



Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha

**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Pi
Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Anniez Rahmawati Musslifah, M.Psi. Psikolog**



Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Pi

Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

Anniez Rahmawati Musslifah, M.Psi. Psikolog



Penerbit
Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha

Penulis: Faqih Purnomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati Musslifah

Editor : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Tata Letak : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Desain Sampul : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera



Hak Cipta © 2022 Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Anggota IKAPI (No. 278/Anggota Luar Biasa/JTI/2021)
Jl. Perdana, Kwadungan Permai A 45-46 Kediri
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri
Phone : +62 857-3387-8003
Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>
E-mail : candle.publishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berkembang dari berjalannya penelitian terbaru. Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasinya. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

Faqih Purnomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati
Musslifah

Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha

– Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022
Cetakan pertama, Januari 2022
1 Jil, 54 Hal, 21 x 29 cm

ISBN: 978-623-6541-72-2

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya, penulis mampu menyelesaikan buku referensi dengan judul *kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha*. Buku referensi ini merupakan buku yang dirangkum dari hasil penelitian penulis sendiri terkait profil atau gambaran kesejahteraan psikologis pada pelaku sholat dhuha. Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: "Jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui" (Al-Baqoroh : 239). Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.

Buku ini merupakan buku referensi dan merupakan buku pengetahuan mengenai konsep kesejahteraan psikologis yang dihubungkan dengan sholat dhuha. Sholat dhuha merupakan ibadah yang termasuk sunnah. Artinya, akan menjadi ladang pahala bagi mereka yang senantiasa mengerjakannya namun tak akan menjadi dosa apabila ditinggalkan. Manfaat sholat dhuha merupakan salah satu bagian dari penyempurnaan ibadah wajib yang harus kamu lakukan secara rutin. Pasalnya salat dhuha menjadi salah satu ibadah yang bersifat sunnah namun dianjurkan, sehingga memiliki banyak manfaat yang sangat baik, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku referensi ini. Rasulullah mengingatkan umat Islam untuk rutin menunaikan sholat dhuha. Adapun sabdanya yakni sebagai berikut, "Kekasihku (Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam) telah berwasiat kepadaku tentang tiga perkara agar jangan aku tinggalkan hingga mati; Puasa tiga hari setiap bulan, shalat Dhuha dan tidur dalam keadaan sudah melakukan shalat Witir." (HR. Bukhari)". Diharapkan setelah membaca buku ini, kita semua akan termotivasi untuk melaksanakan sholat dhuha secara rutin yang nantinya akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis kita sendiri. Buku ini mungkin belum sempurna, saran dan kritik sangat penulis harapkan demi tersempurnanya buku ini.

Surakarta, Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Bab Buku Referensi	Halaman
1. Kesejahteraan Psikologis	4
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	5
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	10
4. Sholat Dhuha	16
5. Manfaat Sholat Dhuha dan Tata Cara Pelaksananya	22
6. Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha	27
7. Hasil penelitian <i>Psychological Well-Being</i> Pada Pelaku Sholat Dhuha	33

Buku Referensi Kesehatan Psikologis Dengan Sholat Dhuha



ISBN 978-623-6541-72-2 (PDF)



9 786236 541722