

## **THE TRANSFORMATIVE POWER OF ISLAMIC PRAYER: A QUALITATIVE INVESTIGATION OF SHALAT'S IMPACT ON ADULT WELL- BEING AND HAPPINESS**

**<sup>1</sup>Esa Wahyu Nur Fadila, <sup>2</sup>Ainun Evi Maisaroh**

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya

[esawahyunurfadila@gmail.com](mailto:esawahyunurfadila@gmail.com) , [ainunevi.49@gmail.com](mailto:ainunevi.49@gmail.com)

**Abstract.** This observational and interview-based study explores the effectiveness of shalat (Islamic prayer) in enhancing happiness among adults. Conducted with two primary subjects who regularly perform the five daily prayers, the study uses a qualitative approach through direct observation and semi-structured interviews, supported by significant others for triangulation. The findings reveal that consistent and mindful performance of shalat correlates with positive emotional, behavioral, and physical indicators of well-being. Subjects demonstrated calmness, gratitude, emotional regulation, and increased productivity after prayer. The study emphasizes shalat not only as a religious obligation but also as a spiritual practice that contributes to psychological resilience and subjective well-being. These results suggest that spiritual practices like shalat can serve as valuable tools for mental health and happiness in adults, providing a meaningful avenue for further research in religious psychology and emotional wellness.

**Keywords.** *Shalat, Happiness, Emotional Well-Being, Adult Psychology, Spiritual Practices,*

### A. PENDAHULUAN

#### 1. Pendahuluan

Dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan tekanan dan kecemasan, pencarian kebahagiaan menjadi kebutuhan utama bagi banyak orang dewasa. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa praktik spiritual, khususnya ibadah dalam agama, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satu bentuk ibadah utama dalam Islam adalah shalat, yang dilaksanakan lima kali sehari dan diyakini memiliki dampak bukan hanya religius, tetapi juga terapeutik.

Beberapa penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Khalek (2010) dan Tiliouine et al. (2009), menunjukkan adanya korelasi positif antara praktik keagamaan seperti shalat dengan peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Namun, masih terbatas penelitian yang secara spesifik menggali bagaimana shalat mempengaruhi kebahagiaan individu dewasa dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, indeks kebahagiaan kelompok usia 41–64 tahun berada pada angka 71,42, menunjukkan perlunya pendekatan spiritual sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas hidup. Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas shalat dalam meningkatkan kebahagiaan pada orang dewasa melalui pendekatan observasi dan wawancara mendalam.

Studi yang dilakukan oleh Achour et al. mengungkapkan bahwa pemahaman

yang mendalam tentang makna dan tujuan shalat berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Ini menunjukkan bahwa shalat bukan hanya tentang melakukan gerakan fisik dan mengucapkan kata-kata tertentu, tetapi juga tentang memahami signifikansi spiritual dari tindakan tersebut (Achour et al., 2015).

Meskipun demikian, penelitian komprehensif mengenai mekanisme spesifik bagaimana shalat dapat meningkatkan kebahagiaan, terutama pada populasi orang dewasa, masih terbatas. (Alghazali et al., 2018) dalam studinya tentang pengaruh shalat terhadap kesehatan mental, mengindikasikan bahwa shalat dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian tersebut juga menekankan perlunya investigasi lebih lanjut untuk memahami sepenuhnya dinamika antara praktik shalat dan peningkatan kebahagiaan.

Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) di Indonesia penduduk dengan umur 41-64 tahun memiliki indeks kebahagiaan sebesar 71,42. Aceh mengalami penurunan indeks kebahagiaan sebesar 0,73 poin menjadi 71,42 pada tahun 2021 dari sebelumnya berada pada angka 70,69 pada tahun 2017. Survey indeks kebahagiaan tersebut telah berlangsung pada 1 Juli hingga 27 Agustus 2021 dengan melibatkan 75.000 rumah tangga yang dipilih secara acak di 34 Provinsi di Indonesia. Selain itu, dalam pengumpulan data, BPS menjadikan kepuasan hidup personal dan sosial, perasaan serta makna hidup menjadi indikator utama penentuan indeks kebahagiaan berdasarkan data hasil Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK).

Kesenjangan dalam literatur ini menjadi dasar dilakukannya observasi ini, dengan tujuan untuk mengukur dan menganalisis sejauh mana praktik shalat dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kebahagiaan individu dewasa. Mengadopsi pendekatan yang diusulkan oleh (Francis et al., 2016) dalam studi mereka tentang doa dan kesejahteraan, observasi ini akan menggunakan metode campuran, menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

## B. METODE PENELITIAN

Metode berisi jenis metode atau jenis pendekatan yang digunakan, uraian data kualitatif dan/atau kuantitatif, prosedur pengumpulan data, dan prosedur Teknik analisis data. Secara sederhana, sampaikan cara ilmiah dalam mencari dan mendapatkan data dan memiliki kaitan dengan prosedur dalam melakukan penelitian dan teknis penelitian yang ditulis dengan bahasa jelas, padat, dan ringkas, tidak teoritis, tapi dengan penggunaannya secara praktis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode observasi langsung dan wawancara semi terstruktur. Subjek utama terdiri dari dua orang dewasa Muslim yang secara konsisten melaksanakan shalat lima waktu, serta dua orang signifikan lain (significant others) yang berperan memberikan perspektif tambahan. Metode Observasi yaitu Jenis observasi : Observasi langsung dengan teknik event sampling, yaitu hanya mencatat perilaku yang relevan dengan indikator kebahagiaan saat terjadi. Lokasi Dilakukan di rumah subjek dalam situasi alamiah (natural setting).

Waktu Pengamatan dilakukan pada lima waktu shalat (Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya). Fokus observasi Perubahan ekspresi wajah, postur tubuh, nada bicara, serta perilaku dan emosi yang berkaitan dengan indikator kebahagiaan.

Metode Wawancara, Jenis wawancara Semi terstruktur, menggunakan panduan pertanyaan utama tetapi terbuka untuk eksplorasi tambahan sesuai respons subjek. Lokasi dan waktu Wawancara dilaksanakan di rumah subjek pada waktu yang disepakati

bersama. Perekaman data Menggunakan rekaman audio agar pewawancara dapat fokus dan data dapat dianalisis secara mendalam. Tujuan Menggali pengalaman spiritual dan persepsi subjektif subjek mengenai dampak sholat terhadap kebahagiaan. Penelitian ini menyelaraskan data dari observasi dan wawancara melalui triangulasi, untuk memastikan validitas dan kedalaman interpretasi terhadap pengalaman kebahagiaan subjek dalam konteks ibadah sholat.

Meskipun demikian, penelitian komprehensif mengenai mekanisme spesifik bagaimana sholat dapat meningkatkan kebahagiaan, terutama pada populasi orang dewasa, masih terbatas. (Alghazali et al., 2018) dalam studinya tentang pengaruh sholat terhadap kesehatan mental, mengindikasikan bahwa sholat dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian tersebut juga menekankan perlunya investigasi lebih lanjut untuk memahami sepenuhnya dinamika antara praktik sholat dan peningkatan kebahagiaan.

Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) di Indonesia penduduk dengan umur 41-64 tahun memiliki indeks kebahagiaan sebesar 71,42. Aceh mengalami penurunan indeks kebahagiaan sebesar 0,73 poin menjadi 71,42 pada tahun 2021 dari sebelumnya berada pada angka 70,69 pada tahun 2017. Survey indeks kebahagiaan tersebut telah berlangsung pada 1 Juli hingga 27 Agustus 2021 dengan melibatkan 75.000 rumah tangga yang dipilih secara acak di 34 Provinsi di Indonesia. Selain itu, dalam pengumpulan data, BPS menjadikan kepuasan hidup personal dan sosial, perasaan serta makna hidup menjadi indikator utama penentuan indeks kebahagiaan berdasarkan data hasil Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK).

Menurut Kabir Helminski, seorang sufi penerus tradisi Jalaludin Rumi, menulis tentang manusia sempurna dalam bukunya, *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Menurut tokoh ini, sifat manusia sempurna adalah refleksi dari sifat-sifat Tuhan yang sebagian tercermin dalam 99 nama Allah (*al-Asma'ul Husna*). Kesempurnaan manusia adalah takdir bawaan manusia, yang memerlukan hubungan yang harmonis antara kesadaran diri dan rahmat Ilahi. Itulah capaian kebahagiaan yang sesungguhnya (Helminski, 2000).

Konsep kebahagiaan menurut Yasien Mohamed bukanlah kebahagiaan duniawi ataupun kebahagiaan yang hanya sebatas dunia, melainkan sebuah kebahagiaan yang lebih dari sekedar perihal dunia dan tidak bisa disetarakan dengan keduniaan. Bahkan lebih dalam beliau menjelaskan bahwa kebahagiaan benar-benar akan tercurahkan sepenuhnya setelah penimbangan amal baik dan buruk pada *yaumul hisab*. Yaitu ketika seseorang mendapat timbangan amal baiknya melebihi amal buruknya dan di dapatnya *maqom* yang ia nantikan semasa kehidupannya di dunia (Wardani, 2021).

Kesenjangan dalam literatur ini menjadi dasar dilakukannya observasi ini, dengan tujuan untuk mengukur dan menganalisis sejauh mana praktik sholat dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kebahagiaan individu dewasa. Mengadopsi pendekatan yang diusulkan oleh (Francis et al., 2016) dalam studi mereka tentang doa dan kesejahteraan, observasi ini akan menggunakan metode campuran, menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan memaparkan hasil penelitian dan analisis yang diperoleh. Berbagai fakta serta fenomena penting dapat dijabarkan lebih lanjut pada bagian ini. Setelah itu, dilanjutkan dengan pembahasan secara mendalam dengan menyampaikan temuan serta kepioniran gagasan dan signifikasinya. Hasil berisi jawaban dari

permasalahan penelitian secara kuantitatif dan/atau kualitatif secara jelas, tepat, dan lengkap yang dapat menggunakan informasi dalam bentuk gambar/grafik/tabel/uraian secara aktual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengamati dan menggali secara mendalam pengaruh ibadah sholat terhadap kebahagiaan pada orang dewasa. Melalui metode observasi langsung dan wawancara semi terstruktur, data diperoleh dari dua subjek utama yang secara konsisten melaksanakan sholat lima waktu dan dua orang signifikan lain yang memberikan penguatan data melalui triangulasi. Pengamatan dilakukan pada lima waktu sholat, yakni Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya. Data dikategorikan ke dalam tiga aspek utama: fisik, perilaku (behavioral), dan emosional.

#### 1. Aspek Fisik

Dari observasi, ditemukan bahwa praktik sholat memberikan dampak positif terhadap ekspresi wajah, postur tubuh, dan nada bicara subjek. Ekspresi Wajah Kedua subjek menunjukkan wajah yang berseri-seri setelah sholat. Subjek ASM lebih konsisten dalam menampilkan wajah ramah dan mudah tersenyum, sementara AW tampak menunjukkan ekspresi tersebut hanya pada waktu Subuh dan Isya.

Postur Tubuh Keduanya menampilkan tubuh rileks dan langkah kaki ringan setelah melaksanakan sholat. Hal ini menandakan adanya pelepasan ketegangan fisik dan rasa lega setelah beribadah. Nada Bicara Nada bicara menjadi lebih lembut, tenang, dan positif. Subjek ASM menunjukkan konsistensi dalam berbicara dengan semangat dan sopan sepanjang waktu pengamatan, sedangkan AW tampak antusias pada waktu-waktu tertentu saja seperti Subuh dan Isya.

#### 2. Aspek Perilaku (Behavioral)

Sholat turut memengaruhi perilaku harian subjek dalam berbagai bentuk aktivitas. Produktivitas Subjek menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan positif, seperti bekerja, mengikuti pengajian, dan membantu tetangga. ASM mengisi waktu setelah sholat dengan berdzikir dan membaca Al-Qur'an, sementara AW terlihat aktif bekerja dan membantu urusan rumah tangga.

Perilaku Sosial, Kedua subjek menunjukkan sikap peduli terhadap sesama. Mereka menyapa dengan ramah, memberikan waktu untuk mendengarkan orang lain, serta tidak ragu membantu lingkungan sekitar. Sholat tampak memperkuat kesadaran sosial dan empati mereka. Kedisiplinan Rutinitas sholat lima waktu membuat subjek lebih teratur dan disiplin. Keduanya memiliki pembagian waktu yang baik antara urusan duniawi dan spiritual, menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang seimbang.

#### 3. Aspek Emosional

Sholat juga berdampak besar pada regulasi emosi dan pencapaian kebahagiaan subjektif:

- a. Manajemen Stres : Kedua subjek mengaku merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan hidup setelah sholat. Mereka menggunakan ibadah ini sebagai momen refleksi dan penguatan diri.
- b. Kesabaran : Dalam menghadapi konflik atau situasi sulit, keduanya menunjukkan kesabaran yang lebih tinggi, tidak mudah marah, dan mampu merespons dengan cara yang dewasa dan bijaksana.
- c. Rasa Syukur : Sholat mendorong mereka untuk senantiasa bersyukur, baik melalui ucapan verbal seperti alhamdulillah, maupun tindakan seperti bersedekah. Sikap syukur ini memupuk kebahagiaan dan perasaan cukup terhadap hidup yang dijalani.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa praktik sholat lima waktu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kebahagiaan pada orang dewasa. Secara konseptual, temuan ini mendukung teori kebahagiaan oleh Seligman (2002) yang menekankan tiga komponen utama: afek positif, keterlibatan, dan makna hidup.

- d. Afek Positif : Subjek menunjukkan peningkatan suasana hati, ketenangan emosi, dan pengurangan reaktivitas negatif setelah melaksanakan sholat. Gerakan sholat yang berulang, dikombinasikan dengan doa dan zikir, menciptakan efek menenangkan yang mirip dengan meditasi.
- e. Keterlibatan Aktif : Sholat tidak hanya meningkatkan relasi vertikal dengan Tuhan, tetapi juga memotivasi keterlibatan horizontal dengan lingkungan sekitar. Baik ASM maupun AW aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, mencerminkan adanya internalisasi nilai dari ibadah ke dalam praktik kehidupan nyata.
- f. Makna Hidup : Subjek menunjukkan peningkatan kesadaran spiritual dan makna hidup yang lebih dalam. Mereka tidak hanya mencari kebahagiaan dalam materi, melainkan menemukan kepuasan melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT. Sholat membantu mereka menyeimbangkan antara urusan dunia dan akhirat secara harmonis.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Khalek (2010), yang menunjukkan korelasi positif antara religiusitas dan kebahagiaan. Alghazali et al. (2018) juga mencatat bahwa sholat memiliki efek terapeutik yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Dalam studi Achour et al. (2015), dijelaskan bahwa pemahaman mendalam terhadap makna sholat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Konsep kekhusyukan dalam sholat dapat disamakan dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern. Ketika individu benar-benar hadir secara mental dalam ibadah, maka ia akan memperoleh manfaat maksimal, baik secara spiritual maupun emosional. Kekhusyukan ini yang mendorong individu untuk introspeksi dan meregulasi emosi dengan lebih efektif. Mekanisme Psikologis Sholat terhadap Kebahagiaan

Sholat bekerja sebagai sistem regulasi psikologis melalui beberapa mekanisme:

- a. Relaksasi Fisik dan Psikis : Gerakan tubuh yang berulang dalam sholat (ruku', sujud) memberikan efek relaksasi seperti yoga. Nafas teratur dan pembacaan ayat-ayat suci menciptakan ritme tenang.
- b. Koneksi Spiritual : Rasa dekat dengan Tuhan menimbulkan kenyamanan batin, yang menjadi sumber ketahanan mental dan penguatan emosi.
- c. Struktur Harian : Sholat lima waktu memberikan kerangka waktu yang tertib, membantu individu dalam pengaturan aktivitas harian dan mengurangi kekacauan mental.
- d. Refleksi Diri : Doa-doa yang dibaca menjadi momen refleksi dan evaluasi diri, memperkuat kesadaran moral dan arah hidup.
- e. Ekspresi Syukur : Ucapan syukur dalam sholat mendorong pola pikir positif, meningkatkan optimisme dan kepuasan terhadap hidup.

Keteraturan dalam melaksanakan sholat lima waktu telah dikaitkan dengan peningkatan disiplin diri dan manajemen stres, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan (Francis et al., 2016). Sholat lima waktu memberikan struktur dan ritme pada kehidupan sehari-hari, yang dapat meningkatkan rasa stabilitas dan kontrol.

Dari analisis efektivitas sholat dalam meningkatkan kebahagiaan pada orang dewasa, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Fisik: Sholat berpengaruh pada ekspresi wajah kedua subjek yang ditunjukkan dengan lebih murah senyum, keramahan dalam menyapa orang lain, dan menunjukkan kebahagiaan terutama dalam konteks keluarga. Postur tubuh kedua subjek menjadi lebih ringan setelah sholat, interaksi yang rileks dengan gesture yang selaras saat berkomunikasi. Dalam hal nada berbicara, kedua subjek menunjukkan nada yang lebih lembut dan tenang setelah sholat, meskipun terdapat variasi dimana mereka berbicara lebih bersemangat dalam situasi tertentu seperti memimpin rapat atau dalam situasi yang menyenangkan.
- b. Behavioral: Kedua subjek menunjukkan produktivitas tinggi dalam kegiatan keagamaan seperti pengajian, hafidz Quran, dan tahlilan. Sholat membantu mereka mengatur waktu dengan lebih teratur dan meningkatkan efisiensi dalam menjalani rutinitas. Perilaku positif ditunjukkan melalui kebiasaan bersedekah, memberikan bantuan dan solusi untuk masalah orang lain, serta menunjukkan kepedulian tinggi terhadap tetangga. Dalam menghadapi konflik, mereka memilih untuk bersabar dan memaafkan tanpa menyimpan dendam.
- c. Emosional: Pada aspek kesabaran, kedua subjek menunjukkan peningkatan melalui pendekatan kepada Allah, terutama dalam menghadapi tantangan keluarga. Subjek 2 secara spesifik mengelola emosi negatif dengan cara menyendiri, mengambil wudhu, atau mendengarkan kajian agama. Dalam hal rasa syukur, kedua subjek konsisten mensyukuri hal-hal fundamental seperti kesehatan, rezeki, dan keluarga. Ekspresi syukur diwujudkan melalui doa, dzikir, sedekah, dan menjaga keseimbangan antara urusan duniawi dan ibadah.

Secara keseluruhan, sholat memberikan pengaruh positif pada kedua subjek dalam meningkatkan kebahagiaan, meskipun dengan manifestasi yang berbeda-beda. Subjek 2 menunjukkan perilaku yang lebih konsisten dalam mengekspresikan dampak positif sholat, terutama dalam pengelolaan emosi dan peningkatan ibadah. Sementara Subjek 1 lebih menonjol dalam aspek behavioral terutama terkait produktivitas dan aktivitas sosial. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengaruh sholat terhadap kebahagiaan dapat bervariasi pada setiap individu, namun tetap memberikan dampak positif pada aspek fisik, behavioral, dan emosional.

Setelah melakukan observasi dan wawancara pada dua subjek dan dua significant other. Kedua subjek menunjukkan bahwa praktik sholat memberikan manfaat yang signifikan, baik secara emosional, spiritual, maupun sosial. Berikut adalah pembahasan pada subjek ASM berdasarkan indikator yang diamati, ekspresi wajah seperti senyum yang ditunjukkan oleh ASM menggambarkan pengaruh positif sholat terhadap emosi dan hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual melalui sholat berkontribusi pada pembentukan suasana hati yang lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hubungan antarindividu. Postur tubuh ASM mencerminkan hubungan yang erat antara pengalaman spiritual dan kesehatan fisik. Sholat memberikan rasa rileks yang tidak hanya membantu dalam mengelola emosi tetapi juga memperbaiki kesejahteraan fisik. Nada bicara ASM menjadi lebih lembut dan menenangkan setelah melaksanakan sholat. Hal ini menunjukkan adanya transformasi emosional yang memberikan pengaruh pada cara individu berkomunikasi dengan orang lain. Ketika ASM mengingat Allah melalui sholat, suasana hatinya menjadi lebih tenang, menciptakan lingkungan interaksi yang lebih positif. Transformasi ini mencerminkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan hubungan sosial yang lebih baik.

Produktivitas ASM dalam praktik dzikir, doa, dan membaca Al-Quran membantu meningkatkan ketenangan jiwa dan membangun karakter yang lebih kuat. Meskipun ada tantangan dalam menjaga konsistensi, ASM tetap berusaha menjalankan ibadahnya. Hal ini menunjukkan bahwa sholat memberikan energi dan motivasi untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dengan lebih terarah. Hubungan dengan Allah melalui sholat menjadi sumber kekuatan yang memampukan individu untuk tetap produktif di tengah kesibukan. Perilaku positif seperti sikap berbagi makanan dan bersedekah yang konsisten pada ASM mencerminkan pengaruh langsung dari praktik sholat terhadap kehidupan spiritual dan sosialnya. Dengan memperhatikan kebutuhan orang lain dan secara aktif berkontribusi melalui sedekah, ASM memperkuat hubungan dengan Allah sekaligus berkontribusi pada kesejahteraan sosial. Ini menunjukkan bahwa sholat tidak hanya meningkatkan kebahagiaan individu tetapi juga memberikan dampak positif pada lingkungan sekitarnya.

Kesabaran ASM ditunjukkan dari kemampuannya menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan melalui praktik ibadah. Keyakinannya pada pertolongan Allah melalui doa, sholat malam, dan dzikir menciptakan rasa aman dan damai. Sikap ini menunjukkan bahwa sholat menjadi alat penting untuk membangun ketahanan emosional dan mental, membantu individu melewati masa-masa sulit dengan penuh keikhlasan dan harapan. Bersyukur yang dilakukan oleh ASM, seperti mengucapkan doa dan melakukan sujud syukur, mencerminkan penghargaan terhadap karunia yang diberikan Allah. Dengan fokus pada aspek spiritual, ASM mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan optimis. Rasa syukur ini mencerminkan kekuatan iman yang memberikan kedamaian batin dan kebahagiaan sejati, sekaligus memperkuat hubungan dengan Allah SWT.

#### D. KESIMPULAN

Praktik sholat memberikan dampak positif yang menyeluruh pada kedua subjek (ASM dan AW) dalam beberapa aspek kehidupan :

- a) Aspek Fisik : Kedua subjek menunjukkan peningkatan ketenangan emosi yang tercermin dari ekspresi wajah yang lebih cerah dan nada bicara yang lebih lembut setelah sholat.
- b) Aspek Behavioral : Kedua subjek menunjukkan peningkatan empati dan kepedulian sosial. Terdapat konsistensi dalam melakukan sedekah dan berbagi dengan orang lain. Kualitas komunikasi dan interaksi sosial menjadi lebih baik. Sholat memberikan energi positif untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Praktik ibadah membantu menciptakan struktur dan keteraturan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik sholat memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui dzikir, doa, dan membaca Al-Quran. Kegiatan spiritual seperti pengajian rutin membantu meningkatkan pemahaman agama.
- c) Aspek Emosional : Sholat membantu kedua subjek dalam mengelola stress dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Terjadi peningkatan kesabaran dan ketahanan mental dalam menghadapi permasalahan. Terdapat peningkatan rasa syukur yang diekspresikan melalui ucapan dan Tindakan. Terjadi peningkatan kemampuan dalam menyeimbangkan kewajiban spiritual dan tanggung jawab duniawi.

Kedua subjek menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya bergantung pada pencapaian duniawi, tetapi juga pada kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Dengan

melibatkan diri dalam ibadah yang konsisten, individu dapat meraih kehidupan yang lebih bermakna, produktif, dan harmonis. Secara keseluruhan, Penelitian ini menyimpulkan bahwa sholat memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan pada orang dewasa, menjadikannya bagian yang penting dalam kesejahteraan hidup secara menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan lebih lanjut

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain seperti pengaruh sholat sunnah, doa khusus, atau interaksi dengan lingkungan terhadap kebahagiaan individu. Selain itu, melibatkan subjek dari berbagai latar belakang sosial dan budaya juga dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif.

Disarankan menggunakan teknik pengambilan sampel yang terencana, seperti random sampling atau stratified sampling, untuk memastikan subjek yang dipilih mencerminkan variasi yang luas dalam populasi yang diteliti. Hal ini dapat memperkaya analisis dan memperkuat validitas hasil penelitian.

Selain subjek yang rutin melaksanakan sholat, peneliti dapat melibatkan kelompok perbandingan, seperti individu yang jarang atau tidak melaksanakan sholat. Hal ini akan membantu memperkuat kesimpulan mengenai pengaruh sholat terhadap kebahagiaan.

Dengan menjalankan saran-saran tersebut, diharapkan praktik sholat dan aktivitas spiritual lainnya tidak hanya meningkatkan kebahagiaan individu tetapi juga memberikan dampak positif yang luas pada kehidupan sosial masyarakat.

## REFERENSI

- Achour, M., Grine, F., Nor, M. R. M., & MohdYusoff. (2015). Measuring religiosity and its effects on personal well-being: A case study of Muslim female academicians in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 984–997.
- Al-Jazairi, A. B. J. (2000). *Minhaj Al-Muslim*. Dar-us-Salam Publications.
- Alghazali, M., Aslami, E., & Ghaffari, A. (2018). The effect of Islamic prayer on mental health: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2322–2332.
- Francis, L. J., Ok, Ü., & Robbins, M. (2016). Religion and happiness: A study among university students in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1335–1347.
- Franken, R. E. (2002). *Human Motivation*. Belmont, CA.
- Fuad, M. (2017). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9(1), 114–132. <https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834>
- Helminski, K. (2000). *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Shambhala Publications.
- Khalek, A. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life Research*.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*.
- Puspitoroni, Y. W. (2012). *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan*.
- Saleem, S. (2017). The impact of religiosity on psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 56(4), 1090–1103.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*.
- Tiliouine, H., Cummins, R. A., & Davern, M. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(1), 55–74.
- Wardani, A. (2021). Potensi sholat khusus dalam meraih rasa bahagia. 1–21.