

ABSTRAK

Dede Parida: *“Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kesehatan Mental”*

(Study Kasus Santri Syifaash Shuduur)

Pesantren pada awalnya berdiri mempunyai pengertian yang sederhana, yaitu tempat pendidikan santri-santri atau tempat untuk mendidik agar santri menjadi orang yang bertaqwa, berakhlak mulia serta memiliki kecerdasan yang tinggi baik emosional maupun spiritual. Pesantren pada dasarnya berperan besar dalam memberikan pelayanan untuk santri-santri menuntun ilmu.

Latar belakang masalah ini memberikan pemahaman khususnya bagi umat Islam terutama orang awam, bahwa shalat tidak hanya dipandang sebagai perintah menurut hukum Islam semata, tanpa melihat secara lebih jauh bagaimana sebenarnya pengaruh shalat bagi kesehatan mental. Padahal kesehatan mental penting untuk kehidupannya terutama terhadap kejiwaan, hal tersebut telah dilakukan di pesantren syifaash shuduur dengan pembiasaan shalat sunnah Dhuha dimana mempunyai pengaruh penting bagi para santri setelah mulai diterapkannya Shalat Dhuha pada tahun 2006 di Pesantren Syifaash Shuduur tersebut hingga sekarang telah banyak memberikan pengaruh dan pembinaan akhlak bagi santri dan juga respon dari orang tua santri dimana para santri menjadi disiplin, bertanggung jawab, bisa menghindari rasa malas dan bersikap sopan serta kecerdasan spiritual meningkat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana shalat Dhuha itu dan apa pengaruh positif dengan pembiasaan shalat Dhuha itu sendiri bagi kondisi kesehatan mental santri syifaash shuduur kota Bandung. Dan bagaimana proses pelaksanaan shalat Dhuha di Pesantren Syifaash Shuduur.

Kerangka pemikiran disini adalah Al-Quran sebagai pedoman hidup manusia tidak dapat disangkal oleh siapapun dan sumber yang mendukung hal memberikan tuntutan kepada manusia dalam menjalankan hidup mereka, baik secara individual maupun kolektif. salah satunya dengan cara beribadah yaitu shalat. Seseorang yang telah berhasil dalam mendirikan shalat akan dapat menjaga diri dari sebuah perbuatan yang tidak pantas dilakukan menurut hatinya, yang mana dengan perbuatan tersebut apabila didasarkan pada kata hatinya (*hati nurani*), dalam dirinya akan timbul sebuah perasaan berdosa yang selanjutnya akan menumbuhkan sebuah kegundahan dalam dirinya.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dan membahas studi kasus di Pesantren Syifaash Shuduur peneliti ingin mengetahui proses pelaksanaan pembiasaan shalat dhuha yang berpengaruh terhadap kesehatan santri Syifaash Shuduur kota Bandung. Hasil penelitian membuktikan Kondisi kesehatan mental di Pesantren Syifaash Shuduur semakin membaik setelah melakukan rutinitas shalat Dhuha. Terbukti Santri tidak mudah putus asa, semakin semangat dalam menjalani hidup, tidak bermalas-malasan, dan banyak mengingat Allah.