JComSS
Journal of Community Studies and Services
Vol. 1 No. 2 (2026) : Mei
P- ISSN XXXX | E-ISSN XXXX
DOI:org/10.54180/CROSSREF

Sholat Dhuha sebagai Spiritual Capital dalam Mewujudkan Keberkahan Hidup (Studi Experiential Learning pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya)

Afrotul Jannah[1], Rifatus Salaf[2], Airlangga Bramayudha.[3]
[1,2,3]Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
jannahafrotul@gmail.com[1]
rifat.alghufari@gmail.com[2]
bram@uinsa.ac.id[3]

A B S T R A C T

This study is motivated by the importance of spiritual practices in supporting students' personal development and quality of life. This study aims to analyze the role of Dhuha prayer as spiritual capital in fostering a blessed life among university students. Using an exploratory qualitative approach and the Experiential Learning approach, the study involved 24 fourth-semester students of UIN Sunan Ampel Surabaya. Participants performed Dhuha prayer consistently for at least 40 days and documented their experiences through daily checklists and reflective narratives. Data were strengthened through Focus Group Discussions to verify participants' experiences and reflections. The findings indicate that consistent Dhuha prayer practice enhances gratitude and a sense of meaningfulness in life, promotes inner peace, improves self-discipline, and provides a sense of ease and blessings in daily activities. These findings indicate that Dhuha prayer functions not only as a recommended Islamic worship practice but also as spiritual capital that contributes to students' character development, spiritual growth, and quality of life.

Keywords:: *Dhuha prayer; spiritual capital; experiential learning; blessed life; students*

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran Sholat Dhuha sebagai spiritual capital dalam mewujudkan keberkahan hidup mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif melalui metode experiential learning pada 24 mahasiswa semester 4 UIN Sunan Ampel Surabaya. Mahasiswa melaksanakan Sholat Dhuha minimal 40 hari serta menyusun checklist harian dan narasi refleksi. Data diperkuat melalui Focus Group Discussion (FGD) untuk memverifikasi pengalaman dan refleksi peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Sholat Dhuha secara konsisten mampu meningkatkan rasa syukur dan kebermaknaan hidup, menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan kedisiplinan, serta menghadirkan kemudahan dan keberkahan dalam berbagai aktivitas. Temuan ini menunjukkan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya berfungsi sebagai ibadah sunnah, tetapi juga sebagai spiritual capital yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kualitas hidup mahasiswa.

Kata Kunci : *Sholat Dhuha; spiritual capital; experiential learning; keberkahan hidup; mahasiswa.*

A. INTRODUCTION

Kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan menuntut setiap individu memiliki ketahanan spiritual yang kuat. Di tengah arus globalisasi dan persaingan yang semakin kompleks, banyak orang terjebak dalam rutinitas duniawi sehingga mengabaikan dimensi spiritual yang sesungguhnya menjadi sumber ketenangan, makna hidup, dan kekuatan batin. Islam sebagai agama *rahmatan lil 'alamin* menyediakan berbagai bentuk ibadah yang tidak hanya bernilai keakhiratan (*ukhrawi*), tetapi juga memberikan manfaat bagi kehidupan duniawi.

Salah satu ibadah yang memiliki dimensi spiritual sekaligus sosial adalah shalat Dhuha. Shalat Dhuha merupakan shalat sunnah yang dilaksanakan setelah matahari terbit yaitu awal Dhuha hingga sebelum waktu tengah hari. Karena dilarang mengerjekan sholat setelah Sholat Subuh, ketika matahari proses terbit, matahari tenggelam dan ketika matahari pas di tengah hari. Sholat Dhuhur dilaksanakan setelah tengah hari matahari telah bergeser ke Barat. Sholat Dhuha pelaksanaannya minimal 2 raka'at. Ada ulama yang memberikan batasan maksimal 12 raka'at. Setiap 2 raka'at diakhiri salam. Setelah Sholat Dhuha bisa dilanjutkan dengan membaca doa

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَى ضَحَاؤُك وَالْبَهَا بَهَاؤُك وَالْجَمَالُ جَمَالُك وَالْقُوَّةُ قُوَّتُك وَالْقُدْرَةُ قُدْرَتُك وَالْعِصْمَةُ عِصْمَتُك اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ كَانَ مُعْسِرًا فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضَحَائِكَ وَبِهَائِك وَجَمَالِك وَقُوَّتِك وَقُدْرَتِك آتِنِي مَا آتَيْت عِبَادَك الصَّالِحِين

Artinya "Ya Allah, sesungguhnya waktu dhuha adalah waktu dhuha-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, keindahan adalah keindahan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, kekuasaan adalah kekuasaan-Mu, dan perlindungan adalah perlindungan-Mu." "Ya Allah, jika rezekiku masih di atas langit, turunkanlah. Jika ada di dalam bumi, keluarkanlah. Jika sukar, mudahkanlah. Jika haram, sucikanlah. Jika jauh, dekatkanlah. Berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan, dan kekuasaan-Mu, limpahkanlah kepadaku segala apa yang Telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba-Mu yang saleh."

Atau bisa juga dengan membaca istighfar yang pernah dilakukan Rasulullah SAW setelah Sholat Dhuha sebanyak 100 kali yaitu

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَتُبْ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمِ

Artinya "Ya Allah, ampunilah aku dan terimalah taubatku, sesungguhnya Engkau Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang"

Bisa juga dengan doa, dzikir dan amalan lainnya.Sebagaian ulama menganjurkan ibadah ini untuk dilaksanakan secara istiqamah karena memiliki berbagai keutamaan, di antaranya sebagai bentuk syukur kepada Allah SWT, sarana mendekatkan diri kepada-Nya, serta media untuk memohon kemudahan dan keberkahan dalam kehidupan. Ada beberapa riwayat hadits tentang keutamaan atau ganjaran melakukan Sholat Dhuha di antaranya 2 raka'at Sholat Dhuha sebagai pengganti sedekah bagi masing-masing 360 ruas persendian tubuh dan dilepaskan dari termasuk golongan orang yang lalai (*ghafilin*), Sholat Dhuha 4 raka'at di awal siang Allah akan menjamin kecukupan kebutuhan di akhir siang (sore) hari, Sholat Dhuha 6 raka'at hamba dicatat sebagai hamba yang taat dan kembali kepada Allah (*awwabin*), dan Sholat Dhuha 12 raka'at Allah SWT akan membuat sebuah rumah/istana emas di syurga.

Selain bernilai ibadah kepada Allah SWT yang diajarkan dalam berbagai teks kajian keislaman, Sholat Dhuha juga dibahas dikaitkan ke dalam berbagai terminologi modern seperti *Spiritual Capital*. Konsep *spiritual capital* atau modal spiritual merujuk pada sumber daya batin yang berasal dari nilai-nilai keagamaan, keyakinan, pengalaman spiritual, dan praktik ibadah yang memberikan arah, makna, serta kekuatan bagi individu dalam menjalani kehidupan. Dalam perspektif

Islam, *spiritual capital* tidak hanya diwujudkan melalui aspek keyakinan, tetapi juga melalui pengamalan ibadah yang dilakukan secara konsisten. Salah satu bentuk *spiritual capital* yang relevan adalah shalat Dhuha karena dilaksanakan pada awal hari sehingga dapat membangun kesiapan mental, optimisme, serta sikap positif sebelum memulai aktivitas.

Berbagai penelitian terdahulu ada yang telah mengkaji manfaat shalat Dhuha dari berbagai perspektif. Hayati (2017) menjelaskan bahwa pembiasaan shalat Dhuha berpengaruh signifikan terhadap pembentukan akhlakul karimah peserta didik. Nilai-nilai kedisiplinan, kesabaran, dan ketawakalan yang terkandung dalam shalat Dhuha terinternalisasi dalam perilaku sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa shalat Dhuha tidak sekadar ritual keagamaan, tetapi juga merupakan investasi spiritual yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup seseorang. Yugo (2024) dalam penelitiannya membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan pembiasaan shalat Dhuha terhadap kedisiplinan ibadah siswa, yang mengindikasikan bahwa konsistensi dalam melaksanakan shalat Dhuha membentuk karakter disiplin yang melekat pada diri individu. Selvia & Dimyati (2022) menegaskan bahwa pembiasaan shalat Dhuha efektif dalam pembentukan karakter religius, di mana internalisasi nilai-nilai spiritual melalui shalat Dhuha menghasilkan individu yang lebih bertakwa dan berakhlak mulia. Adapun Seliana et al (2024) menunjukkan bahwa pembiasaan shalat Dhuha terbukti meningkatkan disiplin belajar siswa secara signifikan, sebuah temuan yang memperkuat argumen bahwa shalat Dhuha memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek spiritual, tetapi juga pada aspek kognitif dan perilaku. Sayyidah et al. (2022) mengungkapkan bahwa religiusitas Islam, termasuk di dalamnya praktik ibadah sunnah seperti shalat Dhuha, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, sehingga seseorang mampu merasakan kebahagiaan, ketenangan, dan kepuasan hidup yang hakiki.

Walaupun sudah ada beberapa kajian yang membahas tentang shalat Dhuha dari aspek *nash* keagamaan maupun aplikasinya sebagai *spiritual capital* dalam mewujudkan keberkahan hidup namun praktik dan penelitian yang menggunakan pendekatan *Experiential Learning* untuk mengeksplorasi pengalaman langsung peserta dalam mengamalkan shalat Dhuha secara konsisten harus terus dilakukan untuk selalu menyegarkan semangat keberagamaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana shalat Dhuha berfungsi sebagai *spiritual capital* dalam mewujudkan keberkahan hidup melalui pengalaman mahasiswa yang melaksanakan shalat Dhuha secara *istiqamah* (konsisten dan berkelanjutan) selama 40 hari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Experiential Learning* yang dikembangkan oleh David Kolb, yaitu model pembelajaran yang menekankan proses belajar melalui pengalaman langsung. Dalam pendekatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga membangun pemahaman melalui pengalaman, refleksi, dan evaluasi terhadap praktik yang dilakukan. Sebagai bentuk implementasi *Experiential Learning*, mahasiswa mengikuti program pembiasaan shalat Dhuha selama 40 hari berturut-turut. Target 40 hari dipilih sebagai upaya membangun konsistensi ibadah dan kedisiplinan diri

melalui pengalaman nyata. Program ini juga menjadi tantangan spiritual yang mendorong mahasiswa untuk tidak hanya mengetahui keutamaan shalat Dhuha secara teoritis, tetapi juga membuktikan dan merasakan sendiri dampaknya dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena yang menarik perhatian peneliti terdapat pada pengalaman mahasiswa yang mulai membiasakan pelaksanaan shalat Dhuha dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan observasi dan wawancara reflektif peserta program *Experiential Learning*, banyak mahasiswa mengungkapkan bahwa shalat Dhuha memberikan dampak positif terhadap kondisi spiritual maupun psikologis mereka. Sebagian peserta merasakan ketenangan hati yang lebih besar ketika menghadapi tekanan akademik dan persoalan pribadi, sementara peserta lainnya mengaku menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu dan menjalankan aktivitas harian. Selain itu, beberapa mahasiswa juga memaknai shalat Dhuha sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT yang menghadirkan optimisme, kemudahan dalam menghadapi berbagai tantangan, serta keyakinan terhadap keberkahan hidup yang mereka rasakan. Beragam pengalaman tersebut menunjukkan bahwa shalat Dhuha tidak hanya dipahami sebagai ibadah sunnah yang berpahala, tetapi juga sebagai modal spiritual yang memiliki pengaruh nyata dalam kehidupan mahasiswa.

B. METHOD

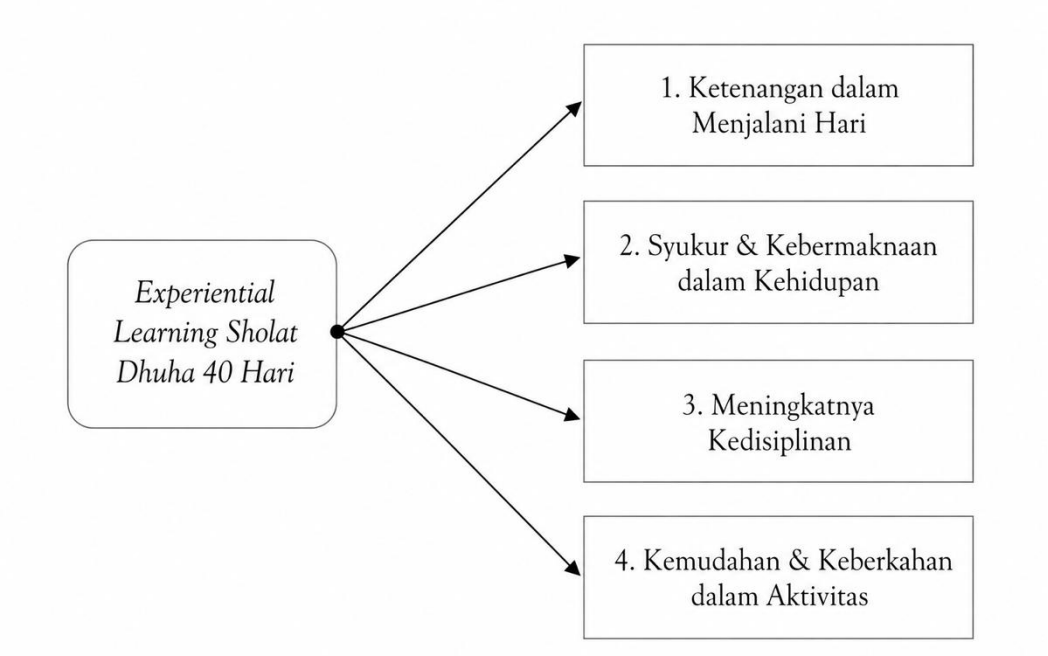
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan pendekatan *Experiential Learning* untuk menggali pengalaman, refleksi, dan pemaknaan mahasiswa terhadap praktik Sholat Dhuha sebagai *spiritual capital* dalam mewujudkan keberkahan hidup. Penelitian melibatkan 24 mahasiswa semester 4 UIN Sunan Ampel Surabaya, yang terdiri atas 11 mahasiswa laki-laki dan 13 mahasiswa perempuan. Program dilaksanakan melalui pembiasaan Sholat Dhuha selama minimal 40 hari berturut-turut sebagai sarana bagi peserta untuk mengalami dan merefleksikan praktik ibadah dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui empat tahapan. Pertama, peserta melaksanakan Sholat Dhuha secara rutin dan mencatat konsistensi pelaksanaannya melalui *checklist* harian. Kedua, peserta menyusun narasi refleksi yang memuat pengalaman, perasaan, perubahan perilaku, tantangan, dan makna yang dirasakan selama mengikuti program. Ketiga, peneliti melakukan observasi terhadap perkembangan pengalaman peserta berdasarkan laporan harian dan refleksi yang disampaikan. Keempat, setelah program berakhir, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dalam kelompok kecil untuk menggali pengalaman peserta secara lebih mendalam sekaligus mengonfirmasi temuan awal.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, pengelompokan berdasarkan kesamaan makna, identifikasi tema, serta interpretasi temuan. Analisis diarahkan untuk menemukan pola pengalaman mahasiswa terkait rasa syukur dan kebermaknaan hidup, ketenangan batin, kedisiplinan, serta kemudahan dan keberkahan dalam aktivitas sehari-hari. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dengan membandingkan hasil *checklist* harian, narasi refleksi, observasi, dan FGD untuk melihat kesesuaian informasi dari berbagai sumber pengumpulan data.

C. RESULT AND DISCUSSION

Result



Sholat Dhuha merupakan salah satu ibadah sunnah yang memiliki nilai spiritual yang tinggi dalam kehidupan seorang muslim. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT, Sholat Dhuha juga diyakini mampu memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter, penguatan religiusitas, serta ketenangan batin. Dalam perspektif spiritual capital, praktik ibadah tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai sumber nilai, keyakinan, dan energi spiritual yang dapat memengaruhi cara individu memandang dan menjalani kehidupan. Penelitian ini melibatkan 24 mahasiswa yang mengikuti program Experiential Learning berupa pembiasaan Sholat Dhuha selama 40 hari berturut-turut. Data penelitian diperoleh melalui dokumentasi laporan harian, testimoni tertulis, wawancara, dan Focus Group Discussion (FGD) setelah program berakhir. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa praktik Sholat Dhuha secara konsisten membentuk spiritual capital yang tercermin dalam meningkatnya rasa syukur, ketenangan batin, kedisiplinan, kedekatan kepada Allah SWT, serta munculnya persepsi keberkahan hidup. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga menjadi sumber kekuatan spiritual yang memengaruhi cara mahasiswa memandang dan menjalani kehidupan sehari-hari.

D. Discussion

Ketenangan Batin dan Pengendalian Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan batin merupakan tema yang paling dominan muncul dalam pengalaman informan selama mengikuti program Experiential Learning Sholat Dhuha selama 40 hari. Berdasarkan hasil refleksi tertulis, checklist harian, dan FGD, sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka merasakan perubahan pada kondisi emosional dan psikologis setelah membiasakan Sholat Dhuha secara konsisten.

Informan menyatakan bahwa pelaksanaan Sholat Dhuha membantu mereka menjalani hari dengan lebih tenang, mengurangi kecemasan, mengendalikan emosi, serta menghadapi berbagai tekanan akademik maupun persoalan pribadi dengan lebih baik. Beberapa informan mengaku menjadi lebih sabar ketika menghadapi masalah, tidak mudah marah, serta lebih mampu mengontrol pikiran negatif yang muncul selama aktivitas sehari-hari. Selain itu, terdapat informan yang merasakan ketenangan sejak memulai aktivitas pagi hingga perjalanan menuju kampus sehingga aktivitas yang dijalani terasa lebih ringan dan terarah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya berfungsi sebagai ibadah sunnah, tetapi juga menjadi sarana regulasi emosi dan penguatan psikologis. Dalam perspektif spiritual capital, ketenangan batin merupakan aset spiritual yang membantu individu menjaga stabilitas diri, meningkatkan kualitas pengambilan keputusan, serta memperkuat kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Banyaknya testimoni yang menunjukkan tema serupa mengindikasikan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya dipahami sebagai ibadah sunnah, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, persoalan pribadi, serta berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.Selain memberikan ketenangan, Sholat Dhuha juga membantu peserta dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Di antara testimoni seperti "Saya merasa lebih tenang dalam menjalankan kegiatan, lebih ikhlas, dan kegiatan menjadi lebih tertata." l

Berbagai testimoni tersebut menunjukkan bahwa Sholat Dhuha berfungsi sebagai sarana refleksi spiritual yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik maupun persoalan pribadi secara lebih baik. Ketenangan yang dirasakan peserta tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan mengendalikan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kejernihan berpikir.

Temuan ini sesuai dengan firman Allah SWT:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa aktivitas dzikir dan ibadah yang dilakukan secara konsisten memiliki kontribusi besar dalam membangun stabilitas emosional, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan ketenangan jiwa. Dalam perspektif spiritual capital, ketenangan hati merupakan modal penting yang membantu individu mengambil keputusan secara lebih bijaksana, mengendalikan emosi, dan mempertahankan kesehatan psikologis di tengah berbagai tekanan kehidupan. Temuan ini juga mendukung penelitian Athiyyah & Ridwan(2024) yang menjelaskan bahwa shalat Dhuha memiliki dimensi sosial-psikologis yang berperan dalam membentuk stabilitas emosional, meningkatkan pengendalian diri, serta membantu individu menghadapi lingkungan sosial dengan lebih baik.

Syukur dan Kebermaknaan dalam Kehidupan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha selama 40 hari mendorong munculnya kesadaran spiritual yang lebih tinggi pada diri

informan. Kesadaran tersebut tercermin dalam meningkatnya rasa syukur terhadap berbagai nikmat yang diberikan Allah SWT serta munculnya pemaknaan hidup yang lebih positif. Informan mengungkapkan bahwa pelaksanaan Sholat Dhuha secara konsisten membantu mereka lebih menghargai kesehatan, kesempatan menuntut ilmu, dukungan keluarga, serta berbagai kemudahan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian informan menyatakan bahwa program pembiasaan Sholat Dhuha menjadi sarana evaluasi diri untuk memperbaiki kualitas ibadah dan membangun kebiasaan istiqamah. Informan lainnya mengungkapkan bahwa setelah menjalankan Sholat Dhuha secara rutin, mereka menjadi lebih ikhlas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, lebih mampu melihat sisi positif dari setiap peristiwa, serta lebih menyadari pentingnya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, beberapa informan merasakan bahwa Sholat Dhuha membantu mereka mengawali hari dengan semangat yang lebih baik sehingga aktivitas yang dijalani terasa lebih bermakna.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya dipahami sebagai ibadah sunnah yang bernilai ritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran spiritual yang memperkuat hubungan manusia dengan Allah SWT. Dalam perspektif spiritual capital, rasa syukur dan kebermaknaan hidup merupakan modal spiritual yang membantu individu memandang berbagai pengalaman hidup sebagai bentuk karunia, pembelajaran, dan proses pendewasaan diri. Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi cenderung lebih optimis, lebih mampu menerima berbagai kondisi kehidupan, serta memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andayani & Dahlan (2022) yang menjelaskan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha berkontribusi terhadap pembentukan karakter religius peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini juga didukung oleh Selvia & Dimyati (2022) yang menyatakan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha mampu memperkuat karakter religius dan meningkatkan kesadaran peserta didik dalam menjalankan nilai-nilai keagamaan. Selain itu, Putria et al. (2024) menjelaskan bahwa implementasi Sholat Dhuha berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan spiritual yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, kedekatan kepada Allah SWT, dan kemampuan memaknai kehidupan secara lebih positif.

Sebagaimana firman Allah SWT:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

"*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu*." *(QS. Ibrahim [14]: 7).*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa syukur merupakan salah satu nilai fundamental dalam kehidupan seorang muslim. Melalui pembiasaan Sholat Dhuha, rasa syukur tidak hanya dipahami sebagai konsep keagamaan, tetapi juga diwujudkan dalam bentuk kesadaran, penerimaan, dan penghargaan terhadap berbagai nikmat yang diberikan Allah SWT sehingga kehidupan terasa lebih bermakna dan bernilai.

Berdasarkan temuan penelitian, pembiasaan Sholat Dhuha selama 40 hari tidak hanya meningkatkan intensitas ibadah informan, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual yang mendorong lahirnya rasa syukur dan kebermaknaan hidup yang lebih mendalam. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa praktik ibadah yang dilakukan secara konsisten mampu mengubah cara pandang individu terhadap kehidupan, dari yang semula berorientasi pada rutinitas materialis menjadi lebih reflektif terhadap setiap nikmat dan proses yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, rasa syukur dan kebermaknaan hidup menjadi fondasi awal terbentuknya spiritual capital, karena keduanya mendorong individu untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT, memaknai kehidupan secara lebih positif, serta memiliki ketahanan spiritual yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Dengan demikian, Sholat Dhuha tidak hanya berfungsi sebagai ibadah sunnah, tetapi juga menjadi sarana pengembangan modal spiritual yang berperan penting dalam membentuk kualitas kehidupan yang lebih bermakna dan berkah.

Meningkatnya Kedisiplinan

Penelitian ini juga menemukan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha mampu membentuk karakter disiplin dan istiqamah. Pelaksanaan ibadah secara rutin setiap pagi melatih mahasiswa untuk mengatur waktu, melawan rasa malas, serta membangun komitmen dalam menjalankan kebiasaan positif.

Salah satu peserta menyampaikan:

"Saat saya mencoba rutin Sholat Dhuha, ada rasa disiplin yang tidak bisa dijelaskan, seperti rasanya saya menjadi lebih produktif dalam kegiatan sehari-hari." Sebagian besar informan mengakui bahwa menjaga konsistensi Sholat Dhuha setiap hari bukanlah hal yang mudah. Mereka harus berupaya melawan rasa malas, mengatasi berbagai kesibukan akademik, serta mempertahankan motivasi agar tetap istiqamah hingga akhir program. Namun, proses tersebut justru menjadi pengalaman pembelajaran yang berharga dalam membentuk karakter disiplin dan tanggung jawab.

Peserta lainnya menjelaskan:

"Menjaga konsistensi ibadah tidak selalu mudah karena dipengaruhi oleh kondisi fisik, waktu, dan aktivitas harian. Pada awalnya amalan dapat dilakukan dengan baik karena motivasi yang tinggi, namun di pertengahan hingga akhir program sempat mengalami penurunan sehingga harus berusaha kembali menjaga amalan yang mulai longgar. Target pelaksanaan selama 40 hari menjadi tantangan sekaligus sarana pendisiplinan diri. Program yang dilaksanakan pada momentum bulan Sya'ban dan Ramadhan 2026 serta dilakukan secara bersama-sama turut meningkatkan motivasi informan untuk tetap konsisten menjalankan amalan. Selain itu, banyak informan mengaku tertarik mengikuti program ini karena merasa tertantang oleh konsep Experiential Learning yang diberikan dosen dan ingin membuktikan secara langsung manfaat Sholat Dhuha yang selama ini hanya diketahui melalui kajian teoritis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan spiritual capital tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses pembiasaan yang membutuhkan kesungguhan dan komitmen. Melalui proses tersebut, mahasiswa belajar mengembangkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan

mengendalikan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Siregar et al., 2022) serta (Seliana et al., 2024) yang menyatakan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan perilaku religius peserta didik.

Temuan ini sesuai dengan firman Allah SWT:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

"Mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan sholat." (QS. Al-Baqarah [2]: 45).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa sholat merupakan sarana spiritual yang memberikan kekuatan dan ketahanan batin bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Putria et al., 2024) yang menyatakan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan spiritual dan kemampuan individu dalam memaknai kehidupan secara lebih positif.

Selain pembiasaan ibadah, terbentuknya kedisiplinan juga dipengaruhi oleh desain program Experiential Learning yang menetapkan target pelaksanaan Sholat Dhuha selama 40 hari berturut-turut. Bagi sebagian informan, target tersebut menjadi tantangan sekaligus motivasi untuk menjaga konsistensi ibadah setiap hari. Pelaksanaan program yang bertepatan dengan bulan Sya'ban dan Ramadhan 2026 turut memberikan dorongan spiritual yang lebih kuat karena peserta berada dalam suasana yang mendukung peningkatan kualitas ibadah. Selain itu, pelaksanaan program secara bersama-sama menciptakan rasa tanggung jawab dan semangat kolektif untuk menyelesaikan tantangan yang telah ditetapkan. Dalam diskusi kelompok, beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka tertarik mengikuti program ini karena ingin membuktikan dan merasakan secara langsung manfaat Sholat Dhuha yang selama ini hanya diketahui melalui kajian keagamaan dan penjelasan ustadz atau guru. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa target 40 hari tidak hanya berfungsi sebagai instrumen penelitian, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kebiasaan, komitmen, dan kedisiplinan dalam beribadah.

Kemudahan dan Keberkahan dalam Aktivitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai keberkahan hidup tidak hanya sebagai bertambahnya rezeki material, tetapi juga berupa kemudahan urusan, ketenangan hati, kesehatan, produktivitas, serta kemampuan menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Salah satu peserta mengungkapkan:

"Saya pernah mengalami kesulitan membayar uang sekolah dan saat itu tidak memiliki uang sama sekali. Kemudian saya mendapat nasihat untuk membiasakan Sholat Dhuha karena dapat membantu mempermudah berbagai urusan. Setelah itu saya berusaha istiqamah menjalankan Sholat Dhuha sambil terus bekerja dan mengumpulkan uang. Alhamdulillah pada akhirnya biaya sekolah tersebut dapat saya lunasi."

Peserta lain menjelaskan:

"Selama 40 hari saya lebih menemukan ketenangan serta kemudahan dalam menghadapi masalah hidup."

"Sholat Dhuha sangat bermanfaat untuk aktivitas sehari-hari karena memberikan energi positif serta membuat aktivitas terasa lebih lancar."

Terdapat peserta yang mengaitkan Sholat Dhuha dengan datangnya rezeki yang tidak terduga.

"Beberapa teman dan keluarga yang rutin Sholat Dhuha sering mendapatkan rezeki dari hal-hal yang tidak disangka-sangka."

Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberkahan dipahami sebagai bertambahnya kebaikan dalam berbagai aspek kehidupan, baik yang bersifat material maupun nonmaterial. Dalam perspektif spiritual capital, keyakinan terhadap keberkahan melahirkan optimisme, harapan, dan semangat untuk terus berikhtiar.

Hal ini selaras dengan firman Allah SWT:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

"Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka." (QS. At-Talaq [65]: 2–3).

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kedekatan dengan Allah melalui shalat Dhuha melahirkan keyakinan akan keberkahan dan pertolongan Allah dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperkuat hasil penelitian (Athiyyah & Ridwan, 2024) yang menyatakan bahwa praktik shalat Dhuha secara konsisten mampu meningkatkan kualitas hubungan vertikal dengan Allah sekaligus memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis dan sosial individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shalat Dhuha menunjukkan bahwa pembiasaan Sholat Dhuha selama 40 hari mampu membentuk spiritual capital yang berkontribusi terhadap peningkatan rasa syukur, ketenangan batin, kedisiplinan, istiqamah, kedekatan kepada Allah SWT, serta persepsi keberkahan hidup pada mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga menjadi sumber daya spiritual yang membantu individu menjalani kehidupan secara lebih bermakna, produktif, dan penuh keberkahan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Andayani & Dahlan(2022); Athiyyah & Ridwan(2024); Kafani & Syamsul(2025); Putria et al.(2024); Ramadhani et al.(2025); Siregar et al.(2022) yang sama-sama menegaskan bahwa pembiasaan shalat Dhuha memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter, kecerdasan spiritual, kesehatan psikologis, serta kualitas kehidupan religius seseorang.

Pengembangan Spiritual Capital Melalui Experiential Learning Sholat Dhuha

Berdasarkan hasil penelitian, meningkatnya rasa syukur dan kebermaknaan hidup, ketenangan dalam menjalani hari, kedisiplinan, serta kemudahan dan keberkahan dalam aktivitas menunjukkan terbentuknya spiritual capital atau modal spiritual yang berkembang melalui pembiasaan Sholat Dhuha. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk fondasi spiritual yang berperan penting dalam kehidupan mahasiswa. Rasa syukur membantu individu memandang kehidupan secara lebih positif, ketenangan batin memberikan kemampuan menghadapi berbagai tekanan dengan lebih bijaksana, kedisiplinan membentuk karakter yang bertanggung jawab dan konsisten, sedangkan keyakinan terhadap keberkahan melahirkan optimisme serta semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa Sholat Dhuha tidak hanya berfungsi sebagai ibadah sunnah, tetapi juga sebagai aset spiritual yang dapat menjadi bekal dalam kehidupan pribadi, akademik, sosial, bahkan ekonomi pada masa mendatang. Individu yang memiliki modal spiritual yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual.

Secara normatif, nilai spiritual yang terbentuk melalui pembiasaan Sholat Dhuha sejalan dengan firman Allah SWT:

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

"*Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.*" *(QS. An-Najm [53]: 39).*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan dan kebaikan dalam kehidupan tidak terlepas dari usaha yang dilakukan secara sungguh-sungguh. Dalam konteks penelitian ini, pembiasaan Sholat Dhuha selama 40 hari merupakan bentuk ikhtiar spiritual yang dilakukan secara konsisten sehingga menghasilkan perubahan positif dalam diri mahasiswa. Proses pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa pemahaman keagamaan tidak cukup hanya diperoleh melalui pengetahuan teoritis dan penguasaan dalil. Nilai-nilai keislaman akan lebih bermakna ketika diamalkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan Experiential Learning, mahasiswa tidak hanya mengetahui keutamaan Sholat Dhuha, tetapi juga membuktikan, mengalami, dan merasakan sendiri dampaknya dalam kehidupan mereka.

Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW:

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

"*Amalan yang paling dicintai Allah adalah amalan yang dilakukan secara terus-menerus meskipun sedikit.*" *(HR. Bukhari dan Muslim).*

Hadis tersebut menegaskan pentingnya istiqamah dalam beribadah. Program pembiasaan Sholat Dhuha selama 40 hari menjadi sarana pendisiplinan diri yang efektif karena memberikan target yang jelas bagi peserta untuk membangun konsistensi ibadah. Dalam rentang waktu tersebut, bekas atsar ibadah mulai dapat diamati dan dirasakan melalui perubahan sikap, pola pikir, serta pengalaman spiritual yang muncul selama proses pelaksanaan program. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun Sholat Dhuha bukan termasuk ibadah wajib, pelaksanaannya secara istiqamah mampu memberikan dampak positif terhadap aspek spiritual, psikologis, dan perilaku mahasiswa. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa pembentukan spiritual capital dapat dilakukan melalui pembiasaan ibadah yang sederhana, tetapi dilaksanakan secara konsisten dan penuh kesadaran.

Dengan Sholat Dhuha dapat dipahami sebagai salah satu bentuk spiritual capital atau aset spiritual yang berperan dalam mewujudkan keberkahan hidup. Keberkahan tersebut tidak hanya tercermin pada aspek material, tetapi juga pada ketenangan batin, kedisiplinan, rasa syukur, kemudahan dalam menjalani aktivitas, serta kualitas hubungan manusia dengan Allah SWT. Melalui pendekatan Experiential Learning, mahasiswa memperoleh pengalaman langsung yang

membuktikan bahwa nilai-nilai spiritual tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi dapat dirasakan manfaatnya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

E. CONCLUSION

Penelitian kualitatif eksploratif dengan pendekatan *Experiential Learning* ini menunjukkan bahwa Sholat Dhuha memiliki peran penting sebagai *spiritual capital* atau modal spiritual dalam mewujudkan keberkahan hidup mahasiswa. Melalui program pembiasaan holat Dhuha selama 40 hari yang diikuti oleh 24 mahasiswa semester 4 UIN Sunan Ampel Surabaya, diperoleh data dari checklist harian, narasi refleksi tertulis, observasi pengalaman ibadah, serta *Focus Group Discussion* (FGD) yang menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek spiritual, psikologis, dan perilaku peserta. Bahkan dalam kasus-kasus tertentu yang terungkap, juga dirasakan berdampak positif kepada aspek finansial.

Hasil penelitian menemukan empat tema utama. Pertama, Sholat Dhuha meningkatkan rasa syukur dan kebermaknaan hidup. Mahasiswa menjadi lebih mampu menghargai berbagai nikmat yang dimiliki, lebih dekat kepada Allah SWT, serta memandang kehidupan secara lebih positif dan penuh makna. Kedua, Sholat Dhuha memberikan ketenangan dalam menjalani hari. Pembiasaan ibadah ini membantu mahasiswa mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta menghadapi tekanan akademik dan persoalan pribadi dengan lebih tenang dan terkendali. Ketiga, Sholat Dhuha berkontribusi terhadap meningkatnya kedisiplinan. Target pelaksanaan selama 40 hari, tantangan dalam program *Experiential Learning*, serta pelaksanaannya yang bertepatan dengan bulan Sya'ban dan Ramadhan menjadi faktor yang mendorong peserta untuk melatih konsistensi, manajemen waktu, dan tanggung jawab dalam menjalankan ibadah. Keempat, Sholat Dhuha menghadirkan kemudahan dan keberkahan dalam aktivitas kehidupan. Informan merasakan kelancaran dalam menjalankan berbagai urusan, meningkatnya produktivitas, kemudahan menghadapi permasalahan, serta munculnya keyakinan terhadap pertolongan dan rezeki dari Allah SWT.

Keempat temuan tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur, ketenangan batin, kedisiplinan, serta pengalaman keberkahan merupakan bentuk spiritual capital yang berkembang melalui pembiasaan Sholat Dhuha. Modal spiritual tersebut tidak hanya bermanfaat bagi kehidupan pribadi mahasiswa, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif terhadap kehidupan sosial, akademik, dan ekonomi di masa mendatang. Penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran keagamaan akan lebih bermakna ketika tidak hanya berhenti pada pemahaman teoritis dan dalil, tetapi juga diwujudkan melalui pengalaman langsung dalam bentuk pengamalan ibadah. Dengan demikian, Sholat Dhuha terbukti menjadi salah satu praktik spiritual yang mampu membentuk karakter positif dan menghadirkan keberkahan hidup melalui proses Experiential Learning yang dijalankan secara konsisten.

F. ACKNOWLEDGE

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Airlangga Bramayudha dan Rif'atus Salaf atas kontribusi dan dukungan yang diberikan dalam proses pelaksanaan penelitian ini, khususnya terkait kegiatan diskusi kelompok terarah (Focus Group Discussion) bersama mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah

bersedia berpartisipasi dan berbagi pengalaman selama mengikuti program pembiasaan Sholat Dhuha. Kontribusi berbagai pihak tersebut membantu kelancaran proses pengumpulan data dan memperkaya pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa dalam memaknai Sholat Dhuha sebagai spiritual capital dalam kehidupan sehari-hari.

G. REFERENCES

Andayani, A., & Dahlan, Z. (2022). KONSTRUKSI KARAKTER SISWA VIA PEMBIASAAN SHALAT DHUHA. *Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*, *7*(2), 99–112.

Athiyyah, J., & Ridwan, A. (2024). Dimensi Sosial Psikologis Sholat Dhuha dalam Membentuk Interaksi dan Penguasaan Lingkungan Sosial di Sekolah. *Social Studies in Education*, *02*(02), 173–190. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15642/sse.2024.2.2.173-190

Danuwara, P., & Giyoto. (2024). Penanaman Karakter Religius dan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Di Madrasah Ibtidaiyah. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *7*(1), 32–40. https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i1.716

Hayati, S. N. (2017). MANFAAT SHOLAT DHUHA DALAM PEMBENTUKAN AKHLAKUL KARIMAH SISWA (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI MAN Purwoasri Kediri Tahun Pelajaran 2014-2015). *Spiritualita*, *1*(1), 43–54.

Kafani, M. M., & Syamsul, I. (2025). Revitalisasi Tradisi Turats Pesantren: Fikih Praktis Sebagai Sarana Dakwah Di Era Digital. *Idarotuna*, *7*(2), 85. https://doi.org/10.24014/idarotuna.v7i2.34885

Mursid, M., & Pratyaningrum, A. S. (2023). Pembentukan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha di Madrasah Ibtidaiyyah. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *1*(4), 01–12. https://doi.org/https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i4.526

Putria, N. P., Pidrianti, D., Prakasa, M. B., Putri, K. Y., & Razendra, L. A. (2024). Implementation of Dhuha Prayer in Improving Spiritual Intelligence in Students in Palembang. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, *3*(1), 350–358. https://doi.org/http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index

Ramadhani, Z., Kamilah, H., Ummah, P. M., Hasanah, R., Yunus, F., & Fadhil, A. (2025). The Dhuha Prayer and Students' Emotional and Character Development : A Psychospiritual Phenomenological Inquiry. *Journal of Islamic Education and Intellectual Discourse (JIED)*, *1*(2), 250–260.

Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Rifda Nafisa Mardhotillah Nur Alfiana Sabila Sri Rejeki. *Jurnal Psikologi Islam*, *13*(September), 103–115.

Seliana, Y., Rasyid, M., & Hakim, A. (2024). Implementasi Pembiasaan Shalat Sunnah Dhuha dalam Pembentukan Karakter Sikap Disiplin Siswa SMP Kartika XIX-I Siliwangi Bandung. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, *4*(1), 73–79. https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i1.10547

Selvia, & Dimyati. (2022). Pembentukan Karakter Religius Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha. *TA'LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam*, *5*(2), 211–222.

Siregar, V. V., Aflah, N., Fadilah, R., Naemah, Z., Panjaitan, D. H. P., Pratama, H. I., & Nashuha, A. H. A. (2022). Implementasi Kegiatan Shalat Dhuha dan Tahsin Al-Qur'an dalam Membentuk Karater Siswa. *MIMBAR PGSD Undiksha*, *10*(1), 39–45. https://doi.org/10.23887/jjpgsd.v10i1.39501

Yugo, T. (2024). Pengaruh Pembiasaan Sholat Dhuha Terhadap Kedisiplinan Ibadah Siswa. *Masagi: Jurnal Pendidikan Karakter*, *1*(1), 64–83. https://doi.org/10.29313/masagi.v1i1.3394