

## DAFTAR ISI

ABSTRAK

LEMBAR PENGESAHAN

MOTTO DAN DEDIKASI

KATA PENGANTAR

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

DAFTAR ISI

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pembatasan dan Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	7
D. Kerangka Pemikiran .....	7
E. Rumusan Hipotesis .....	12
F. Metodologi Penelitian .....	13
G. Populasi dan Sampel .....	14
H. Teknik Pengumpulan Data .....	15
I. Metode Analisa Data .....	16

### BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. Definisi Shalat .....	18
B. Rahasia Gerakan Shalat .....	20
C. Hubungan Shalat dan Kehidupan .....	24
D. Pengaruh Shalat .....	26
E. Shalat Dhuha .....	37

F. Hukum Melaksanakan Shalat Dhuha.....	41
G. Keutamaan Shalat Dhuha .....	42
H. Keutamaan Shalat Dhuha Prespektif Kesehatan Mental .....	43
I. Kesehatan Mental.....	49
J. Pengaruh Kesehatan Mental Bagi Kehidupan.....	55
K. Karakteristik Mental Yang Sehat.....	57
L. Hubungan Shalat Dhuha dan Kesehatan Mental .....	58

### **BAB III HASIL ANALISIS DAN PENELITIAN PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

A. Metodologi Penelitian.....	62
B. Kondisi Kesehatan Mental Santri Pesantren Syifaaush Shuduur .....	65
C. Sejarah Berdirinya Pesantren Syifaaush Shuduur .....	68
D. Proses Pelaksanaan Shalat Dhuha.....	69
E. Tujuan Pembiasaan Shalat Dhuha di Pesantren Syifaaush Shuduur....	70
F. Pengasuh dan Pembimbing di Pesantren Syifaaush Shuduur .....	70
G. Fasilitas Pesantren Syifaaush Shuduur.....	71
H. Kegiatan Santri Syifaaush Shuduur .....	72
I. Jadwal Kultum dan Imam Shalat Dhuha.....	73
J. Jumlah Seluruh Santri Pesantren Syifaaush Shuduur .....	74
K. Latar Belakang Santri Pesantren Syifaaush Shuduur.....	75

## BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan...	84
B. Saran-saran .....	85

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

