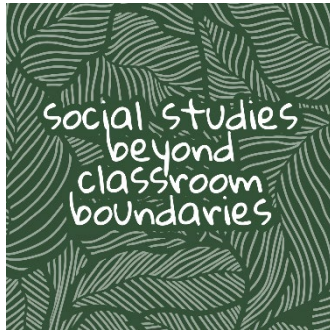


Dimensi Sosial Psikologis Sholat Dhuha dalam Membentuk Interaksi dan Penguasaan Lingkungan Sosial di Sekolah



Jazilatul Athiyyah^{a)}, Auliya Ridwan^{b)}

a) UIN Sunan Ampel Surabaya

b) UIN Sunan Ampel Surabaya, <https://orcid.org/0000-0003-4276-6824>

ABSTRAK

Artikel ini mengeksplorasi dampak praktik Sholat Dhuha terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial siswa, menggunakan pendekatan multidisipliner berdasarkan teori kesejahteraan psikologis oleh Carol Ryff, teori pengurangan stres oleh Lazarus dan Folkman, serta teori identitas sosial oleh Tajfel dan Turner. Sebagai kebiasaan spiritual, Sholat Dhuha tidak hanya memberikan manfaat religius, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan sosial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Sholat Dhuha secara teratur membantu siswa mencapai tujuan hidup, meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola lingkungan, dan mendukung perkembangan pribadi. Selain itu, pelaksanaan ibadah secara berjamaah terbukti memperkuat identitas sosial siswa, sehingga membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan emosional. Temuan menunjukkan bahwa 70% siswa melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres, fokus, dan ketenangan. Penelitian ini juga mengkaji peran faktor eksternal, seperti teknologi digital, dalam memengaruhi efektivitas program spiritual ini. Secara keseluruhan, studi ini menyoroti bagaimana praktik spiritual dapat menjadi sarana penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, sosial, dan religius dalam konteks pendidikan.

KATA KUNCI: Sholat Dhuha; Kesejahteraan Psikologis; Identitas Sosial; Manajemen Stres; Praktik Spiritual.

ABSTRACT

This article explores the impact of Dhuha prayer practices on students' psychological and social well-being, employing a multidisciplinary approach grounded in Carol Ryff's psychological well-being theory, Lazarus and Folkman's stress reduction theory, and Tajfel and Turner's social identity theory. As a spiritual habit, Dhuha prayer not only provides religious benefits but also supports students' mental and social health. The findings indicate that regular Dhuha prayer practice helps students achieve life goals, improve their ability to manage their environment, and foster personal growth. Furthermore, congregational prayer practices strengthen students' social identity, enabling them to cope with academic and emotional pressures. The study reveals that 70% of students reported improved stress management, focus, and calmness. Additionally, the research examines the role of external factors, such as digital technology, in influencing the effectiveness of these spiritual programs. Overall, this study highlights how spiritual practices can serve as an essential means of enhancing psychological, social, and religious well-being within the educational context.

KEYWORDS: Dhuha Prayer; Psychological Well-Being; Social Identity; Stress Management; Spiritual Practices.

A. Pendahuluan

Pada era digital, peserta didik dihadapkan dengan berbagai tantangan yang mengharuskan mereka cakap dalam berbagai hal, baik pengetahuan maupun keterampilan atau karakter.¹ Peserta didik pun mengalami banyak pergeseran dalam berkehidupan, dimana teknologi informasi berkembang pesat dalam lingkungan mereka. Dengan adanya teknologi informasi, peserta didik dapat dengan mudah mengakses informasi dan berkomunikasi dengan sesama, baik dari dalam maupun luar negeri. Akibat luasnya jangkauan dalam pemanfaatan peserta didik mendapatkan berbagai dampak dalam penggunaan teknologi. Hal ini dikarenakan informasi yang masuk dan yang mereka terima beragam dan tidak terbatas. Adapun dampak negatif yang sering muncul dalam kehidupan peserta didik di era digital ini adalah munculnya perilaku menyimpang dari peserta didik akibat tidak bijak dalam penggunaan teknologi.² Peserta didik yang memperoleh informasi tanpa menyeleksi akan mengalami penurunan moral karena mudahnya mengakses secara bebas. Hal ini dapat mempengaruhi spiritualitas dan etika peserta didik dalam berpendidikan.³

Pendidikan di Indonesia mendapati berbagai permasalahan yang mana salah satu penyebabnya yakni kurangnya menanamkan nilai-nilai pendidikan agama pada peserta didik. Adanya kemerosotan moral dan perilaku menyimpang dari norma pendidikan merupakan suatu bentuk krisis spiritual yang dialami oleh peserta didik.⁴ Sikap spiritual merupakan suatu aspek internal yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menjalani kehidupan kesehariannya dengan mendalami makna dan tujuan hidupnya. Dalam dunia pendidikan, spiritualitas sangatlah penting peranannya bagi setiap anggota akademik terutama peserta didik. Peserta didik yang memiliki sikap spiritual akan berperilaku baik terhadap sesama dan lingkungannya.⁵ Dengan adanya pendidikan spiritual, peserta didik akan bertindak dengan jujur, terbuka dan berintegritas, sehingga dapat menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan bijaksana.⁶

Sekolah merupakan suatu lembaga yang bertanggung jawab mendidik siswa secara akademik dan juga secara spiritual.⁷ Dengan menerapkan program-program seperti pembiasaan shalat Dhuha di sekolah, siswa akan mendapatkan pengalaman spiritual yang lebih mendalam. Pendidikan agama,

¹ Alifia, "PENTINGNYA PENDIDIKAN SKI DALAM SHAPING KARAKTER SISWA DI ERA MODERN: PENTINGNYA PENDIDIKAN SKI," *AL-IHTIRAFIAH: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH* 4, No. 1 (June 30, 2024): 67–79, <https://doi.org/10.47498/Ihtirafiah.V4i1.2422>.

² M. Ubaidillah Ridwanulloh And Arifah Dwi Wahyu Wulandari, "PERAN PENDIDIKAN AGAMA DI ERA MODERNISASI SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN KARAKTER BAIK," *SITTAH: Journal Of Primary Education* 3, No. 1 (June 25, 2022): 28–44, <https://doi.org/10.30762/Sittah.V3i1.53>.

³ Farid Haluti Et Al., "PERAN GURU DALAM MEMBENTUK KARAKTER SISWA DI ERA MODERNISASI," *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER* 7, No. 1 (April 27, 2023): 211, <https://doi.org/10.32529/Glasser.V7i1.2467>.

⁴ Maha Putra Jaya And I Ketut Sudarsana, "Pendidikan Karakter Berbasis Budaya Spiritual Di SD Sathya Sai Denpasar," *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama* 7, No. 1 (February 9, 2024): 49–57, <https://doi.org/10.37329/Kamaya.V7i1.1759>.

⁵ Robertus Suraji And Istianingsih Sastrodiharjo, "Peran Spiritualitas Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik," *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 7, No. 4 (December 30, 2021): 570, <https://doi.org/10.29210/020211246>.

⁶ Dini Oktariani And Novita Herlissha, "Fostering Spiritual Intelligence In The Young Generation Through The PKN Course," *AURELIA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 3, No. 2 (July 1, 2024): 1493–1502, <https://doi.org/10.57235/Aurelia.V3i2.2808>.

⁷ Muhamad Yopi, Gina Fauziah, And Atika Suri, "OPTIMALISASI KONTEN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DALAM KOMUNIKASI PEMASARAN SMK PUTRA PERTIWI," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ilmu Komunikasi* 1, No. 1 (March 4, 2024): 28–36.

termasuk ibadah sholat Dhuha, merupakan bagian penting dari proses pengembangan moral dan etika siswa. Melalui ibadah, siswa tidak hanya belajar tentang nilai-nilai agama, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri, empati, dan tanggung jawab. Pengalaman spiritual yang kuat dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan mental siswa, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.⁸ Implementasi kegiatan ibadah secara rutin di sekolah seperti sholat dhuha dapat memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan tindakan dan perilaku mereka, serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan.

Seyyed Hossein Nasr merupakan seorang ilmuwan filsafat dan tasawuf yang mengembangkan sebuah teori ketenangan spiritual. Menurut beliau pengalaman spiritual merupakan suatu jembatan dalam mencapai ketenangan batin.⁹ Beliau juga sering mengatakan bahwa kehilangan kedamaian batin merupakan suatu hal yang sering terjadi pada manusia di era modern saat ini, hal ini dikarenakan mereka kehilangan aspek spiritual mereka.¹⁰ Maka dari itu, suatu hal yang bisa dikaitkan dengan praktik spiritual yang dapat dilakukan oleh peserta didik di sekolah, yakni sholat dhuha. Dengan sholat dhuha peserta didik akan mendapatkan pengalaman spiritual yang mampu menjauhkan diri mereka dari hal-hal yang negatif dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan fokus dan tenang.¹¹

Pentingnya keseimbangan kemampuan akademik dan pendidikan karakter menjadi aspek yang harus diperhatikan oleh pendidik dan orang tua. Dengan tercapainya keseimbangan tersebut, pendidikan dapat menjadi landasan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia. Oleh karena itu, penerapan pendidikan karakter merupakan upaya perbaikan yang harus segera dilakukan. Inisiatif pendidikan karakter dalam bidang pendidikan merupakan upaya sadar untuk mengembangkan individu peserta didik menjadi individu yang positif, bermoral dan berkarakter sesuai dengan standar kinerja kelulusan. Tujuannya agar nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.¹²

Pengalaman spiritual yang kuat dapat berkontribusi terhadap prestasi akademik siswa. Ketika siswa memiliki landasan spiritual yang kokoh, mereka cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, ulet, dan mampu menghadapi beban pikiran dengan lebih baik.¹³ Melalui ibadah seperti sholat Dhuha, siswa dapat meningkatkan keseimbangan antara aspek spiritual dan akademik. Hal ini sangat penting mengingat tekanan akademik di era modern sering kali menjadi beban bagi siswa. Dengan

⁸ Ahmad Thariq Al-Fafa And Siti Masyitoh, "IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER ANAK PESERTA DIDIK PROGRAM UNGGULAN DAN REGULER DI SMP MUHAMMADIYAH 2 CIREBON," *Al Naqdu: Jurnal Kajian Keislaman* 5, No. 1 (2024): 94–103.

⁹ Dedy Irawan, "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr," *Jurnal Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 3, No. 1 (February 2019): 41–66.

¹⁰ Suryawan Bagus Handoko Et Al., "Modernism And Crisis: Seyyed Hossein Nasr's Idea On Spiritual Intelligence And Its Relevance Today," *Teosofia: Indonesian Journal Of Islamic Mysticism* 12, No. 2 (December 19, 2023): 207–30, <https://doi.org/10.21580/Tos.V12i2.18913>.

¹¹ Sri Juwita, Adang Hambali, And Andewi Suhartini, "Philosophical Thoughts Of Islamic Education Seyyed Hossein Nasr's Perspective And Its Relevance In The Modern Education Era," *At-Ta'dib* 18, No. 1 (June 2023): 56–69.

¹² Muhammad Thoriqul Islam, Muhammad Miftah Miftah, And Nawa Marjany Marjany, "Dhuha Prayer As A Solution In Implementing Morals At Mts Lailatul Qadar Sukoharjo," *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual* 8, No. 1 (January 31, 2024): 64, https://doi.org/10.28926/Riset_Konseptual.V8i1.948.

¹³ Hasbi Ashshidieqy, "HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA," *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 7, No. 2 (October 25, 2018): 68–75, <https://doi.org/10.21009/JPPP.072.02>.

spiritualitas yang kuat, siswa lebih mampu mengelola tekanan tersebut dan fokus pada pencapaian tujuan dan capaian mereka menuju kesuksesan.¹⁴ Namun sayangnya tidak semua sistem pendidikan memasukkan pendidikan spiritual dalam kurikulum mereka, kebanyakan mereka hanya menggunakan sebagai salah satu materi dalam pembelajaran. Hal ini mengakibatkan adanya kesenjangan pendidikan spiritual di sekolah.¹⁵ Peserta didik terus-menerus ditujukan pada teks materi dalam buku pembelajaran dan selalu disodorkan pada pertanyaan kognitif saja. Sedangkan dalam penanaman dasar nilai-nilai agamanya terbilang kurang bahkan hilang.¹⁶ Pembinaan nilai-nilai spiritual sangat penting pada suatu lembaga pendidikan, yang mana keberhasilannya ditunjukkan oleh keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajarannya. Peserta didik akan memiliki keuletan hidup, wawasan yang luas dan kompetensi yang cakap, sehingga mampu menghadapi berbagai rintangan dan tantangan global di masa yang akan datang.¹⁷

Dengan adanya latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk membahas mengenai spiritualitas siswa di era digital ini dengan judul **“Tinjauan Psikologis Sholat Dhuha dan Penguasaan Lingkungan Sosial di Sekolah”**. Penulis akan memaparkan bahwa sholat dhuha merupakan salah satu bentuk program yang dapat menjadikan peserta didik bermoral dan berkarakter baik dalam berpendidikan di era digital ini dan dapat menumbuhkan sikap spiritual pada jiwa peserta didik. Penulis menggali data di suatu lembaga sekolah yang ada di daerah Krian Sidoarjo, yakni SMP Negeri 1 Krian. Dimana sekolah tersebut menerapkan pembiasaan sholat dhuha setiap hari di jam istirahat. Penulisan ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan dalam membangun kesadaran bahwa mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan sangatlah penting dan dapat digunakan untuk membentuk generasi digital yang cerdas dan berkarakter.

B. Kajian Literatur

Spiritual dapat membentuk pondasi moral dan perilaku yang baik bagi peserta didik dalam menjalankan kehidupan di era digital. Peserta didik akan menjadi pribadi berkualitas yang mampu mengolah dan mengimplementasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan berpendidikan. Dimana peserta didik dapat mengatur kompleksitas digital yang sangat luas jangkauannya dan mengakses dengan bijak.¹⁸ Peran orang tua dan sekolah sangat penting dalam meningkatkan spiritualitas peserta didik. Pengembangannya dapat diaplikasikan melalui rutinitas sehari-hari dan kegiatan keagamaan yang

¹⁴ Fadila Elma Ramadhani And Khusnul Khotimah, “Memahami Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Melalui Lensa Islam,” *MERDEKA : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, No. 2 (December 6, 2023): 1–17, <https://doi.org/10.62017/Merdeka.V1i2.196>.

¹⁵ Suraji And Sastrodiharjo, “Peran Spiritualitas Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik.”

¹⁶ A. Suradi, “Penanaman Religiusitas Keislaman Berorientasi Pada Pendidikan Multikultural Di Sekolah,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal Of Islamic Education Studies)* 6, No. 1 (June 30, 2018): 25–43, <https://doi.org/10.15642/Jpai.2018.6.1.25-43>.

¹⁷ Muhammad Jadid Khadavi, “Spiritual Mental Development Concept And The Implications For Students,” *Halaqa: Islamic Education Journal* 7, No. 1 (April 26, 2023): 21–29, <https://doi.org/10.21070/Halaqa.V7i1.1624>.

¹⁸ David Hogue, “Pastoral and Spiritual Care in a Digital Age: The Future Is Now: By Kirk A. Bingaman, Lanham, MD: Lexington Books, 2018, 129 Pp., \$85.00 (Hard Cover), ISBN 978-1498553414,” *Journal of Pastoral Theology* 30, no. 2 (May 3, 2020): 150–53, <https://doi.org/10.1080/10649867.2020.1712870>.

ada, baik di rumah maupun di sekolah.¹⁹ Dengan adanya spiritualitas, pendidikan tidak hanya meluluh pada akademik saja, melainkan juga pada pembentukan akhlak. Dalam konsep akhlak, ada beberapa aspek kehidupan yang terkandung di dalamnya, yakni kesabaran, keikhlasan, kejujuran dan keadilan.²⁰

Spiritualitas diyakini sebagai pengontrol diri dan benteng tindakan peserta didik, dimana peserta didik mampu melawan niatan jahat dan dapat mengarahkan kepada hal-hal yang positif. Nilai-nilai spiritual harus ada pada pribadi peserta didik sebagai acuan tindakan dimanapun mereka berada. Sehingga kehidupan mereka dapat selaras dengan ajaran agama islam dan norma yang berlaku dalam bermasyarakat.²¹ Selain sebagai pengontrol diri dan benteng tindakan, spiritualitas dapat menumbuhkan kedisiplinan peserta didik dalam mengendalikan diri dan mengatur waktu dengan tertib. Peserta didik yang disiplin akan menghasilkan suatu keunggulan dalam meraih cita-cita dan kesuksesan. Mereka akan mendapatkan apresiasi dari orang-orang sekitar akibat perilaku mulia dan terpuji yang telah mereka lakukan.²²

Di era digital, identitas positif peserta didik mengalami banyak tantangan karena arus informasi sangat luas dan penyebarannya diakui sangat cepat. Disinilah spiritual berperan sebagai penguat nilai-nilai moral peserta didik dan sumber inspirasi bagi peserta didik dalam memperkuat identitas keagamaan mereka.²³ Sikap spiritual akan membentuk identitas peserta didik yang positif dan sesuai dengan perkembangan keagamaan yang ada pada diri mereka. Dimana perkembangan keagamaan tersebut tidak lepas dari didikan orang tua, guru maupun seseorang yang dipercaya mampu mengembangkan nilai keagamaan yang baik bagi peserta didik.²⁴ Sehingga peserta didik tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang bebas dan kurang sehat.

Sikap spiritual yang ada pada diri peserta didik memberikan peran positif dalam menciptakan generasi unggul yang berdaya saing tinggi dalam berbagai dimensi kehidupan.²⁵ Dengan adanya nilai-nilai spiritual tersebut, peserta didik akan memiliki rasa kemanusiaan dan kepedulian sosial tinggi tanpa

¹⁹ Effiana Cahya Ningrum and Nur Hidayat, "Upaya Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Program Full Day School Di Madrasah Ibtidaiyah Kota Jombang," *JURNAL PENELITIAN* 16, no. 2 (January 25, 2023): 295, <https://doi.org/10.21043/jp.v16i2.18369>.

²⁰ Bambang Triyono and Elis Mediawati, "Transformasi Nilai-Nilai Islam Melalui Pendidikan Pesantren : Implementasi Dalam Pembentukan Karakter Santri," *Journal of International Multidisciplinary Research* 1, no. 1 (November 30, 2023): 147–58, <https://doi.org/10.62504/jimr403>.

²¹ Lailatul Fitriyah and Erfi Fitri Wahyuni, "HANDLING SPIRITUALISM SEBAGAI KONTROL DIRI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN," *JURNAL ISLAM NUSANTARA* 4, no. 1 (May 19, 2020): 1, <https://doi.org/10.33852/jurnaln.v4i1.182>.

²² Nadhifah Mizana Al-Azwi and Siti Rohmah, "Pengaruh Kompetensi Spiritual Terhadap Kedisiplinan Siswa Di Lingkungan Sekolah," *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 02 (January 1, 1970): 189–201, <https://doi.org/10.37542/iq.v2i02.32>.

²³ M Ali Fikri, "Pendidikan Islam Dan Pembentukan Identitas Muslim Di Era Globalisasi," *Sasana: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (Agustus 2024): 149–56.

²⁴ Sugeng Sejati, "Implikasi Egosentris Dan Spiritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri," *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 19, no. 1 (June 2019): 103–26.

²⁵ Nilna Azizatus Shofiyah, Tedy Sutandy Komarudin, and Miftahul Ulum, "Integrasi Nilai-Nilai Islami Dalam Praktik Kepemimpinan Pendidikan: Membangun Lingkungan Pembelajaran Yang Berdaya Saing," *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 9, no. 2 (October 10, 2023): 66–77, <https://doi.org/10.19109/elidare.v9i2.19383>.

memperhatikan latar belakang seseorang.²⁶ Sehingga peserta didik akan berkontribusi aktif dalam bermasyarakat di lingkungan mereka, dimana mereka akan berlaku empati dan jujur kepada semua orang.²⁷ Jadi dapat dilihat bahwa kegiatan yang didalamnya terimplementasikan sikap spiritual sudah menjadi suatu kebiasaan yang sangat baik, hal ini juga dapat diintegrasikan dalam kegiatan belajar dan bergaul.²⁸

Spiritualitas yang melekat pada diri peserta didik sangat memberikan banyak gambaran moral yang ada pada diri mereka, sehingga mereka menjadi pribadi yang mulia. Jadi makna spiritual yang selama ini diintegrasikan bukan hanya perihal praktik keagamaan saja, melainkan berimplikasi luas pada perkembangan pribadi peserta didik dan berperan penting dalam kehidupan sehari-hari mereka.²⁹ Dari sini dapat ditinjau bahwasannya spiritual bukan sekedar ibadah mahdhah kepada Allah saja, melainkan merupakan ibadah yang juga terintegrasikan pada aspek sosial.

Sholat dhuha termasuk satu dari banyaknya ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW kepada umat muslim. Ibadah sunnah ini sedikitnya dilaksanakan dua raka'at dan paling banyak dua belas raka'at. Adapun waktu pelaksanaannya ialah pada waktu pagi sebelum masuk waktu dzuhur, setelah matahari terbit (sekitar 15–20 menit setelah terbit) dan meninggi setinggi tombak.³⁰ Sholat dhuha sering sekali dilakukan oleh orang-orang muslim dengan alasan mereka merasakan sebuah ketenangan dalam hati setelah melaksanakannya. Bahkan banyak di sekolah-sekolah menjadikan sholat dhuha sebagai program pembiasaan religius untuk para peserta didiknya.³¹ Terlebih lagi di era modern digital ini, sangat penting sholat dhuha dijadikan sebagai pembentuk landasan moral bagi peserta didik dalam menghadapi tantangan globalisasi yang ada.³²

Sholat dhuha diyakini memiliki banyak faedah yang nantinya dapat diterima dan dirasakan oleh seseorang yang melakukan nya. Dimana manfaat sholat dhuha tidak hanya pada segi spiritualitas saja, melainkan banyak juga manfaat dari segi psikologis yang nantinya akan dirasakan oleh seseorang tersebut.³³ Seperti contohnya yakni ketenangan jiwa yang akan dirasakan oleh mereka, dimana ketenangan jiwa tersebut dapat diraih dengan cara melakukan terapi psikologis. Salah satu terapi psikologis yang paling ampuh dalam mendapatkan ketenangan jiwa yakni terapi spiritual, yang mana

²⁶ Sofwan Jamil et al., "Pentingnya Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Kesadaran Sosial Dan Kemanusiaan," *Kaipi: Kumpulan Artikel Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 2 (September 29, 2023): 35–38, <https://doi.org/10.62070/kaipi.v1i2.32>.

²⁷ Nurintan Rambe, "Strategi Guru Dalam Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual Bagi Siswa," *Analysis* 2, no. 2 (2024): 241–49.

²⁸ Muhammad Aswar Ahmad, "Komunikasi Sebagai Wujud Kompetensi Sosial Guru Di Sekolah," *Komodifikasi* 7, no. 1 (June 2019): 33–44.

²⁹ Salimah Mokhtar, "A Techno-Religious Framework to Scaffold Spiritual Intelligence among Students," 2017.

³⁰ Indah Suci Sapitri, "Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dengan Akhlak Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 5, no. 1 (October 15, 2020): 31–48, <https://doi.org/10.35316/jpii.v5i1.246>.

³¹ Eni Sri Mulyani and Hunainah, "Pembiasaan Shalat Dhuha Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *QATHRUNA* 8, no. 1 (June 5, 2021): 1, <https://doi.org/10.32678/qathruna.v8i1.4782>.

³² Fitratul Uyun, "Penerapan Salat Dhuha Dalam Pembentukan Karakter Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Malang: Tinjauan Karakter Moral Thomas Lickona," *CENDEKIA* 15, no. 02 (2023): 400–415.

³³ Amalia Ramadhani and Indra Satia Pohan, "Peran Guru Fiqih Dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa Tentang Faedah Shalat Duha Di Mts Al-Islahiyah BI," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 4632–43.

dalam islam dapat diperoleh dengan melakukan sholat dhuha.³⁴ dengan jiwa yang tenang, maka seseorang akan merasakan pikiran yang jernih, tenang dan nyaman. Begitu pula dengan para peserta didik yang telah melaksanakan sholat dhuha, mereka juga akan merasakan kejernihan pikiran sehingga saat proses pembelajaran berlangsung akan lebih fokus dan mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru. Beberapa teori pun membahas mengenai banyaknya manfaat sholat dhuha, seperti halnya teori yang dikemukakan oleh Carol Ryff.

Carol Ryff adalah pakar psikologi terkenal yang membangun Teori Kesejahteraan Psikologis, yang menggabungkan berbagai konsep psikologi ke dalam model yang komprehensif. Karyanya, terutama penciptaan Psychological Well-Being Scales (PWBS) pada tahun 1989, telah mendefinisikan enam dimensi utama kesejahteraan: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ini telah memengaruhi bidang psikologi positif secara signifikan.³⁵ Teori ini menekankan betapa pentingnya fungsi psikologis positif dan kekuatan individu untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan, dan memberikan dasar penting untuk pemahaman kita tentang kesehatan mental dan kepuasan hidup.³⁶ Ryff adalah penulis terkemuka di lapangan, dan tulisannya banyak dikutip dalam studi yang menyelidiki kesejahteraan psikologis di berbagai kelompok orang.³⁷ *Psychological Well-being* ini lebih menekankan pada orang yang optimis daripada orang yang pesimis; orang yang optimis akan membantu dirinya dengan kemampuan mereka dan strategi untuk menghadapi tekanan. Sebaliknya, orang yang pesimis mengalami perasaan khawatir, depresi, dan ketakutan untuk menghadapi segala sesuatu.³⁸ Selain Carol Ryff, ada teori reduksi stress atau pengurangan stress yang dikembangkan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman.

Teori Pengurangan Stres oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, yang dikenal dengan Model Transaksional Stress and Coping, fokus pada hubungan dinamis antara individu dan lingkungan dalam situasi stres. Model ini menyatakan bahwa stres bukan hanya berasal dari faktor eksternal, melainkan juga dari penilaian individu terhadap faktor stres tersebut dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Validitas teori ini telah terbukti dalam beragam konteks, menunjukkan relevansinya dalam memahami bagaimana individu merespons stres dan mekanisme penanganannya. Dalam proses transaksionalnya, stres dipandang sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana faktor-

³⁴ Rahmatullah Rahmatullah, Muhtar Gojali, and Naan Naan, "PENGARUH SALAT DUHA TERHADAP KETENANGAN JIWA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)," *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 5, no. 1 (2020): 36–46.

³⁵ Aditia Kharisma Meliala and Ahman Ahman, "Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 2 (March 6, 2024): 950–55, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>.

³⁶ Meng Xiaoman and Kim Suksu, "The Practice and Application of Positive Psychology in College Mental Health Education," *Frontiers in Educational Research* 6, no. 11 (2023), <https://doi.org/10.25236/FER.2023.061121>.

³⁷ Busra Yiğit and Bünyamin Yasin Çakmak, "Discovering Psychological Well-Being: A Bibliometric Review," *Journal of Happiness Studies* 25, no. 5 (June 2024): 43, <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>.

³⁸ Putu Novia Putri Wulandari and NLID Swandi, "Pola Asuh Autoritatif Dan Efikasi Diri Pada Self-Regulated Learning Siswa Remaja," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 12, no. 2 (2020): 210–20.

faktor stresor dan persepsi individu memegang peran kunci.³⁹ Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua jenis penanganan utama: pendekatan masalah (mengatasi stresor), Problem-focused coping merujuk pada upaya untuk mengatasi atau menghilangkan sumber stres secara langsung, seperti mencari solusi atau mengubah situasi yang menimbulkan stres; dan pendekatan emosi (mengelola respons emosional), emotion-focused coping berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres, seperti mengendalikan perasaan cemas atau mencari dukungan sosial untuk meredakan tekanan psikologis. Kedua pendekatan ini memiliki peranan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks tertentu, penggunaan salah satu strategi atau kombinasi keduanya dapat membantu individu untuk lebih adaptif dalam menghadapi stres, tergantung pada karakteristik situasi yang dihadapi.⁴⁰

Teori terakhir yang dikaitkan dengan manfaat sholat dhuha oleh penulis yakni Teori Identitas Sosial (*Social Identity Theory*) dikembangkan oleh Henri Tajfel dan John Turner. Teori ini berfokus pada bagaimana individu mendefinisikan dirinya berdasarkan keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu. Berbeda dengan identitas pribadi yang lebih bersifat individual, identitas sosial menggambarkan diri kolektif seseorang yang terbentuk melalui afiliasi dengan kelompok-kelompok sosial di mana individu tersebut menjadi anggotanya. Identitas sosial tidak hanya memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi interaksinya dengan orang lain dan bagaimana ia merespons norma serta nilai-nilai kelompok.⁴¹ Teori identitas kelompok digunakan untuk menyesuaikan pesan kesehatan dengan identitas kelompok tertentu, penyesuaian ini bertujuan untuk meningkatkan relevansi pesan tersebut dengan norma dan perilaku sehat yang dianut oleh kelompok sasaran, sehingga dapat memotivasi individu untuk mengadopsi perilaku yang lebih sehat. Selain itu, penyesuaian ini juga bertujuan untuk memperkuat dukungan sosial yang dirasakan oleh individu, yang merupakan faktor penting dalam memelihara kesejahteraan psikologis dan fisik. Identifikasi kelompok dalam teori ini melibatkan tiga komponen utama: kesadaran kognitif terhadap keanggotaan dalam kelompok, keterikatan nilai terhadap norma kelompok, dan hubungan emosional yang terjalin dengan sesama anggota kelompok. Ketiga komponen ini bersama-sama memengaruhi perilaku individu sesuai dengan norma dan ekspektasi kelompok. Identifikasi kelompok melibatkan kesadaran kognitif, keterikatan nilai, dan hubungan emosional, yang mempengaruhi perilaku berdasarkan norma kelompok.⁴² Penelitian terbaru menunjukkan bahwa identitas sosial bersifat dinamis dan tidak statis. Identitas dapat berkembang seiring waktu sebagai hasil dari interaksi sosial, pengalaman baru, dan paparan terhadap informasi baru. Proses perkembangan ini mencerminkan sifat fleksibel dari kategorisasi sosial, di mana individu dapat menyesuaikan dan meredefinisi identitas sosialnya sesuai dengan perubahan dalam lingkungan sosial atau perubahan dalam keanggotaan kelompok. Dalam konteks manfaat sholat dhuha, teori ini dapat memberikan kerangka pemahaman bahwa praktik ibadah tersebut tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga dapat memperkuat identitas sosial

³⁹ Nina Obbarius et al., "A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample," *Frontiers in Psychology* 12 (March 5, 2021): 584333, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>.

⁴⁰ Ewerton Naves Dias and José Luís Pais-Ribeiro, "O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais," *Revista Psicologia e Saúde*, July 17, 2019, 55–66, <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>.

⁴¹ Amber M. Gaffney and Michael A. Hogg, "Social Identity Theory," in *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, by Amber M. Gaffney and Michael A. Hogg (Oxford University Press, 2023), <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.681>.

⁴² Mengfei Guan and Jiyeon So, "Social Identity Theory," in *The International Encyclopedia of Health Communication*, ed. Evelyn Y. Ho, Carma L. Bylund, and Julia C. M. Van Weert, 1st ed. (Wiley, 2022), 1–5, <https://doi.org/10.1002/9781119678816.iehc0667>.

umat Islam melalui interaksi sosial, kesamaan nilai, dan norma keagamaan yang dianut bersama oleh komunitas Muslim.⁴³

C. Diskusi

Pembiasaan sholat dhuha seringkali ditemui di berbagai tingkatan sekolah yang ada di Indonesia. Hal ini dikarenakan dampak yang diberikan dalam pelaksanaan sholat dhuha sangat positif dalam kehidupan peserta didik. Dalam pelaksanaannya pasti sekolah memiliki jam yang pasti untuk melaksanakan sholat dhuha. Perkara ini menjadikan setiap individu peserta didik mampu berlatih dalam disiplin waktu. Mereka akan terbiasa mengatur waktu dengan baik dan selalu berpegang teguh pada waktu yang telah ditentukan.⁴⁴ Dengan rutinitas yang seperti ini, peserta didik akan lebih disiplin dalam kehadiran maupun kesesuaian waktu, baik dalam aspek ibadah maupun aspek kegiatan sehari-hari disekolah.⁴⁵

Sikap disiplin tersebut, membantu peserta didik menjadi lebih terstruktur dalam mengarahkan diri dan patuh terhadap peraturan sekolah, sehingga mereka paham terhadap apa yang dapat menjadikan mereka berhasil dalam pendidikan.⁴⁶ Disamping itu, dengan rutin melaksanakan sholat dhuha, pada jiwa peserta didik akan tumbuh sikap tanggung jawab dan mandiri karena mereka mampu mengutamakan kewajiban spiritual.⁴⁷ Secara tidak langsung mereka telah memberikan contoh moral yang baik pada lingkungan sekitarnya bahwa kebiasaan atau rutinitas yang mereka lakukan sangat berdampak positif bagi kehidupan mereka. Sehingga lingkungan mereka menjadi lebih baik dan memungkinkan untuk yang lain melakukan hal serupa dengan yang kita kerjakan.

Moral yang baik dapat ditanamkan dalam berbagai kegiatan dan rutinitas, seperti pelaksanaan sholat dhuha contohnya. Dengan sholat dhuha ini peserta didik mampu menciptakan spiritualitas berupa keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.⁴⁸ Dengan rutinitas yang seperti ini diharapkan peserta didik dengan perilaku yang buruk mampu berubah menjadi berperilaku baik dan memiliki kepribadian yang berkarakter, dimana dapat dikembangkan melalui sikap disiplin.⁴⁹ Jika dalam lingkungan sekolah terdapat pendidikan karakter berupa pembiasaan sholat dhuha, maka setiap peserta didik akan memiliki etika dan sikap peduli sosial yang diimplementasikan melalui nilai-nilai

⁴³ Caoimhe O'Reilly et al., "Social Identity Emergence in Attitude Interactions and the Identity Strengthening Effects of Cumulative Attitude Agreement," *European Journal of Social Psychology*, September 14, 2023, ejsp.3000, <https://doi.org/10.1002/ejsp.3000>.

⁴⁴ Mursid Mursid and Aisyah Sisilia Pratyanningrum, "Pembentukan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Di Madrasah Ibtidaiyyah," *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 4 (October 19, 2023): 01–12, <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i4.526>.

⁴⁵ Agus Dwi Santosa et al., "Menumbuhkan Kedisiplinan Siswa MTs Al-Amien Kota Kediri Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha," *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education* 6, no. 2 (December 30, 2022): 129–43, <https://doi.org/10.30762/ed.v6i2.445>.

⁴⁶ Yuli Seliana, Arif Hakim, and Mujahid Rasyid, "Implementasi Pembiasaan Shalat Sunnah Dhuha Dalam Pembentukan Karakter Sikap Disiplin Siswa SMP Kartika XIX-I Siliwangi Bandung," *Bandung Conference Series: Islamic Education* 4, no. 1 (February 7, 2024): 73–79, <https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i1.10547>.

⁴⁷ Anggun Sugianti, Anaton Nisa Mun'amah, and Al Munip, "Implementation of Dhuha Prayer in Forming Student Character," *Zabags International Journal Of Education* 1, no. 1 (April 1, 2023): 1–9, <https://doi.org/10.61233/zijed.v1i1.1>.

⁴⁸ Najwa Abriellia, Sofa Muthohar, and Mustakimah Mustakimah, "Meningkatkan Nilai Agama Dan Moral Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha," *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2024): 538–48.

⁴⁹ Nikmatus Sholicha and Nelud Darajatul Aliyah, "Penerapan Metode Pembiasaan Sholat Dhuha Dalam Upaya Penanaman Sikap Disiplin Pada Siswa SD Al-Huda Sidoarjo," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, July 15, 2024, 102–12, <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.131>.

religius dalam beraktivitas sehari-harinya. Kehidupan sekolah pun penuh dengan keimanan, kenyamanan dan tradisi atau budaya yang religious.⁵⁰

Sistem pendidikan yang berkembang di Indonesia hampir semua telah terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual. Hal ini dilakukan agar peserta didik dapat mengembangkan kesadaran spiritual mereka. Jika shalat Dhuha dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan Islam, itu dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran spiritual siswa. Ini dapat terjadi melalui disiplin, pembentukan karakter religius, peningkatan kesadaran spiritual, kontrol yang ketat, dan aktivitas rutin sehari-hari.⁵¹ Peserta didik akan mempelajari peran penting ibadah dalam kehidupan sehari-hari dan dasar spiritual yang mereka bangun menjadi lebih kokoh.⁵² Dengan kesadaran spiritual tersebut, peserta didik akan mengembangkan kecerdasan spiritual mereka dengan bertekad untuk antusias terhadap pengembangan pribadi mereka.⁵³ Dalam berkegiatan, mereka yang terbiasa sholat dhuha akan lebih teratur dan mandiri akibat keterampilan mereka dalam pengelolaan waktu dan bergaya hidup disiplin.⁵⁴

Di sekolah, kegiatan shalat Dhuha adalah program pembinaan spiritual yang membantu peserta didik dalam memahami nilai-nilai kehidupan. Hal demikian tidak hanya mencakup pada aspek religious saja, tetapi juga meningkatkan rasa gotong royong dan solidaritas di antara mereka.⁵⁵ Peserta didik tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang prinsip-prinsip agama, tetapi juga membentuk karakter yang kuat dan berakhlak mulia. Di era teknologi saat ini, siswa sering terdampak informasi yang tidak selalu bermanfaat. Salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan spiritual mereka adalah dengan melakukan shalat Dhuha. Dengan meningkatkan kecerdasan spiritual mereka, siswa dapat lebih baik menghadapi tekanan sosial dan moral yang timbul dari penggunaan teknologi.⁵⁶

Di SMP Negeri 1 Krian Sidoarjo, lokasi penulis dalam melakukan penelitian untuk mencari data. Sholat dhuha di sekolah tersebut dilaksanakan pada pukul 09.30, tepatnya sebelum jam istirahat. Seluruh peserta didik wajib mengikuti shalat dhuha berjamaah di masjid sekolah. Bagi peserta didik yang halangan shalat (menstruasi), mereka dikumpulkan di aula untuk melakukan pembacaan

⁵⁰ Rahmawati Kumala Sari, Syailin Nichla Choirin Attalina, and Erna Zumrotun, "Pembiasaan Pagi Di SD Al-Islam: Membangun Generasi Berkarakter," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (March 2024): 4230–45.

⁵¹ Adrian Yudabangsa, "Pengembangan Kesadaran Keberagamaan Dan Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha'," *Attractive: Innovative Education Journal* 2, no. 1 (April 24, 2020): 117, <https://doi.org/10.51278/aj.v2i1.30>.

⁵² Ika Ika, Siti Maspuroh, and Pajar Milawati, "Efektivitas Pelaksanaan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Disiplin Siswa (Penelitian Di SMP Insan Kamil Legok, Kabupaten Tangerang)," *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 2 (May 10, 2021): 177–87, <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i2.4353>.

⁵³ M. Asep Fathur Rozi and Atika Sovia Rahmawati, "Implementation of Duha Prayer in Enhancing Students' Spiritual Intelligence: A Case Study at Muhammadiyah High School (MAM) Bandung/Muhammadiyah Boarding School (MBS 1) Tulungagung," *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (December 30, 2023): 128–36, <https://doi.org/10.58577/dimar.v5i1.109>.

⁵⁴ Abdul Hakim Pohan, Martin Kustati, and Gusmirawati Gusmirawati, "Pendampingan Praktek Ibadah Sholat Dhuha Di SD IT Bakti 2 Nairatul Jannah Kota Padang," *Al-DYAS* 2, no. 3 (October 28, 2023): 880–93, <https://doi.org/10.58578/alldyas.v2i3.1998>.

⁵⁵ Novita Sari and Dessi Andriani, "Pengaruh Sholat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di Tk Ar-Rahmah Tanjung Atap," *PERNIK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 2 (June 16, 2020): 166–77, <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4185>.

⁵⁶ Cindy Mistiningsih and Eni Fariyatu Fahyuni, "Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Berjamaah Dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa," *MANAZHIM* 2, no. 2 (August 21, 2020): 157–71, <https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i2.856>.

sholawat bersama. Antusias dari peserta didik dapat dibilang cukup, dikarenakan ada beberapa peserta didik yang kurang fokus dan serius dalam pelaksanaan sholat dhuha.

Pelaksanaan Sholat Dhuha di SMPN 1 Krian mempengaruhi perilaku dan prestasi akademik siswa secara signifikan. Dari total 200 siswa yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 80% mengikuti Sholat Dhuha setiap hari selama jam istirahat pertama. Hasilnya menunjukkan bahwa 65% siswa yang mengikuti Sholat Dhuha secara konsisten lebih disiplin, termasuk datang lebih awal ke sekolah dan lebih fokus pada apa yang mereka pelajari. Selain itu, data akademik menunjukkan peningkatan 5–10% dalam nilai mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) siswa yang secara teratur mengikuti Sholat Dhuha selama semester kedua tahun ajaran 2023/2024. Peningkatan ini menunjukkan hubungan positif antara prestasi belajar siswa dan partisipasi mereka dalam kegiatan spiritual. Semua kelas menunjukkan peningkatan prestasi akademik, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Setelah melakukan Sholat Dhuha secara teratur, 78% siswa Kelas 7, 84% siswa Kelas 8 dan 77% siswa Kelas 9 mengalami peningkatan nilai sebesar 5-10%.

Setelah penulis melakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan kepada sebagian peserta didik mengenai pengalaman yang mereka dapatkan setelah melaksanakan sholat dhuha, baik dari segi spiritualitas maupun psikologis. Beberapa siswa mengatakan bahwa sholat Dhuha membantu mereka menjadi lebih disiplin, terutama dalam hal mengelola waktu. Seorang siswa di kelas 7 berkata, *"Setelah mulai mengikuti Sholat Dhuha secara rutin, saya jadi lebih disiplin dalam mengatur waktu."* Siswa Kelas 9 lainnya mengatakan, *"Saya terbiasa bangun pagi dan tidak terlambat ke sekolah. Dulu sering terlambat, tapi sekarang saya merasa lebih tertata dalam keseharian saya."* Ada juga peserta didik putri yang mengatakan, *"sebelum rutin mengikuti Sholat Dhuha, saya sering sulit fokus di kelas. Tapi sekarang, saya merasa lebih tenang dan lebih mudah berkonsentrasi saat belajar."*

Peserta didik banyak mengatakan, setelah sholat dhuha mereka merasa lebih tenang dan fokus saat proses pembelajaran selanjutnya berlangsung. Selain itu, dari penelitian penulis didapati bahwa perilaku yang mereka cerinkan setelah sholat dhuha lebih baik dan dingin daripada sebelumnya. Peserta didik berlaku sopan dan santun serta saat di dalam kelas mereka lebih memperhatikan guru yang menerangkan pelajaran di kelas.

Penulis melihat dampak positif pelaksanaan sholat dhuha yang mempengaruhi sikap sosial dan religius peserta didik, mereka selalu antusias dalam berinfak yang merupakan infak harian yang ada di sekolah. Setiap dari peserta didik dengan ikhlas tanpa ada paksaan mengeluarkan sebagian dari uang yang mereka punya. Terlihat semangat dan antusias mereka dalam setiap kegiatan yang diadakan di sekolah. Penulis beranggapan bahwa dampak positif dari sholat dhuha ini dapat dirasakan oleh seluruh warga sekolah tanpa terkecuali. Apa yang didapatkan oleh penulis ini dapat dikaitkan dengan teori kesejahteraan psikologis Carol Ryff, terutama yang berkaitan dengan aspek tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Pengalaman pribadi siswa yang merasa lebih disiplin dan lebih mampu mengelola waktu mereka menunjukkan peningkatan penguasaan lingkungan. Sebaliknya, ketenangan dan keseimbangan emosi yang mereka rasakan sesuai dengan aspek pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup teori Ryff.

Penulis juga mempertanyakan perihal tantangan yang mungkin peserta didik hadapi dalam melaksanakan sholat dhuha di tengah pengaruh teknologi digital. Banyak dari peserta didik menjawab bahwa terkadang susah saat diajak sholat dhuha berjamaah karena kecanduan media sosial, lebih lagi ramai permainan online yang sering mereka mainkan karena seru dan menarik. Peserta didik jadi kurang mempedulikan pentingnya shalat dhuha terhadap kecerdasan, tingginya tingkat fokus dan sikap disiplin terhadap pendidikan yang mereka jalani. Salah satu siswa yang enggan mengikuti sholat dhuha mengatakan, *"Jujur, saya suka merasa tertekan saat teman-teman dan guru mengajak saya ikut Sholat Dhuha. Bukan karena saya tidak mau, tapi kadang-kadang saya merasa malas atau terlalu sibuk dengan HP saya. Saat istirahat, saya lebih sering fokus pada media sosial atau bermain game daripada ikut Sholat Dhuha berjamaah. Kadang-kadang saya ikut, kadang-kadang tidak, karena sulit untuk*

konsisten." Selain itu, beberapa siswa mengatakan bahwa distraksi dari teknologi membuat mereka sulit untuk fokus pada aktivitas spiritual, seperti sholat Dhuha, yang seharusnya membantu mereka menjadi lebih tenang.

Carol Ryff menyatakan bahwa pengendalian diri dan penguasaan lingkungan merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis. Namun, siswa yang menggunakan teknologi terlalu sering mengalami kesulitan untuk mengontrol kebiasaan digital mereka, yang pada gilirannya menghambat kemajuan pribadi dan spiritual mereka. Sekitar 35% siswa mengatakan bahwa mereka lebih suka teralihkan oleh teknologi daripada berkonsentrasi pada hal-hal religius atau akademis, yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka. Didalam kelas pun mereka terkadang tidak menghiraukan guru yang sedang menjelaskan materi pelajaran, mereka terlalu sibuk dengan game yang ada pada HP mereka.

Penulis membandingkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dampak program Sholat Dhuha, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan perilaku dan fokus siswa sebelum dan sesudah mengikutinya. Data survei yang dilakukan sebelum program dimulai menunjukkan bahwa 60% siswa sering datang terlambat ke sekolah dan mengalami kesulitan untuk tetap fokus selama pelajaran. Siswa melaporkan bahwa perilaku mereka mengalami perubahan yang signifikan setelah mengikuti program Sholat Dhuha selama satu semester. Mereka juga mengatakan bahwa beban akademis membuat mereka stres dan membuat mereka terganggu dengan penggunaan teknologi seperti media sosial. Survei setelah intervensi menunjukkan peningkatan kedisiplinan, dengan jumlah siswa yang melaporkan kesulitan datang tepat waktu menurun menjadi 25%. Selain itu, dibandingkan sebelumnya, 70% siswa mengatakan bahwa mereka lebih fokus dan tenang saat pelajaran berlangsung dan lebih mampu mengatasi distraksi digital. Catatan perilaku dari guru juga mendukung survei ini. Guru mengatakan bahwa penerapan program Sholat Dhuha membuat siswa lebih fokus di kelas dan lebih aktif dalam pelajaran. Data kuantitatif ini menunjukkan bahwa program spiritual seperti Sholat Dhuha berdampak pada keseimbangan spiritual siswa selain pada kedisiplinan dan fokus akademik mereka.

Dapat ditinjau dari hasil diatas, bahwa manfaat sholat dhuha pada aspek kesejahteraan psikologis nampak bahwa seorang peserta didik yang melakukan sholat dhuha akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mudah dalam meredakan tekanan psikologis. Seorang psikologis bernama Carol Ryff mengemukakan adanya beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, salah satunya yang berhubungan dengan manfaat sholat dhuha yakni penerimaan diri dan tujuan hidup. Makna dari penerimaan diri yang dikemukakan oleh Carol Ryff yakni mereka akan selalu bersikap positif atas diri mereka. Mereka akan menerima semua baik dan buruk kualitas diri, bahkan memiliki sikap yang condong jujur dan realistis.⁵⁷ Dimensi kesejahteraan psikologis selanjutnya yakni tujuan hidup, dimana tujuan hidup merupakan Salah satu hal yang paling penting bagi mereka dalam menemukan makna dan tujuan hidup mereka agar dapat berusaha dan siap menghadapi tantangan serta berusaha untuk meningkatkan kemampuan dan bakat mereka sendiri sepanjang hidup mereka.⁵⁸

Dimensi yang dikemukakan Carol Ryff jika dikaitkan dengan pelaksanaan sholat dhuha yang dilakukan oleh peserta didik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik, yakni seperti ketenangan jiwa, memiliki arah tujuan hidup serta mereka dapat menerima diri mereka dengan positif. Sholat dhuha dapat memberikan peluang bagi peserta didik dalam menemukan keharmonisan batin

⁵⁷ Aditia Kharisma Meliala and Ahman Ahman, "Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 2 (March 6, 2024): 950–55, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>.

⁵⁸ Primalita Putri Distina, "Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi," *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN* 10, no. 1 (July 18, 2019): 39–59, <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>.

dan mempermudah mengatasi stress akademik dan emosional mereka.⁵⁹ Sehingga peserta didik lebih fokus terhadap apa yang akan dicita-citakan dan diraih semasa hidupnya, lebih lagi pada pendidikannya. Hal ini menjadikan banyak sekolah yang memilih sholat dhuha sebagai program pembiasaan yang memiliki manfaat berlimpah bagi spiritual dan psikologis peserta didik. Selain itu, dalam aspek sholat dhuha teori yang di kemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman juga dapat dikaitkan dengan salah satu manfaat sholat dhuha yakni pengurangan stress.

Dalam konteks sholat dhuha, teori Richard S. Lazarus dan Susan Folkman mengemukakan bahwa dengan sholat dhuha, seorang peserta didik mampu mengelola stress dengan cara berdoa dan fokus dalam ibadah, sehingga mereka mampu menenangkan pikiran dan mengurangi rasa stress atau kecemasan yang tengah mereka rasakan. Perasaan tenang yang diperoleh juga dapat memberi peserta didik kekuatan mental untuk menghadapi berbagai tantangan sosial atau akademis yang muncul di sekolah. Teori lain yang dapat dikaitkan yakni Teori Identitas Sosial (Social Identity Theory) dikembangkan oleh Henri Tajfel dan John Turne. Berdasarkan konsep ini, melaksanakan Sholat dhuha secara kolektif di lingkungan sekolah dapat meningkatkan solidaritas di antara siswa beragama. Kegiatan ini memperkuat hubungan solidaritas di antara siswa yang beribadah bersama, peserta didik yang rutin melakukan sholat dhuha dapat merasa lebih positif tentang pribadi mereka dan kelompok mereka dibandingkan dengan siswa yang tidak pernah melakukannya. Ini dapat menghasilkan harga diri yang lebih tinggi dan penerimaan identitas sosial mereka sebagai orang religius.

Secara garis besar penulis dapat menarik temuan yang didapati dilapangan, bahwa peserta didik yang melakukan sholat dhuha berjamaah mereka merasakan ketenangan jiwa, fokus dalam proses pembelajaran yang tinggi dan lebih peduli terhadap sosial. Moral yang ditunjukkan para peserta didik berdampak positif juga terhadap lingkungan mereka. Dan mereka juga menyadari bahwa adanya teknologi digital mampu menghalangi mereka semangat dalam melakukan sholat dhuha akibat kecanduan teknologi tersebut. Dari semua pernyataan mengenai pengalaman spiritual peserta didik setelah melaksanakan sholat dhuha signifikan dengan teori-teori yang dikemukakan oleh Seyyed Hossein Nasr, Carol Ryff, Henri Tajfel dan John Turne serta Richard S. Lazarus dan Susan Folkman. Hasil ini dapat dikaitkan dengan teori ketenangan spiritual Seyyed Hossein Nasr, yang menyatakan bahwa praktik spiritual yang teratur membantu orang menjadi lebih disiplin dan tenang. Carol Ryff juga menekankan betapa pentingnya kontrol diri dan penguasaan lingkungan; setelah intervensi, peserta didik lebih baik dalam mengatur waktu dan fokus. Menurut Richard S. Lazarus dan Susan Folkman dengan sholat dhuha peserta didik dapat mengurangi stress dan yang terakhir Henri Tajfel dan John Turne mengatakan bahwa seseorang yang rutin sholat dhuha mampu menjadikan individu mereka memiliki rasa solidaritas yang tinggi dan merasa diri mereka lebih baik dari sebelumnya.

D. Kesimpulan

Program Sholat Dhuha di SMP Negeri 1 Krian memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan disiplin, fokus akademik, dan keseimbangan emosional peserta didik. Berdasarkan data sebelum dan sesudah pelaksanaan program, ditemukan bahwa praktik Sholat Dhuha secara rutin membantu siswa meningkatkan ketepatan waktu, kemampuan konsentrasi, dan ketenangan emosional. Temuan ini sejalan dengan teori spiritualitas Seyyed Hossein Nasr, yang menyatakan bahwa praktik spiritual mampu membawa individu pada ketenangan batin dan koneksi dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi. Selain itu, kerangka teori kesejahteraan psikologis Carol Ryff menjelaskan bagaimana Sholat Dhuha dapat mendukung dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Lebih lanjut, berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, praktik ini berkontribusi pada pengurangan stres, sedangkan teori identitas sosial dari Henri Tajfel dan John Turner menunjukkan bahwa Sholat Dhuha dapat memperkuat solidaritas sosial peserta didik dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

⁵⁹ Ahmad Zacky el-Syafa, *Keajaiban Shalat Dan Sabar* (Srikandi Empat, 2023).

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam mengaitkan manfaat spiritualitas dengan dimensi psikologis dan sosial di lingkungan sekolah. Hasil menunjukkan bahwa peserta didik yang rutin melaksanakan Sholat Dhuha memiliki kontrol yang lebih baik atas lingkungan mereka dan mampu fokus lebih baik pada tugas-tugas akademik, mencerminkan integrasi keseimbangan spiritual dengan kesejahteraan psikologis. Namun, temuan ini perlu diuji lebih lanjut dalam konteks sekolah dengan latar belakang sosial-ekonomi yang berbeda. Faktor seperti budaya, dukungan guru, dan karakteristik peserta didik dapat memengaruhi efektivitas program spiritual ini, sehingga penelitian komparatif lintas konteks menjadi langkah penting untuk memperkuat generalisasi manfaat Sholat Dhuha dalam dunia pendidikan.

E. Referesi

- Abriellia, Najwa, Sofa Muthohar, And Mustakimah Mustakimah. "Meningkatkan Nilai Agama Dan Moral Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha." *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, No. 2 (2024): 538–48.
- Ahmad, Muhammad Aswar. "Komunikasi Sebagai Wujud Kompetensi Sosial Guru Di Sekolah." *Komodifikasi* 7, No. 1 (June 2019): 33–44.
- Al-Azwi, Nadhifah Mizana, And Siti Rohmah. "Pengaruh Kompetensi Spiritual Terhadap Kedisiplinan Siswa Di Lingkungan Sekolah." *Iq (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 2, No. 02 (January 1, 1970): 189–201. <https://doi.org/10.37542/iq.V2i02.32>.
- Al-Fafa, Ahmad Thariq, And Siti Masyitoh. "Implementasi Pendidikan Karakter Anak Peserta Didik Program Unggulan Dan Reguler Di Smp Muhammadiyah 2 Cirebon." *Al Naqdu: Jurnal Kajian Keislaman* 5, No. 1 (2024): 94–103.
- Alifia. "Pentingnya Pendidikan Ski Dalam Shaping Karakter Siswa Di Era Modern: Pentingnya Pendidikan Ski." *Al-Ihtirafiah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4, No. 1 (June 30, 2024): 67–79. <https://doi.org/10.47498/ihtirafiah.V4i1.2422>.
- Ashshidieqy, Hasbi. "Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Belajar Siswa." *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 7, No. 2 (October 25, 2018): 68–75. <https://doi.org/10.21009/jppp.072.02>.
- Bambang Triyono And Elis Mediawati. "Transformasi Nilai-Nilai Islam Melalui Pendidikan Pesantren : Implementasi Dalam Pembentukan Karakter Santri." *Journal Of International Multidisciplinary Research* 1, No. 1 (November 30, 2023): 147–58. <https://doi.org/10.62504/jimr403>.
- Dias, Ewerton Naves, And José Luís Pais-Ribeiro. "O Modelo De Coping De Folkman E Lazarus: Aspectos Históricos E Conceituais." *Revista Psicologia E Saúde*, July 17, 2019, 55–66. <https://doi.org/10.20435/Pssa.V11i2.642>.
- Distina, Primalita Putri. "Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, No. 1 (July 18, 2019): 39–59. <https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.768>.
- El-Syafa, Ahmad Zacky. *Keajaiban Shalat Dan Sabar*. Srikandi Empat, 2023.
- Fathur Rozi, M. Asep, And Atika Sovia Rahmawati. "Implementation Of Duha Prayer In Enhancing Students' Spiritual Intelligence: A Case Study At Muhammadiyah High School (Mam) Bandung/Muhammadiyah Boarding School (Mbs 1) Tulungagung." *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam* 5, No. 1 (December 30, 2023): 128–36. <https://doi.org/10.58577/Dimar.V5i1.109>.

- Fikri, M Ali. "Pendidikan Islam Dan Pembentukan Identitas Muslim Di Era Globalisasi." *Sasana: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, No. 1 (Agustus 2024): 149–56.
- Fitriyah, Lailatul, And Erfi Fitri Wahyuni. "Handling Spiritualism Sebagai Kontrol Diri Pada Remaja Di Pondok Pesantren." *Jurnal Islam Nusantara* 4, No. 1 (May 19, 2020): 1. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.V4i1.182>.
- Gaffney, Amber M., And Michael A. Hogg. "Social Identity Theory." In *Oxford Research Encyclopedia Of Psychology*, By Amber M. Gaffney And Michael A. Hogg. Oxford University Press, 2023. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.681>.
- Guan, Mengfei, And Jiyeon So. "Social Identity Theory." In *The International Encyclopedia Of Health Communication*, Edited By Evelyn Y. Ho, Carma L. Bylund, And Julia C. M. Van Weert, 1st Ed., 1–5. Wiley, 2022. <https://doi.org/10.1002/9781119678816.lehc0667>.
- Haluti, Farid, Nimim Ali, Jumahir Jumahir, Suma K Saleh, And Ni'mah Wahyuni. "Peran Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Era Modernisasi." *Jurnal Pendidikan Glasser* 7, No. 1 (April 27, 2023): 211. <https://doi.org/10.32529/glasser.V7i1.2467>.
- Handoko, Suryawan Bagus, Suteja Suteja, Irfan Hania, And Shalahudin Kafrawi. "Modernism And Crisis: Seyyed Hossein Nasr's Idea On Spiritual Intelligence And Its Relevance Today." *Teosofia: Indonesian Journal Of Islamic Mysticism* 12, No. 2 (December 19, 2023): 207–30. <https://doi.org/10.21580/tos.V12i2.18913>.
- Hogue, David. "Pastoral And Spiritual Care In A Digital Age: The Future Is Now: By Kirk A. Bingaman, Lanham, Md: Lexington Books, 2018, 129 Pp., \$85.00 (Hard Cover), Isbn 978-1498553414." *Journal Of Pastoral Theology* 30, No. 2 (May 3, 2020): 150–53. <https://doi.org/10.1080/10649867.2020.1712870>.
- Ika, Ika, Siti Maspuroh, And Pajar Milawati. "Efektivitas Pelaksanaan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Disiplin Siswa (Penelitian Di Smp Insan Kamil Legok, Kabupaten Tangerang)." *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, No. 2 (May 10, 2021): 177–87. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.V9i2.4353>.
- Indah Suci Sapitri. "Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dengan Akhlak Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 5, No. 1 (October 15, 2020): 31–48. <https://doi.org/10.35316/jpii.V5i1.246>.
- Irawan, Dedy. "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr." *Jurnal Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 3, No. 1 (February 2019): 41–66.
- Islam, Muhammad Thoriqul, Muhammad Miftah Miftah, And Nawa Marjany Marjany. "Dhuha Prayer As A Solution In Implementing Morals At Mts Lailatul Qadar Sukoharjo." *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual* 8, No. 1 (January 31, 2024): 64. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.V8i1.948.
- Jamil, Sofwan, Irawati Irawati, Moch Hilman Taabudilah, And Rofiq Noorman Haryadi. "Pentingnya Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Kesadaran Sosial Dan Kemanusiaan." *Kaipi: Kumpulan Artikel Ilmiah Pendidikan Islam* 1, No. 2 (September 29, 2023): 35–38. <https://doi.org/10.62070/kaipi.V1i2.32>.
- Juwita, Sri, Adang Hambali, And Andewi Suhartini. "Philosophical Thoughts Of Islamic Education Seyyed Hossein Nasr's Perspective And Its Relevance In The Modern Education Era." *At-Ta'dib* 18, No. 1 (June 2023): 56–69.

- Khadavi, Muhammad Jadid. "Spiritual Mental Development Concept And The Implications For Students." *Halaqa: Islamic Education Journal* 7, No. 1 (April 26, 2023): 21–29. <https://doi.org/10.21070/Halaqa.V7i1.1624>.
- Meliala, Aditia Kharisma, And Ahman Ahman. "Systematic Literature Review: Validitas Konstruk Skala Psychological Well-Being Ryff." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, No. 2 (March 6, 2024): 950–55. <https://doi.org/10.51169/Ideguru.V9i2.995>.
- Mistiningsih, Cindy, And Eni Fariyatu Fahyuni. "Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Berjamaah Dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa." *Manazhim* 2, No. 2 (August 21, 2020): 157–71. <https://doi.org/10.36088/Manazhim.V2i2.856>.
- Mokhtar, Salimah. "A Techno-Religious Framework To Scaffold Spiritual Intelligence Among Students," 2017.
- Mursid Mursid And Aisyah Sisilia Pratyningrum. "Pembentukan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Di Madrasah Ibtidaiyyah." *Ihsanika : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 4 (October 19, 2023): 01–12. <https://doi.org/10.59841/Ihsanika.V1i4.526>.
- Ningrum, Effiana Cahya, And Nur Hidayat. "Upaya Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Program Full Day School Di Madrasah Ibtidaiyyah Kota Jombang." *Jurnal Penelitian* 16, No. 2 (January 25, 2023): 295. <https://doi.org/10.21043/Jp.V16i2.18369>.
- Obbarius, Nina, Felix Fischer, Gregor Liegl, Alexander Obbarius, And Matthias Rose. "A Modified Version Of The Transactional Stress Concept According To Lazarus And Folkman Was Confirmed In A Psychosomatic Inpatient Sample." *Frontiers In Psychology* 12 (March 5, 2021): 584333. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.584333>.
- O'reilly, Caoimhe, Paul J. Maher, Elaine M. Smith, Pádraig Maccarron, And Michael Quayle. "Social Identity Emergence In Attitude Interactions And The Identity Strengthening Effects Of Cumulative Attitude Agreement." *European Journal Of Social Psychology*, September 14, 2023, Ejsp.3000. <https://doi.org/10.1002/Ejsp.3000>.
- Oktariani, Dini, And Novita Herlissha. "Fostering Spiritual Intelligence In The Young Generation Through The Pkn Course." *Aurelia: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 3, No. 2 (July 1, 2024): 1493–1502. <https://doi.org/10.57235/Aurelia.V3i2.2808>.
- Pohan, Abdul Hakim, Martin Kustati, And Gusmirawati Gusmirawati. "Pendampingan Praktek Ibadah Sholat Dhuha Di Sd It Bakti 2 Nairatul Jannah Kota Padang." *Al-Dyas* 2, No. 3 (October 28, 2023): 880–93. <https://doi.org/10.58578/Aldyas.V2i3.1998>.
- Putra Jaya, Maha, And I Ketut Sudarsana. "Pendidikan Karakter Berbasis Budaya Spiritual Di Sd Sathya Sai Denpasar." *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama* 7, No. 1 (February 9, 2024): 49–57. <https://doi.org/10.37329/Kamaya.V7i1.1759>.
- Rahmatullah, Rahmatullah, Muhtar Gojali, And Naan Naan. "Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)." *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 5, No. 1 (2020): 36–46.
- Ramadhani, Amalia, And Indra Satia Pohan. "Peran Guru Fiqih Dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa Tentang Faedah Shalat Duha Di Mts Al-Islahiyah Bi." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, No. 3 (2024): 4632–43.

- Ramadhani, Fadila Elma And Khusnul Khotimah. "Memahami Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Melalui Lensa Islam." *Merdeka : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, No. 2 (December 6, 2023): 1–17. <https://doi.org/10.62017/Merdeka.V1i2.196>.
- Rambe, Nurintan. "Strategi Guru Dalam Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual Bagi Siswa." *Analysis* 2, No. 2 (2024): 241–49.
- Ridwanulloh, M. Ubaidillah, And Arifah Dwi Wahyu Wulandari. "Peran Pendidikan Agama Di Era Modernisasi Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Baik." *Sittah: Journal Of Primary Education* 3, No. 1 (June 25, 2022): 28–44. <https://doi.org/10.30762/Sittah.V3i1.53>.
- Santosa, Agus Dwi, Sabudin Yusoh, Agus Subandono, Ahmad Aly Syukron Aziz Al Mubarak, And Agus Miftakus Surur. "Menumbuhkan Kedisiplinan Siswa Mts Al-Amien Kota Kediri Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha." *Edudeena : Journal Of Islamic Religious Education* 6, No. 2 (December 30, 2022): 129–43. <https://doi.org/10.30762/Ed.V6i2.445>.
- Sari, Novita, And Dessi Andriani. "Pengaruh Sholat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di Tk Ar-Rahmah Tanjung Atap." *Pernik : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, No. 2 (June 16, 2020): 166–77. <https://doi.org/10.31851/Pernik.V3i1.4185>.
- Sari, Rahmawati Kumala, Syailin Nichla Choirin Attalina, And Erna Zumrotun. "Pembiasaan Pagi Di Sd Al-Islam: Membangun Generasi Berkarakter." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, No. 1 (March 2024): 4230–45.
- Sejati, Sugeng. "Implikasi Egosentris Dan Spiritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 19, No. 1 (June 2019): 103–26.
- Shofiyyah, Nilna Azizatus, Tedy Sutandy Komarudin, And Miftahul Ulum. "Integrasi Nilai-Nilai Islami Dalam Praktik Kepemimpinan Pendidikan: Membangun Lingkungan Pembelajaran Yang Berdaya Saing." *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 9, No. 2 (October 10, 2023): 66–77. <https://doi.org/10.19109/Elidare.V9i2.19383>.
- Sholicha, Nikmatus, And Nelud Darajatul Aliyah. "Penerapan Metode Pembiasaan Sholat Dhuha Dalam Upaya Penanaman Sikap Disiplin Pada Siswa Sd Al-Huda Sidoarjo." *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, July 15, 2024, 102–12. <https://doi.org/10.58561/Jkpi.V3i2.131>.
- Sri Mulyani, Eni, And Hunainah Hunainah. "Pembiasaan Shalat Dhuha Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa." *Qathrunâ* 8, No. 1 (June 5, 2021): 1. <https://doi.org/10.32678/Qathruna.V8i1.4782>.
- Sugianti, Anggun, Anatun Nisa Mun'amah, And Al Munip. "Implementation Of Dhuha Prayer In Forming Student Character." *Zabags International Journal Of Education* 1, No. 1 (April 1, 2023): 1–9. <https://doi.org/10.61233/Zijed.V1i1.1>.
- Suradi, A. "Penanaman Religiusitas Keislaman Berorientasi Pada Pendidikan Multikultural Di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal Of Islamic Education Studies)* 6, No. 1 (June 30, 2018): 25–43. <https://doi.org/10.15642/Jpai.2018.6.1.25-43>.
- Suraji, Robertus, And Istianingsih Sastrodiharjo. "Peran Spiritualitas Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik." *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 7, No. 4 (December 30, 2021): 570. <https://doi.org/10.29210/020211246>.
- Uyun, Fitratul. "Penerapan Salat Dhuha Dalam Pembentukan Karakter Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Malang: Tinjauan Karakter Moral Thomas Lickona." *Cendekia* 15, No. 02 (2023): 400–415.

- Wulandari, Putu Novia Putri, And Nlid Swandi. "Pola Asuh Autoritatif Dan Efikasi Diri Pada Self-Regulated Learning Siswa Remaja." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 12, No. 2 (2020): 210–20.
- Xiaoman, Meng, And Kim Suksu. "The Practice And Application Of Positive Psychology In College Mental Health Education." *Frontiers In Educational Research* 6, No. 11 (2023). <https://doi.org/10.25236/Fer.2023.061121>.
- Yopi, Muhamad, Gina Fauziah, And Atika Suri. "Optimalisasi Konten Media Sosial Instagram Dalam Komunikasi Pemasaran Smk Putra Pertiwi." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ilmu Komunikasi* 1, No. 1 (March 4, 2024): 28–36.
- Yudabangsa, Adrian. "Pengembangan Kesadaran Keberagamaan Dan Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha'." *Attractive : Innovative Education Journal* 2, No. 1 (April 24, 2020): 117. <https://doi.org/10.51278/Aj.V2i1.30>.
- Yuli Seliana, Arif Hakim, And Mujahid Rasyid. "Implementasi Pembiasaan Shalat Sunnah Dhuha Dalam Pembentukan Karakter Sikap Disiplin Siswa Smp Kartika Xix-I Siliwangi Bandung." *Bandung Conference Series: Islamic Education* 4, No. 1 (February 7, 2024): 73–79. <https://doi.org/10.29313/Bcsied.V4i1.10547>.
- Yiğit, Busra, And Bünyamin Yasin Çakmak. "Discovering Psychological Well-Being: A Bibliometric Review." *Journal Of Happiness Studies* 25, No. 5 (June 2024): 43. <https://doi.org/10.1007/S10902-024-00754-7>.