rochman Basuki [1], Wijayanti Fuad [2], Bariq Amru Najmuddin [3]

ABSTRACT

Background: *The Indonesian National Commission for Child Protection in 2011 received reports of approximately 200 cases of stress, this report increased by 98% compared to the previous year. This can be caused by yourself, and the environment. Stress itself will cause the mind to be chaotic, saturated, physically, and emotionally tired which has an impact on decreased concentration. The important thing that needs to be done in dealing with stress is to establish a good relationship with Allah, one of which is dhuha prayer. This study aims to analyze the relationship between the frequency and number of rak'ahs of the dhuha prayer with the level of concentration and stress.*

Methods: *This study uses a pre-experimental experimental research method that uses a one group pre-test and post-test approach. The sampling technique in this study used purposive sampling. Primary data was obtained from a questionnaire that had been distributed to each student. Chi-square test was used to see the relationship between variables.*

Results: *In the pre and post research between the frequency of dhuha prayer with the level of concentration, the frequency of dhuha prayer with stress, the number of rak'ahs of the dhuha prayer with the level of concentration, and the number of rak'ahs with stress there is a significant relationship because the p-value <0.05.*

Conclusion: *This study found a significant relationship between the frequency and number of rak'ahs of the dhuha prayer with the level of concentration and stress. The more diligent in carrying out the dhuha prayer and the more the number of cycles carried out, the better the effect that will be obtained, especially in increasing concentration and reducing stress.*

Key Words: *Dhuha Prayer, Concentration, Stress, Islamic Boarding School Students*

Corespondency: rochmanbasuki79@gmail.com

[1] *Teaching staff for the section of Medical Islamic, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Semarang*
[2] *Teaching staff for the section of Medical Islamic, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Semarang*
[3] *Student of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang*

PENDAHULUAN

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 menjelaskan pendidikan ialah suatu upaya yang ditempuh dengan sadar dan juga dengan perencanaan yang jelas agar bisa menciptakan lingkungan dan juga di dalamnya ada suatu proses untuk belajar yang memungkinkan individu untuk bisa berkembang dengan aktif dari segi spiritual dan juga cara untuk mengendalikan diri, masyarakat, bangsanya, dan juga negaranya.(Afifah, 2019)

Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2011 mendapatkan laporan ada kurang lebih sejumlah 200 kasus stres, laporan ini kemudian mengalami peningkatan hingga 98% dibandingkan tahun sebelumnya. Laporan tersebut juga menunjukkan bahwa gangguan stres telah meningkat di Indonesia, terutama di kalangan pelajar. Stres memiliki dampak negatif dalam proses pembelajaran dan daya ingat siswa. Siswa memiliki cara dan kemampuan masing-masing untuk menghadapi stres tergantung pada pemahaman dan respon mereka terhadap stres seperti tekanan naik kelas, tugas, waktu belajar, ujian, dan manajemen waktu.(Shelma dan Ridwan, 2018)

Stres itu sendiri akan menyebabkan pikiran menjadi kacau, jenuh, letih baik secara fisik maupun emosional yang akan berdampak pada penurunan konsentrasi siswa. Adapun hal yang memberikan pengaruh paling besar pada proses belajar ialah konsentrasi dari individu itu sendiri.(Shelma dan Ridwan, 2018) Konsentrasi ialah hal yang sulit untuk diperoleh oleh individu karena adanya beberapa hal yang bisa mengganggu adanya konsentrasi itu sendiri, seperti terjadinya kelelahan salah satunya. Menurut survei terhadap 50 siswa yang ada di pondok pesantren di Samarinda didapatkan 39 orang mudah mengalami gangguan pada saat proses pembelajaran di kelas.(Afifah, 2019)

Adapun hal yang bisa dilakukan untuk menanggulangi kondisi stres itu ialah memiliki relasi dengan Allah yang baik, mampu mengatur perilaku, dan juga bisa mencari adanya dukungan sosial bagi diri sendiri. Cara yang diajarkan Islam untuk bisa melakukan komunikasi dengan Allah ialah melalui pelaksanaan ibadah shalat. Adapun shalat yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW dan memiliki hikmah serta manfaat yang luar biasa adalah Shalat Dhuha. Ketika individu melakukan Shalat Dhuha dengan sungguh-sungguh, rutin, khusyuk, dan juga ikhlas, maka kemudian hal ini bisa membuat individu memiliki persepsi dan juga motivasi yang lebih positif dan juga akhirnya memunculkan strategi coping pada stres yang lebih efektif.(Yazid, 2014) Hal ini ada pada hadist yang berbunyi:

"Wahai anak Adam, janganlah engkau luput dari empat rakaat di awal harimu, niscaya akan Aku cukupkan untukmu (rezeki) di sepanjang hari itu." (HR. Ahmad).

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas maka penting dilakukan penelitian untuk mengetahui dan mengungkapkan apakah ada hubungan antara frekuensi dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi dan stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental pra eksperimen yang menggunakan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test.* Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Juni tahun 2022 di Pondok Pesantren Da'arul Qur'an Ungaran, Jawa Tengah. Penelitian dilakukan setelah *Ethical Clearance* diterbitkan dengan nomor 041/ EC / KEPK-FK / UNIMUS / 2022 yang telah disahkan oleh tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dan mendapat izin dari Pondok Pesantren Da'arul Qur'an Ungaran untuk mengambil data dari responden.

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang diteliti harus memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi.
Sampel pada penelitian ini berjumlah 58 responden. Data dari responden dapat diperoleh dari teknik kuesioner/angket yang sudah dibagikan ke responden. Uji statistik untuk menganalisis data menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL

1. Distribusi data variabel penelitian

Tabel. 1. Distribusi data variabel penelitian

Variabel	Kategori	N	
		Pre Tes	Pos Tes
Frekuensi Shalat dhuha	Tidak shalat	12	0
	Kadang-kadang	31	6
	Sering	12	32
	Tiap pagi	3	20
Jumlah		58	
Jumlah Rakaat Shalat Dhuha	Tidak shalat	12	0
	Rendah	45	47
	Sedang	2	11
	Tinggi	0	0
Jumlah		58	
Tingkat Konsentrasi	Sangat buruk	1	0
	Buruk	12	3
	Sedang	20	6
	Baik	17	22
	Sangat baik	8	27
Jumlah		58	
Stres	Sangat berat	2	0
	Berat	1	0
	Sedang	16	1
	Ringan	13	17
	Normal	26	40
Jumlah		58	

Tabel 1. menunjukkan gambaran subyek penelitian data pre tes dan pos tes. Pada frekuensi shalat dhuha saat pre tes untuk kategori tidak shalat sebanyak 12 orang, kategori kadang-kadang sebanyak 31 orang, kategori sering sebanyak 12 orang, dan untuk kategori tiap pagi sebanyak 3 orang. Pada frekuensi shalat dhuha saat pos tes untuk kategori kadang-kadang sebanyak 6 orang, kategori sering sebanyak 32 orang, kategori tiap pagi sebanyak 20 orang, dan tidak ada kategori tidak shalat. Pada jumlah rakaat shalat dhuha saat pre tes untuk kategori tidak shalat sebanyak 12 orang, kategori rendah sebanyak 45 orang, kategori sedang sebanyak

1 orang, dan tidak ada kategori tinggi. Pada jumlah rakaat shalat dhuha saat pos tes untuk kategori rendah sebanyak 47 orang, kategori sedang sebanyak 11 orang, tidak ada kategori tidak shalat dan kategori tinggi. Pada tingkat konsentrasi saat pre tes untuk kategori konsentrasi sangat kurang sebanyak 1 orang, konsentrasi kurang sebanyak 12 orang, kategori sedang sebanyak 20 orang, kategori baik sebanyak 17 orang, dan kategori sangat baik sebanyak 8 orang. Pada tingkat konsentrasi saat pos tes untuk kategori konsentrasi kurang sebanyak 3 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang, kategori baik sebanyak 22 orang, kategori sangat baik sebanyak 27 orang, dan tidak ada kategori sangat kurang. Pada stres saat pre tes untuk kategori stres sangat berat sebanyak 2 orang, kategori stres berat sebanyak 1 orang, kategori sedang sebanyak 16 orang, kategori ringan sebanyak 13 orang, dan untuk kategori normal sebanyak 26 orang.

2. Analisis data antar variabel

Tabel 2. Analisis data antar variabel

Variabel	Pre Tes	Pos Tes
	P-Value	*P-Value*
Frekuensi Shalat Dhuha dengan Tingkat Konsentrasi	0,000	0,000
Frekuensi Shalat Dhuha dengan Stres	0,016	0,000
Jumlah Rakaat Shalat Dhuha dengan Tingkat Konsentrasi	0,000	0,013
Jumlah Rakaat Shalat Dhuha dengan Stres	0,019	0,047

Pada tabel 2. diperoleh bahwa uji statistik pola hubungan frekuensi shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi saat pre tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pada hubungan frekuensi shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi saat pos tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pada hubungan frekuensi shalat dhuha dengan stres saat

pre tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,016 *(p* < 0,05). Pada hubungan frekuensi shalat dhuha dengan stres saat pos tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,000 *(p* < 0,05). Pada hubungan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi saat pre tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,000 *(p* < 0,05). Pada hubungan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi saat pos tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,013 *(p* < 0,05). Pada hubungan jumlah rakaat shalat dhuha dengan stres saat pre tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,019 *(p* < 0,05). Pada hubungan jumlah rakaat shalat dhuha dengan stres saat pos tes diuji menggunakan uji analisis *Chi-Square* dengan hasil berupa nilai signifikasi sebesar 0,047 *(p* < 0,05). Berdasarkan hasil uji chi square diperoleh bahwa pada penelitian pre dan pos antara frekuensi shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi, frekuensi shalat dhuha dengan stres, jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi, dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan stres terdapat hubungan yang signifikan dikarenakan nilai *p-value* < 0,05.

3. Perbedaan data dari pre tes ke pos tes

Tabel 3. Perbedaan data dari pre tes ke pos tes

Variabel		N
Pre Tes Frekuensi Shalat Dhuha - Pos Tes Frekuensi Shalat Dhuha	*Negative*	0
	Positive	55
	Ties	3
	Total	58
Pre Tes Jumlah Rakaat Shalat Dhuha - Pos Tes Jumlah Rakaat Shalat Dhuha	*Negative*	1
	Positive	23
	Ties	34
	Total	58
Pre Tes Tingkat Konsentrasi - Pos Tes Tingkat Konsentrasi	*Negative*	4
	Positive	45
	Ties	9
	Total	58
Pre Tes Stres - Pos Tes Stres	*Negative*	39
	Positive	14
	Ties	5
	Total	58

Pada tabel 3. diperoleh bahwa pada data frekuensi shalat dhuha ada peningkatan sebanyak 55 orang, tidak ada perubahan 3 orang, dan tidak ada penurunan. Pada data jumlah rakaat shalat dhuha ada peningkatan sebanyak 23 orang, penurunan 1 orang, dan tidak ada perubahan 34 orang. Pada data tingkat konsentrasi ada peningkatan sebanyak 45 orang, penurunan 4 orang, dan tidak ada perubahan 9 orang. Pada data stres ada penurunan sebanyak 39 orang, peningkatan 14 orang dan tidak ada perubahan 5 orang. Hasil demikian didapatkan bahwa ada peningkatan frekuensi shalat dhuha, jumlah rakaat shalat dhuha, dan tingkat konsentrasi serta ada penurunan stres.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan dari shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi dan stres. Seseorang yang menjalankan shalat dhuha dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan stres pada dirinya. Semakin tinggi frekuensi dan jumlah rakaat shalat dhuha yang dilaksanakan maka semakin baik pula efek yang akan diterima.

Ketika individu mengalami stres, ada 3 hal yang bisa dilakukan yakni membangun relasi dengan Allah, mengatur perilaku, dan juga mencari dukungan sosial. Adapun hal yang bisa membuat individu dekat dengan Allah ialah melakukan ibadah shalat Dhuha. Ketika individu melakukan shalat ini dengan rutin, khusyuk, dan juga ikhlas maka kemudian hal ini akan meningkatkan persepsi dan juga motivasi dalam diri individu dengan positif dan juga bisa membentuk suatu coping yang efektif sehingga menghindarkan diri individu dari reaksi stres secara positif.(Mardiana dan Zelfino, 2014) Bisa melangsungkan hidup dengan realistis dan

juga memiliki jiwa yang optimis ketika dihadapkan berbagai masalah ialah hal yang diyakini menjadi manfaat ketika individu melakukan Shalat Dhuha. Rasa optimis yang ada dalam diri individu akan menjadikan diri mereka untuk tetap di keadaan yang homeostatis. Kondisi ini bisa terjadi dalam diri individu jika individu bisa memberikan batasan pada respon yang diberikan dan juga bisa memberikan batasan pada reaksi yang berlebihan dan mempertahankan kondisi normalnya. Dalam kondisi ini, maka orang akan lebih fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatannya.(Yazid, 2014)

Dalam keadaan yang normal, pelepasan hormon stres ini lebih kecil dibanding dengan saat sedang mengalami stres. Jumlah hormon kortisol ini akan mengalami peningkatan ketika stres melanda yakni adanya respon fisik dan juga psikis. Pelepasan hormon stres ini akan dimulai dengan stressor diterima oleh hipothalamus yang akan mensekresikan *corticotrophin releasing factor* (CRF). Kemudian CRF akan merangsang pelepasan *corticotrophin releasing hormon* (CRH) menuju ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar pituitary yang berlokasi tepat di bawah hipothalamus. Di tempat ini CRH merangsang pelepasan *Adrenocorticotropic hormon* (ACTH) oleh pituitary, yang pada gilirannya akan merangsang kelenjar adrenalis untuk melepaskan berbagai hormon. Salah satunya adalah hormon kortisol. Hormon kortisol beredar di dalam tubuh dan berperan dalam *coping mechanism*. Bila stressor yang diterima hipothalamus kuat, maka CRF yang di sekresi akan meningkat, sehingga rangsang yang diterima oleh pituitary juga meningkat, dan sekresi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal juga meningkat. Ketika seseorang melaksanakan shalat dhuha, maka sinyal di otak akan merangsang hipothalamus untuk menghambat pelepasan CRF. Saat CRF turun maka CRH yang dilepaskan juga menurun, selanjutnya CRH akan menurunkan pelepasan ACTH melalui hipofisis. Pada akhirnya, saat ACTH menurun maka hormon kortisol yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal juga menurun. Ketika hormon kortisol menurun, maka stres pada seseorang juga menurun, dan kondisi emosional lebih stabil. Dalam kondisi gelisah, cemas dan depresi, sekresi kortisol meningkat. Akibat stres sekresi kortisol dapat meningkat hingga 20 kali. Dengan melaksanakan shalat dhuha dapat membantu menstabilkan emosional, sehingga *coping mechanism* positif dimana sekresi CRF dapat dihambat dan pada akhirnya dapat mengurangi sekresi hormon kortisol kemudian stres pun berkurang yang menyebabkan pikiran menjadi lebih rileks.(Lisdiana, 2012) Dengan pikiran yang sudah rileks maka seseorang akan lebih mudah dalam berkonsentrasi, karena hal yang menunjang konsentrasi yaitu kebugaran jasmani dan rohani seperti pikiran rileks, tenang, dan tidak emosional serta terhindar dari masalah-masalah terkait stres.(Setyani dan Ismah, 2018) Selain itu, dengan melaksanakan gerakan shalat dhuha maka otak akan mendapat suplai oksigen lebih baik yang dapat menunjang konsentrasi dalam berpikir seseorang. (Rofiqoh, 2020)

Kedudukan keimanan dan ketaqwaan seseorang pada hakikatnya merupakan dorongan yang dapat menumbuhkan semangat optimis seseorang, apabila nilai tersebut dilakukan dengan tepat dan juga memiliki arah pada penyadaran harkat individu tersebut sebagai seorang yang beragama muslim. Hal ini dikarenakan energi rohaniah akan ada ketika individu bisa beriman dan juga bertaqwa pada Tuhan. Dengan iman dan ketaqwaan ini individu bisa memiliki bekal dan kemudian juga terbebas dari segala bentuk gangguan mental apapun bentuknya.(Hasriani, 2020)

Permasalahan yang sedang dialami dianggap sebagai ujian yang mengandung hikmah. Maka diperlukan adanya harapan dan kesadaran untuk berkomunikasi dengan Allah dan mendekatkan diri pada-Nya. Akhirnya timbul keyakinan bahwa hanya pertolongan Allah sajalah yang senantiasa dianugerahkan kepada siapa saja yang dekat dengan-Nya. Shalat dhuha merupakan salah satu aktivitas yang mampu mencegah timbulnya gambaran negatif serta mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Pada dasarnya shalat dhuha tersebut dapat

menenangkan jiwa dan menjernihkan pikiran seseorang. Pembiasaan shalat dhuha secara rutin ini akan memberikan efek psikologis dalam meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, shalat dhuha juga dapat menjadi sarana untuk mempersiapkan mental diri untuk menghadapi setiap tantangan dan rintangan yang datang menghambat dalam proses belajar siswa.(Hasriani, 2020)

Shalat sebagai kegiatan spiritual dan aktivitas fisik dilakukan dengan bacaan dan gerakan. Gerakan shalat terdiri dari takbiratul ihram, berdiri, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, dan duduk takhiyat. Gerakan shalat melibatkan hampir seluruh otot dan persendian tubuh seperti bagian jari-jari tangan, pergelangan tangan, siku, bahu, kaki, pergelangan kaki, jari kaki, tulang belakang, panggul, dan lainnya. Gerakan shalat disebut *Namaz* merupakan bentuk latihan fisik intensitas ringan (*mild exercise*) yang baik untuk jantung. Gerakan shalat melibatkan seluruh bagian tubuh, sehingga dapat menjaga tubuh sepanjang waktu tanpa menimbulkan strain atau kelelahan. Selain itu, dapat menyebabkan relaksasi, memperlancar aliran darah, memperkuat otot dan persendian, serta menurunkan stres.(Prasetya *et al.*, 2021)

Individu yang senantiasa melaksanakan shalat dhuha dan dalam jumlah rakaat yang banyak maka akan membuat hati merasa tenang dan terhindar dari kegelisahan dan kecemasan (stres) yang dikarenakan terdapat kontak secara langsung dengan Sang Pencipta-Nya dan ditambah mengingat janji Allah SWT yang akan mencukupkan segala rezeki pada hari itu juga. Sebagaimana tercantum dalam hadist sebagai berikut:

"Wahai anak Adam, janganlah engkau luput dari empat rakaat di awal harimu, niscaya akan Aku cukupkan untukmu (rezeki) di sepanjang hari itu." (HR. Ahmad).

Allah SWT itu sendiri lebih mencintai hamba-Nya apabila selalu istiqomah dalam beribadah, yaitu selalu mengerjakan shalat dhuha walaupun dalam jumlah rakaat yang sedikit daripada jarang mengerjakan shalat dhuha meskipun jumlah rakaatnya banyak. Kedekatan dengan Allah akan menjadikan pribadi yang berani, karena percaya akan pertolongan Allah. Kedekatan dengan Allah akan senantiasa mendapatkan kejelasan, yaitu mendapatkan ridha Allah. Jadi kedekatan dengan Allah menjadikan individu lebih kuat dalam menghadapi halangan dan rintangan yang muncul dalam kehidupan. Seseorang akan yakin bahwa kuasa Allah yang terbaik. Tidak ada yang perlu ditakuti atau dikhawatirkan, karena semua yang terjadi untuk kebaikan diri sendiri. Seseorang akan merasa yakin dalam mengambil langkah, karena langkah itu mendapatkan dukungan dan bimbingan dari Allah SWT.(Ancok, Sungaidi Ardani dan Suroso, 2000)

Terdapat keterbatasan yang disadari peneliti dalam penelitian ini yaitu faktor lain yang tidak dikontrol peneliti seperti tidak dapat menilai kondisi responden, lingkungan, dan kualitas shalat dhuha. Kemudian jumlah subjek penelitian yang hanya berjumlah 58 orang dan kurangnya tingkat variasi subjek penelitian. Ada kemungkinan ketidaksesuaian persepsi responden dengan peneliti terkait kuesioner yang diisi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner sehingga cenderung mengukur asumsi dari responden saja atau hanya bersifat subjektif. Oleh karena itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan semua faktor yang memengaruhi pelaksanaan shalat dhuha. Serta dapat mengembangkan ide penelitian mengenai shalat dhuha terhadap kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara frekuensi dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi dan stres dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi, frekuensi shalat dhuha dengan stres, jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi, dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan stres. Kemudian ada peningkatan frekuensi shalat dhuha dari data pre tes ke data

pos tes, ada peningkatan jumlah rakaat shalat dhuha dari data pre tes ke data pos tes, ada peningkatan konsentrasi pada siswa dari data pre tes ke data pos tes, dan ada penurunan stres pada siswa dari data pre tes ke data pos tes.

SARAN

Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menambah pengetahuan tentang hubungan antara frekuensi dan jumlah rakaat shalat dhuha dengan tingkat konsentrasi dan stres, sehingga dapat senantiasa melaksanakannya karena berbagai manfaat yang akan didapatkan.

Bagi Institusi

Institusi diharapkan lebih memperhatikan permasalahan terkait konsentrasi dan stres pada siswa. Bagi Pondok Pesantren Da'arul Qur'an Ungaran dapat memberi waktu lebih banyak untuk siswa melaksanakan shalat dhuha serta diberikan informasi mengenai manfaat shalat dhuha secara lebih spesifik terutama terkait konsentrasi dan stres sehingga siswa dapat terpacu untuk melaksanakan shalat dhuha lebih banyak dan ikhlas dengan kesadaran diri sendiri. Bagi Universitas Muhammadiyah Semarang dapat membuat program melaksanakan shalat dhuha bersama-sama atau memberi waktu melaksanakan shalat dhuha untuk mahasiswa.

Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan serta menjaga konsentrasi dalam kondisi sangat baik di kemudian hari. Diharapkan mampu mengendalikan dalam menghadapi stres di kemudian hari dan diharapkan tetap dalam menjalankan shalat dhuha secara rutin dan ikhlas.

Bagi Peneliti Lainnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama, kuesioner penelitian dapat disesuaikan lagi atau diganti dengan instrumen yang lebih aktual sehingga dapat menilai lingkungan dan kualitas shalat dhuha, lokasi penelitian yang lebih bervariasi sehingga mendapatkan responden yang lebih bervariasi juga serta menggunakan metode lain misalnya *case control* atau *cohort* dan *mix-method* untuk mendapatkan data yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, S. (2019) "Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda," *Psikoborneo*, 7(4), hal. 528. Tersedia pada: http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/viewFile/4827/pdf.

Ancok, D., Sungaidi Ardani, M. dan Suroso, F. N. (2000) *Psikologi Islami : solusi Islam atas problem-problem psikologi*. 3 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hasriani (2020) "Bimbingan Keagamaan dalam Meningkatkan Motivasi Beribadah Warga Emas di Yayasan Al-Jenderami Dengkil Selangor Malaysia," 1(1), hal. 10. Tersedia pada: https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/41624/1/16220013_BAB-I-

ATAU_IV_DAFTAR-PUSTAKA.pdf.

Lisdiana (2012) "Regulasi Kortisol Pada Kondisi Stres Dan Addiction," *Biosaintifika: Journal of Biology & Biology Education*, 4(1), hal. 19–20.

Mardiana, Y. dan Zelfino (2014) "Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang," *Jurnal Forum Ilmiah*, 11(2), hal. 261–262. Tersedia pada: https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/viewFile/881/811#:~:text=Kesimpulannya adalah tidak ada hubungan,lansia di RW01 Kunciran Tangerang.

Prasetya, M. A. *et al.* (2021) "Digital Repository Universitas Jember Hubungan Jumlah Rakaat Salat Dhuha terhadap Peningkatan Detak Jantung Journal of Islamic Medicine September 2021 Oleh : UNIVERSITAS JEMBER," 5(2), hal. 106–113. Tersedia pada: https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/105547/.

Rofiqoh, A. (2020) "Shalat Dan Kesehatan Jasmani," *Spiritualita*, 4(1), hal. 65–76. doi: 10.30762/spr.v4i1.2324.

Setyani, M. R. dan Ismah (2018) "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar," *Pendidikan matematika*, 01, hal. 10–21. Tersedia pada: https://ecampus-fip.umj.ac.id/umj/AmbilLampiran?ref=13829&jurusan=&jenis=Item&usingId=false&download=false&clazz=ais.database.model.file.LampiranLain&iframe=true.

Shelma, Y. dan Ridwan, A. (2018) "Intensitas Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Learning Intensity and Stress Level of Students At the Islamic Boarding School," *JIM FKep*, III(3), hal. 126. Tersedia pada: http://jurnalpjf.lan.go.id/index.php/jurnalkewidyaiswaraan/article/view/74/27.

Yazid, A. F. (2014) *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*. 1 ed. Solo: Taujih.