

ABSTRAK

Shalat merupakan cara seorang hamba menampilkan wujud nyata dari keagamaannya, shalat juga dihukumi wajib dan ada juga yang sunnah untuk dikerjakan bagi seorang muslim. Adapun shalat sunnah di antaranya ialah Shalat Dhuha. Yang di mana mempunyai waktu di pagi hari saat orang-orang memulai beraktivitas. Waktu shalat ini berkisar pukul 07.00 wib pagi sampai pukul 11-30 wibhampir tengah hari. Dalam sebuah hadis mengenai waktu shalat Dhuha terdapat perbedaan waktu dalam mengerjakan shalat dhuha, berangkat dari itu tentulah dari kedua waktu tersebut memiliki masing-masing manfaat untuk dikerjakan. Untuk waktu yang pertama merupakan dari hadis pertama yakni pukul 07.00 wib dengan istilah waktu seukuran tombak, sedangkan hadis kedua waktu shalat Dhuha itu pada pukul 11.00 wib yang dimaksud hadis ini waktu shalat awwabin, oleh karenanya dari kedua hadis tersebut untuk dicari yang manakah paling *afdhal* dengan ditambah analisis *Tanawwu'* dalam ilmu Mukhtalif dan pendekatan sains

Jenis penelitian yang digunakan, *library research*, penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif dan bersifat kepustakaan. Dalam sumber primer maka digunakan kitab-kitab hadis riwayat Imam Muslim. Sedangkan data sekunder menggunakan berupa buku-buku, pdf, jurnal-jurnal yang tentunya berhubungan dengan topik penelitian.

Untuk hasil penelitian, bahwa dari kedua hadis tersebut sama-sama bernilai shahih (*maqbul/diterima*) dan tidaklah bertentangan meski dari segi matan sekilas adanya perbedaan, sebuah kemudahan bagi seorang muslim untuk mengerjakan dari waktu dalam hadis tersebut karena ini merupakan *Tanawwu'* atau keberagaman dalam beribadah. Sedangkan dalam pendekatan sains manfaat yang baik dari segi kesehatan dalam mendirikan shalat dhuhaialah penurunan Glukosa dalam tubuh jika dilakukan dalam keadaan khusyu' dan rutin setiap pagi dikerjakan. Dalam memilih yang paling *afdhal* dari kedua waktu tersebut, maka masing-masing waktu memiliki keutamaannya, di mana waktu pagi sebagai pembuka hari dengan beribadah yakni do'a dan shalat meminta keberkahan dalam mencari rejeki. Sedangkan waktu yang kedua, sebagai waktu istirahat di selang-selang sibuknya dalam berkerja ataupun sebagai shalat orang yang bertaubat sebagaimana dalam hadis yang dimaksud.

Kata kunci: Shalat Dhuha, Waktu, Tanawwu, Pendekatan Sains