



PENGARUH PERLAKUAN SHOLAT TERHADAP KEBAHAGIAAN: STUDI MINI RESEARCH DENGAN PENDEKATAN PRE-EKSPERIMENTAL

MUHAMMAD NURHALIM, M.A HERMAWAN

UIN Saizu Purwokerto

e-mail: nurhalim_muhammad@uinsaizu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya muslim yang melaksanakan sholat tetapi tidak merasakan kebahagiaan saat melaksanakannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan sholat terhadap kebahagiaan. Penelitian ini merupakan penelitian *mini research* yang menggunakan pre-eksperimental design. Subjek penelitian ini sejumlah 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua praktikan merasakan efek bahagia ketika melaksanakan sholat dengan cara ini dengan durasi yang berbeda beda dan skala yang berbeda pula. Selain itu, perasaan bahagia yang muncul pada diri praktikan, ada yang bertahan sampai di luar sholat. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa perasaan bahagia yang muncul sangat tergantung pada situasi, kondisi perasaan sebelum sholat dan persiapan yang dilakukan.

Kata kunci: sholat, kebahagiaan

ABSTRACT

This research is motivated by the number of Muslims who perform prayers but do not feel happiness when doing so. This study aims to determine the effect of prayer treatment on happiness.. This research is a mini-research that uses a pre-experimental design. The subjects of this study were ten people. The results showed that all practitioners felt happiness when praying this way. In addition, the feeling of joy that practitioners think lasts until outside the prayer. This study also found that the sense of happiness depended on the situation, the condition of feelings before worship, and the preparations made..

Keywords: prayer, happiness

PENDAHULUAN

Sholat merupakan pilar utama dalam agama Islam (Zahwa et al., 2023) dan merupakan merupakan salah satu penyangga rukun Islam. Sholat tidak hanya menjadi kewajiban spiritual, namun juga sebuah bentuk komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Tuhannya (Asbar & Setiawan, 2022). Sangking pentingnya kewajiban ini, Rosullullah pernah bersabda bahwa “amal yang akan dihisab pertama kali adalah sholat, jika baik sholatnya maka baik pulalah seluruh amalnya”(Puspasari, 2016). Dalam hadis lain Rosullullah juga pernah mengatakan bahwa “Salat itu adalah tiang agama, maka barang siapa yang mendirikan agama itu ia telah mendirikan agama itu dan barang siapa yang merobohkannya maka ia telah merobohkan agama itu”(Sultoni, 2017). Dua hadis ini merupakan dalil yang menggambarkan betapa pentingnya sholat bagi seorang muslim, seolah sholat adalah ruh dari agama muslim itu sendiri.

Sebagai ibadah yang menduduki posisi istimewa dalam ajaran Islam, sholat memiliki dimensi yang luas, mencakup aspek spiritual, emosional, dan psikologis. Banyak yang meyakini bahwa sholat bukan hanya kewajiban agama, melainkan juga sebuah cara untuk mencapai kebahagiaan (Bisri, 2017). Dalam artikel hasil penelitian ini, kita akan menggali hubungan antara sholat dan kebahagiaan.

Kebahagiaan sering menjadi tujuan utama dalam kehidupan manusia (Banusu & Firmanto, 2020). Guna untuk mencapainya, banyak cara yang dilakukan, seperti dengan

Copyright (c) 2024 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

mengejar kekayaan, memperbaiki hubungan sosial, meningkatkan karier, sampai kepada eksplorasi spiritual. Tetapi kebahagiaan sejati sebagaimana dirasakan oleh banyak orang sering kali bersifat lebih transenden dan mendalam serta melampaui berbagai dimensi materialistik. Dalam perspektif spiritual, kebahagiaan sejati dapat diraih ketika ketika hati seorang hamba terhubung erat dengan Tuhannya. Dan di sinilah peran sentral sholat sebagai sarana untuk membangun hubungan tersebut.

Sholat lima waktu yang merupakan ibadah wajib seorang muslim, menjadi ritme yang terbaik untuk mengajarkan ketenangan (Hayati, 2020), kedisiplinan (Mistiningsih & Fahyuni, 2020) bahkan menjadi sarana mencapai kebahagiaan hakiki. Ketika seorang melaksanakan sholat maka seseorang akan meninggalkan segala pikiran keduniawian untuk menghadap Allah yang menyebabkan ketenangan yang lahir sebagai efek keterhubungan dengan Tuhan. Sebagaimana dikatakan Lestari dan Maryam (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang yang terbiasa melaksanakan sholat Sunnah akan menghilangkan rasa khawatir atau sedih karena percaya bahwa setiap takdir Tuhan adalah sesuatu yang pasti terbaik.

Selain berbagai penelitian tersebut, penelitian lain juga menunjukkan bahwa praktik sholat akan menurunkan tingkat stres (Park, 2013) serta meningkatkan rasa syukur (Agustin et al., 2024). Dan sebagaimana penelitian Watkins dkk (2003) menunjukkan bahwa rasa syukur yang sering dialami seseorang akan akan meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, sholat juga akan membuka ruang untuk refleksi diri (Permatasari & Rahmadani, 2023) yang menyebabkan seseorang akan mampu menganalisis hal-hal terbaik yang dapat dikuatkan dan meninggalkan hal-hal yang dianggap buruk dan hasil akhirnya adalah munculnya kebahagiaan karena seseorang telah mampu mengatur dirinya dengan baik.

Dalam perspektif Islam, kebahagiaan merupakan efek dari ketakwaan dan penghambaan seorang hamba. Sholat menjadi salah satu sarana yang diajarkan oleh Allah untuk bertakwa sehingga dapat menjadi bahagia. Oleh karena itu tidak mengherankan jika Nabi Muhammad sering menjadikan sholat sebagai pelipur hati (El-Sutha, 2016). Apa yang dilakukan oleh Nabi tersebut menunjukkan bahwa sholat tidak hanya menjadi sebuah kewajiban penghambaan, tetapi merupakan kebutuhan jiwa seorang hamba yang nantinya akan melahirkan kebahagiaan. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Quran bahwa sholat merupakan sarana untuk mengingat Allah, dan di ayat lain menyatakan bahwa fungsi mengingat Allah (dzikir) adalah untuk mencapai ketenangan hati. Berdasarkan ayat al-Qur'an tersebut bahwa orang yang melaksanakan sholat akan tenang dan bahagia di dalamnya. Tetapi sebagaimana hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek penelitian, didapatkan hasil bahwa rata-rata mereka menjawab bahwa mereka tidak merasakan paling apa-apa ketika melaksanakan sholat dan hanya untuk mengugurkan kewajiban saja. Berangkat dari persoalan tersebutlah penelitian ini dilakukan untuk memberikan *treatment* dengan membayangkan kebahagiaan penuh syukur sebelum sholat dan mempertahankannya selama sholat dan dilihat hasilnya

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *mini research* yang menggunakan metode penelitian pre-eksperimental design. Sugiono (2009) mengatakan bahwa penelitian pre-eksperimental design adalah penelitian eksperimen yang dilakukan tanpa adanya kelompok kontrol dan sampel tidak dipilih secara random sehingga hasilnya merupakan hasil dependen yang apabila terjadi perubahan bukan hanya karena variable independen. Bentuk desain yang digunakan adalah one shot case study dimana terdapat suatu kelompok diberi perlakuan dan diobservasi hasilnya. (Sugiono, 2015). Dalam penelitian ini metode pengumpulan data hasil pengaruh menggunakan *self report* (Stone & et al, 1999) berupa laporan perasaan yang dirasakan oleh partisipan saat melaksanakan sholat. Dalam *self report* ini sebelum partisipan melakukan treatment ini, setiap praktikan diberi penjelasan tentang *scaling question*



(pertanyaan skala). Hal ini dilakukan agar memudahkan *self report* yang digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh perlakuan. Pertanyaan skala adalah proses menanyakan diri tentang tingkat emosi dalam hal ini adalah rasa bahagia yang dimiliki. Skala ini sangat bersifat subjektif dan hanya partisipan yang dapat menentukan. Dalam penelitian ini skala ditentukan antara antara 1-10 dengan kategori lemah (tingkat 1-3), sedang (4-7) dan kuat (8-10).

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 10 partisipan selama 7 hari. Proses penelitian dilakukan dengan mengadakan pelatihan on line melalui group WhatsApp kemudian partisipan melaksanakannya di rumah masing-masing. Dalam prosesnya, Peneliti membuat group WhatsApp dan melakukan pendaftaran bagi peserta yang berminat. Setelah partisipan terkumpul peneliti kemudian memberikan training dan penjelasan tentang program sholat yang akan dilaksanakan. Peneliti melakukan Tanya jawab sampai semua peserta faham tentang program teknik tersebut. Setelah itu peserta melakukan program teknik selama 7 hari. Dalam 7 hari tersebut peserta disuruh membuat hasil laporan di group sekaligus sebagai sarana Tanya jawab apa bila ada hal-hal yang perlu ditanyakan. Setelah 7 hari, setiap peserta membuat *self report* dan membandingkan skala perasaan sebelum dan setelah program. Praktik dilakukan dengan cara mengakses rasa bahagia sebelum takbiratulmikhrom dan mempertahankan rasa bahagia tersebut selama sholat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, partisipan ada yang melaporkan hasil setiap hari ada yang beberapa kali dan ada yang hanya di akhir perlakuan saja. Adapun hasil *self report* praktikan dapat dijabarkan sebagaimana berikut:

Partisipan ke-1 melakukan enam kali laporan. Pada laporan pertama ia mengatakan “Saya merasakan bahagia pada skala 3 (karena saya sedang di rumah orang lain). Selama Shalat Maghrib saya merasakan rasa bahagia (terasa di dada sebelah kiri) cuma sekitar 3 detik. Saya kemudian malah teringat peristiwanya atau memorinya tetapi saya tetap berusaha untuk mengingat rasa Bahagia sampai sholat selesai. Setelah shalat, saya masih merasakan rasa bahagia, bingung bagaimana cara saya “menyudahinya”.” Sedangkan pada laporan kedua ia mengatakan “Saya mengakses rasa bahagia pada skala 3. Bertahan 3 detik, kemudian tergantikan dengan rasa takut, susah, silih berganti (tetap “diusahakan” di tarik lagi ke rasa bahagia). Selepas sholat isya, saya merasa hati saya menjadi agak lega . Pada saat Sholat Dhuhur saya merasakan bahagia pada skala 9.” Adapun pada laporan ketiga ia mengatakan “Ketika Sholat Asar saya sedang terburu-buru hendak pergi ke instansi pemerintah, tetapi di masjid sudah azan duluan padahal tutupnya jam 16.00 sehingga bahagia yang dirasakan pada skala 3. Rasa bahagia 30-40%, selebihnya teringat pada jam. Bagian belakang kepala kiri terasa “tertekan”. Rakaat 4 dada kiri terasa sesak. Tapi jauh “lebih baik” ketimbang shalat cara “biasa”. Pada laporan keempat ia menjelaskan bahwa “Ketika saya Sholat Maghrib agak telat sehingga rasa Bahagia pada skala 2. Durasi rasa bahagia hanya 20% selebih nya rasa khawatir keburu Sholat Isya”. Sedangkan pada laporan kelima ia mengatakan “Ketika Sholat Subuh akses rasa bahagia nyaris nol (saya lupa bagaimana rasa bahagia itu). Muncul rasa menerima. Lalu timbul rasa agak tenang. Durasi “rasa” tersebut 90%. Sedangkan pada Sholat Ashar dengan persiapan 15 detik (karena di ajak berjamaah) rasa bahagia di skala 6 dengan durasi 70%. Adapun pada Sholat Maghrib dengan persiapan 5 menit memperoleh rasa bahagia skala 7 dengan durasi / komposisi 90% dan lama sholat 20 menit. Pada Syaah Isya dengan persiapan 1 menit merasakan bahagia skala 7 dengan komposisi 70-80 %.” Adapun pada laporan terakhir ia mengatakan bahwa “Sholat Subuh dengan persiapan 1 menit memperoleh rasa bahagia skala 7 dengan durasi 70 %. Pada saat Sholat dhuhur persiapan 2 menit dengan merasakan bahagia skala 9 dengan komposisi 75 %. Pada saat Sholat Maghrib, dengan



persiapan 1 menit merasakan bagaia skala 5 dengan ketahanan 35%. Adapun pada saat Sholat dengan persiapan 2 menit merasakan bahagia skala 6 dengan perasaan 70%”.

Partisipan ke-2 melakukan 3 kali laporan. Pada laporan pertama ia mengatakan: “Alhamdulillah setelah saya praktek maghrib dan isya tadi hati terasa damai dan sholat menjadi lebih tenang dan tidak grusa grusu walaupun kadang ilang konsentrasi dengan rasa skala 3 dan bahagia sekitar 30 % selama sholat. Bulu kuduk trasa berdesir dan di hati terasa “mak griyel” kayak ada yang masuk. Sedangkan pada waktu Dhuhur agak kurang konsen karena imamnya cepet jadi ketika sedang nikmat2nya mresapi bacaan, imam udah rukuk buyar konsentrasi. Pada sholat Asar rasa bahagia skala 3, Di hati krasa adem. Pada saat Maghrib, buru-buru dikejar waktu les privat di tempat yang jauh dari rumah, tetapi lebih relatif tenang ketimbang sebelum kenal program ini.” Sedangkan pada laporan ke dua ia menyebutkan bahwa “Pada saat shalat Maghrib dan Isya jama'ah di masjid. Mengaktifkn tombol syukur dan alhamdulillah bisa bertahan 2 raka'at dengan bahagia skala 6.” Adapun pada laporan terakhir ia melaporkan bahwa “Shubuh dengan skala bahagia 5 dengan durasi 80%. Rasa Awalnya penuh syujur tetapi ketika di sujud kedua, rokaat kedua, pingin kentut sehingga konsentrasi jadi hilang karena eman-eman bentar lagi selesai masa harus batal, so akhirnya di akhir2 sholat sambil nahan kentut.”

Partisipan ke-3 melakukan 2 kali laporan. Pada laporan pertama ia mengatakan bahwa “Solat dzuhur pertama saat melakukan anchor untuk mendapatln rasa bahagia terasa sulit. Mencoba dipaksakan dan tetap tenang selama rokaat pertama terasa damai. Dirakaat kedua, beberapa detik teringat kaki saya yang sedang sakit lalu berusaha difokuskan kembali sampai rokaat terakhir lancar, hambatannya kaki sedang sakit. Selama sholat, saya berusaha mempertahankan keadaan damai dan tenang dengan terus mehnarik napas. Rasa damai masih skala 3. Saat sholat dzuhur tdi berjamaah di mesjid dan hampir ketinggaln jdi untuk membayangkan rasa bahagia tidak sampai 1 menit.. hingga yang dlkukan adalah self talk. Tanggal 26 april sholat asar merasa damai hingga 50% tapi yang menjadi gangguan hanya kaki saya.” Sedangkan pada laporan kedua ia menjelaskan bahwa “Pak, saya kalau pas mulai sholat lalu membayangkan rasa bahagia. msih sulit kaya ga ada peristiwa bahagia. Isya perasaan sebelum dan slama sholat mrasa tenang.”

Partisipan ke-4 melakukan 2 kali laporan. Pada laporan pertama ia mengatakan “Saya baru bisa membangun rasa bahagia dan syukur skala 1. Sholat Isya mulai tenang Skala 3 bahagia skala 2. Waktu sholat Qiyamul lail, hati terasa nyaman/adem, ada getaran skala 4.” Sedangkan pada laporan kedua ia menjelaskan bahwa “Tahap awal menuju sholat bahagia saya pernah merasakan sejuiknya. Hati adem. Sholat Jadi tenang skala 4. Rasa bahagia skala 2. Terasa nikmat dirasakan. Bacaan Surat di nikmati sampai di hati.”

Partisipan ke-5 melakukan 3 kali laporan. Pada laporan pertama ia mengatakan bahwa “Hari pertama saya mencoba menerapkan metode ini tetapi saya kesusahan mencari suatu peristiwa yang membuat saya bahagia. Karena tidak ada yang dpt saya hadirkan lalu saya hanya diam dan tarik nafas dan membaca surah annas.” Sedangkan pada laporan kedua ia menjelaskan bahwa “Hari kedua saya coba ingat masa kecil saya saat bersama ibu, itu saat yang membahagiakan. Lalu saya shalat saya merasa lebih menikmati shalat dengan bahagia tetapi skalanya sekitar 3”. Adapun pada laporan ketiga ia mengatakan “Hari ketiga saya lebih mempersiapkan diri sbilm shalat, tidak tergesa gesa menuju tempat shalat. Saya coba rasakan lagi kebahagiaan yang dulu pernah saya rasakan tarik nafas dan menikmati rasa itu kmudian saya shalat, tapi anehnya bayangan bahagia atau peristiwa itu malah terbayang-bayang dalam shalat saya.”

Partisipan ke-6 melakukanrapel laporan. Ia mengatakan bahwa: “Pak, selama ±7 hari mengaktifkan tombol anchor sebelum shalat 5 waktu (yang saya gunakan syukur dan bahagia) bisa aktif shalat tenang dan khusyu'. Hampir ketika shalat dirumah merasakan bahagia sampai raka'at 1 saja selebihnya kadang masih ingat tugas sebelumnya. Tetapi ketika shalat jama'ah

dimasjid dengan posisi makmum dengan mengaktifkan anchor shalat bisa khusus sampai raka'at 2 bahkan 3 tapi kok belum bisa sampai sempurna nyampai 4 untuk dhuhur, ashar, isya'. Perubahan skala sebelum anchor dan setelahnya dari skala 0 setelah shalat skala bertahan pada skala 1 sampai dua raka'at. Biasanya timbul anchor saya aktifkan ketika posisi di tempat shalat".

Partisipan ke-7 juga melakukan rapel laporan. Ia mengatakan bahwa "Saya baru tahu ada cara yang membuat saya lebih suka menunggu adzan dan mendatangnya dahulu. Sering saya sholat hanya rutinitas tanpa isi. Setelah 7 hari, jujur tentang skala saya masih belum bisa merasakan. Karena biasanya saya hanya membagi menjadi 3. Netral/ aman, ditolerir/ mungkin skala 5, bahagia/ mungkin 10. Berkaitan dengan perubahan sebelum dan sesudah saya yakin ini sangat membantu orang-orang yang punya imajinasi dan niat serta tekad yang bulat. Tapi saya ragu apakah hal ini bisa ditularkan kepada orang yang kurang berpendidikan."

Sebagaimana partisipan ke-6 dan 7, partisipan ke-8 juga melakukan rapel laporan. Ia mengatakan bahwa: "Sebelum memutuskan mengikuti program shalat bahagia, Rasanya mau shalat ya biasa saja, hanya wujud kebutuhan hamba, setor bukti kehadiran. Alhamdulillah selalu dijalankan Terus, Karena setiap Waktu shalat seperti terasa Ada dorongan positif untuk charger bahagia lewat shalat. Kendalanya Kalau dengar Suara Keras, percakapan dari TV atau ada tamu, atau anak pas kumat pintarnya Suka buyar konsentrasinya. Perasaan yang muncul jadi lebih tenang, lebih optimis, kadang deg-degan kayak mau ketemu pacar. Getaran energy pencerahan hanya terjadi di 3 waktu shalat selama pelaksanaan program Ini. Kondisinya jauh lebih Baik, tambah ilmunya, jadi Suka menikmati shalat Dengan membayangkan sedang shalat dihadapan ka'bah. Terkesan Lebay tapi Aku menikmati. Skala bahagia seringnya meningkat cuma beberapa kali menurun antar skala 4-8." Begitupun partisipan ke-9 juga melakukan rapel laporan. Ia mengatakan: "Mencoba mengakses rasa bahagia, tersenyum lalu baru takbiratul ikhrom. Rokaat 1 ada 2 masih ada rasa cemas karena nafas tidak beraturan, ulu hati terasa sesak, di rokaat ke 3 dan 4 sensasi berkurang. Selesai sholat malah sensasi hilang. Pada dhuhur sudah bisa merasakan bahagia skala 4, di rokaat 1-2 masih terasa sesak di ulu hati. Ashar rasa bahagia di skala 5, rokaat 1-2 merasa berat di kepala. Maghrib 20 april, persiapan 1 menit dengan skala 5, ketahanan 10%."

Adapun partisipan ke-10 melakukan 3 kali laporan. Pada laporan pertama ia mengatakan bahwa: "Pada saat sholat Isya saya shalat dengan rasa luka dan kecewa.. Sehingga saya belum bisa menghadirkan rasa bahagia dalam shalat saya meski sudah saya coba .. Jadi.. Skala bahagia saya untuk shalat isya ini hanya 3% saja". Sedangkan pada laporan kedua ia menjelaskan bahwa "Pada shalat isya. Alhamdulillah.. Sudah bisa menstabilkan diri sehingga bisa menjalankan shalat isya dengan baik dan bahagia.. Dengan skala bahagia 8". Adapun pada laporan ketiga ia mengatakan bahwa: "Pada saat shalat Isya alhamdulillah.. Shalat isya saya bisa menekan teknik anchor dengan baik.. Dan bisa shalat isya dengan tenang dan ridha... Skala bahagia saya 8,5 Alhamdulillah".

Berdasarkan data kualitatif pernyataan para partisipan, maka dapat dirangkum sebagaimana tabel berikut:

Tabel 1: Rangkuman Hasil Praktik

No	Partisipan	Keterangan
1	Ke-1	Sebelumnya sering tidak merasakan bahagia dalam sholat. Pada awal praktik naik skala 3, pada tengah-tengah pernah sampai skala 9 dan pernah merasakan sampai di luar sholat. Tetapi pada akhir laporan menjadi skala 6. Tergantung persiapan.

2	Ke-2	Sebelumnya waktu sholat sering grusa-grusu / cepat-cepat. Pada awal praktik menjadi skala 3 sampai skala 6, pada akhir praktik skala 5. Perubahan skala sangat tergantung persiapan dan kondisi.
3	Ke-3	Masih belum terlihat perubahan walaupun sempat merasakan bahagia di skala 3.
4	Ke-4	Dari sebelumnya sering tidak merasakan, kemudian menjadi skala 2 sedangkan ketenangan skala 4.
5	Ke-5	Kesulitan untuk mengingat peristiwa bahagia, kemudian dipandu untuk mengingat bahagia terus naik ke skala 3, tetapi pada hari keempat takut karena sholatnya selalu keingat peristiwa sehingga takut malah tidak khusyu' sehingga berhenti.
6	Ke-6	Partisipan belum memahami skala hanya bisa merasakan bahagia satu sampai 2 rakaat.
7	Ke-7	Partisipan belum memahami skala tetapi bisa merasakan ada perbedaan dalam sholat.
8	Ke-8	Sebelum praktik sholat seringkali hanya untuk menggugurkan kewajiban, setelah praktik skala bahagia naik turun anatar 4-8 tergantung situasi kondisi lingkungan dan pekerjaan saat sholat.
9	Ke-9	Merasakan skala bahagia 4-5 tetapi tidak bisa merasakan setelah sholat.
10	Ke-10	Partisipan dapat merasakan bahagia sampai skala 8 sampai 8,5 sangat tergantung pada persiapan dan kesiapan.

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa: (1) semua praktikan merasakan efek bahagia ketika melaksanakan sholat dengan cara ini dengan durasi yang berbeda beda; (2) perasaan bahagia yang muncul pada diri praktikan ada yang bertahan sampai di luar sholat; (3) skala bahagia yang diraksakan praktikan bervariasi dari skala 2 sampai skala 9; (4) ada perasaan dari praktikan yang muncul ketika melaksanakan sholat ini seperti perasaan ketika mau ketemu pacar (deg-degan); dan (5) perasaan bahagia yang muncul sangat tergantung pada situasi, kondisi perasaan sebelum sholat dan persiapan yang dilakukan.

Pembahasan

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut, dapat dianalisis kenapa sholat dapat meningkatkan ketenangan dan kebahagiaan seseorang. Jika ditinjau dari gerakan, sholat adalah proses gerak yang teratur dengan nafas yang teratur pula serta kegiatan konsentrasi atas makna bacaan doa sehingga pikiran dalam kondisi meditatif. Keadaan ini akan menjadikan seseorang mampu menghubungkan antara pikiran, perasaan, dan respons fisiologis. Kondisi meditatif menjadikan tubuh lebih rileks sehingga akan menyebabkan seseorang menjadi tenang (Shapiro Jr, 2008). Ketenangan diri dan efek fokus akan menjadikan seseorang merasakan perasaan positif sehingga akan meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya. Perasaan rileks untuk meningkatkan kepuasan hidup seseorang (Kaspereen, 2012) sehingga ia akan mudah bahagia.

Selain hal tersebut, seperti diketahui bahwa sholat adalah kegiatan spiritual. Kegiatan ini mengkondisikan seseorang merasa dekat dengan Allah, Tuhan semesta Alam, Tuhan Yang Maha segalanya. Dengan seseorang melaksanakan sholat maka seseorang akan mendekat dan merasa dekat dengan Allah. Kedekatan inilah yang menjadikan seseorang akan merasa lebih aman dalam menghadapi berbagai persoalan hidupnya. Ia menjadi lebih rileks dalam menghadapi kehidupan sehingga meningkatkan perasaan positif yang memberikan efek ketenangan dan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa spiritualitas cenderung meningkatkan kekuatan batin dan mendorong individu untuk menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam kondisi penuh tekanan (Arévalo et al., 2008).

Dalam setiap rakaat sholat, seseorang juga diajak untuk meningkatkan rasa syukur. Dengan mengucapkan “Alhamdulillah rabbil ‘alami”n dalam setiap rekaat, seseorang akan diajak merenungkan bahwa begitu banyak nikmat Allah yang perlu disyukuri. Perasaan syukur ini akan mendorong seseorang melasa berlimpah dan menurunkan tingkat kecemasan sehingga akan menaikkan rasa tenang dan bahagia. Dalam syukur ini sebagaimana dikatakan Watkins dkk. (Watkins, Woodward, et al., 2003) bahwa seseorang yang bersyukur akan memiliki beberapa sikap di antaranya yaitu: tidak akan merasa kekurangan atau dalam artian memiliki rasa berkelimpahan yang tinggi, menyadari bahwa ada kontribusi Tuhan atau orang lain dalam kebahagiaan mereka dan cenderung lebih mudah untuk menghargai kesenangan sederhana. Perasaan-perasaan ini merupakan sikap positif yang sangat erat dengan kebahagiaan. Hal ini juga sesuai dengan hasil David dkk. (2022) bahwa rasa syukur secara signifikan dapat meningkatkan kebahagiaan.

Selain syukur, dalam setiap sholat, seseorang akan dikondisikan untuk berdoa kepada Allah. Berdoa adalah salah satu adab yang dapat menjadi wasilah untuk mendekatkan seorang hamba kepada Tuhannya, dan dengan doa tersebut seseorang akan menaruh keyakinan atas segala hal kepada Tuhannya. Doa ini akan memberikan dampak secara psikologis dan menjadikan batin seseorang menjadi lebih tenang. Ada korelasi positif antara doa dengan ketenangan mental. (Rosyadah et al., 2024). Dengan doa, seseorang juga akan terbiasa untuk melakukan refleksi diri atas doa yang dipanjatkan serta merenungkan makna hidup serta tujuan akhir kehidupan yang dijalani. Dengan refleksi ini, seseorang akan lebih mudah untuk menemukan makna yang lebih mendalam atas hidupnya. Dan ketika seseorang telah menemukan makna terdalam atas hidupnya maka ia akan lebih bahagia.

Dalam perspektif penelitian ini, analisis kenapa seseorang dapat menjadi bahagia hanya dengan membayangkan kebahagiaan sebelum sholat adalah karena sebagaimana dikatakan Anderson (1934) bahwa perasaan itu sebagai pikiran. Ketika seorang berfikir bahagia maka perasaan yang muncul dalam diri seseorang tersebut adalah kebahagiaan. Perasaan tergantung bagaimana bagaimana pikiran diarahkan. Pikiran akan mengarahkan bagaimana perasaan akan muncul dan dirasakan. Semakin sering seseorang dapat memunculkan perasaan bahagia, maka semakin sering pula seseorang akan merasakan kebahagiaan. Sebagaimana dikatakan Ledoux (2015) bahwa emosi seseorang yang dihasilkan dari keadaan motif yang tidak disadari muncul dalam kesadaran secara bottom-up, tetapi emosi juga dapat dibangun dari proses kognitif secara top-down tanpa melibatkan unsur keadaan motif. Seseorang dapat menentukan bahagia atau tidak bahagia tergantung dari pikirannya. Dalam teori ABC dari Ellis (1991) bahwa emosi atau perasaan seseorang tidak langsung disebabkan oleh adanya suatu peristiwa (A - *activating event*), tetapi lebih disebabkan oleh keyakinan atau pikiran (B - *belief*) tentang peristiwa tersebut, yang akibatnya mampu memicu konsekuensi emosional (C - *consequence*). Berdasar teori ini, maka pemaknaan terhadap kebahagiaan atau pemunculan kebahagiaan di dalam diri akan mengaktifkan kebahagiaan itu sendiri.

Adapun temuan penelitian terkait bahwa perasaan bahagia yang muncul sangat tergantung pada situasi, kondisi perasaan sebelum sholat dan persiapan yang dilakukan itu sejalan dengan hasil penelitian Brandstätter (1983) yang menemukan bahwa suasana hati seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya yaitu karakteristik objektif dari lingkungan sosial atau peran sosial orang lain yang hadir, atribusi sosial dari kondisi suasana hati dan motif yang diaktifkan dalam situasi sosial. Oleh karena itu persiapan seseorang sebelum melaksanakan sholat sangat diperlukan untuk dapat masuk kepada rasa bahagia ketika sholat.

Sholat adalah salah satu ibadah yang mempunyai efek positif terhadap ketenangan dan kebahagiaan seseorang. Sholat dapat memberikan dampak positif secara psikologis maupun spiritual. Sebagai ibadah yang rutin dan memiliki ritme yang pasti maka seharusnya sholat dapat dijadikan sebagai salah satu sarana agar seseorang menjadi lebih bahagia dalam hidupnya. Dengan sholat yang didahului dengan persiapan yang baik, salah satunya adalah dengan membayangkan dan merasakan kebahagiaan sebelum sholat, seseorang akan mudah untuk masuk kepada ketenangan batin, memupuk rasa syukur, dan menghadirkan kebahagiaan. Selain itu, ibadah ini kan menjadikan seseorang merasa dekat kepada Allah sehingga menjadikan seseorang lebih merasa lebih aman dan penuh harap atas penjagaannya yang menyebabkan seseorang lebih optimis.

Kesimpulannya, sholat yang dilakukan oleh seorang muslim tidak boleh hanya menjadi ritual keagamaan tetapi juga harus menjadi cara efektif untuk menciptakan kebahagiaan. Sholat harus digunakan tidak hanya untuk kebahagiaan akhirat tetapi juga kebahagiaan saat di dunia. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi dimensi spiritual yaitu sholat dapat dijadikan sarana yang cukup efektif untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Achadah, A., & Bisri, H. (2024). Metode pembiasaan sholat dhuha berjamaah dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk membentuk karakter religius siswa di Taman Kanak-Kanak 'Aisyiyah Bustanul Athfal 8 Kepanjen. *JUPI (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam) / Jurnal Prodi Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 1–15.
- Anderson, J. (1934). Mind as feeling. *Australasian Journal of Psychology and Philosophy*, 12(2), 81–94. <https://doi.org/10.1080/00048403408541030>
- Arévalo, S., Prado, G., & Amaro, H. (2008). Spirituality, sense of coherence, and coping responses in women receiving treatment for alcohol and drug addiction. *Evaluation and Program Planning*, 31(1), 113–123. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2007.05.009>
- Asbar, A. M., & Setiawan, A. (2022). Nilai Aqidah, Ibadah, Syariah Dan Al-Dharuriyat Al-Sittah Sebagai Dasar Normatif Pendidikan Islam. *AJIE: Al-Gazali Journal of Islamic Education*, 1(1), 88–101. <https://doi.org/10.21092/a.ajie.v1i1.xxxx>
- Banusu, Y. O., & Firmanto, A. D. (2020). Kebahagiaan Dalam Ruang Keseharian Manusia. *Forum*, 49(2), 51–61. <https://doi.org/10.35312/forum.v49i2.301>
- Bisri, M. (2017). Pengaruh zikir terhadap ketenangan dan kebahagiaan manusia, perspektif Qurani. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7(2), 87–102.
- Brandstätter, H. (1983). Emotional responses to other persons in everyday life situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 871–883. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.871>
- David, R., Singh, S., Ribeiro, N., & Gomes, D. R. (2022). Does Spirituality Influence Happiness and Academic Performance? *Religions*, 13(7), 1–15. <https://doi.org/10.3390/rel13070617>
- El-Sutha, S. H. (2016). *Shalat Samudra Hikmah*. WahyuQolbu. WahyuQolbu.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139–172. https://doi.org/10.1080/J294v08n04_09
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Kaspereen, D. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teachers and staff. *International Journal of Stress Management*, 19(3), 238–250.
- Copyright (c) 2024 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

- Ledoux, J. E. (2015). Feelings: What are they & how does the brain make them? *Daedalus*, 144(1), 96–111. https://doi.org/10.1162/DAED_a_00319
- Lestari, P. D., & Maryam, E. W. (2020). The Role of Religiosity in Happiness of Vocational School Students in Indonesia. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7, 10-21070.
- Mistiningsih, C., & Fahyuni, E. F. (2020). Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Berjamaah dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa. *MANAZHIM*, 2(2), 157–171. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i2.358>
- Park, C. L. (2013). The Meaning Making Model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15(2), 40–47. www.ehps.net/ehp
- Permatasari, A., & Rahmadani, O. L. (2023). Pengaruh sholat Terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 943–950.
- Puspasari, M. E. (2016). Psikologi Kognitif Dalam Proses Kreatif. *ULTIMART Jurnal Komunikasi Visual*, 7(1), 7–12. <https://doi.org/10.31937/ultimart.v7i1.374>
- Rosyadah, D., Safitri, N. G., & Fauziah, S. (2024). Pengaruh Praktik Berdoa Terhadap Ketenangan Mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 399–418.
- Shapiro Jr, D. H. (2008). *Meditation: Self-regulation strategy and altered state of consciousness*. Transaction Publishers.
- Stone, A. A., & et al. (1999). *The science of self-report: Implications for research and practice*. Psychology Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)* (7th ed.). Allfabeta.
- Sultoni, A. (2017). *Panduan Salat Lengkap dan Praktis-Wajib dan Sunnah*. Shira Media Group.
- Watkins, P. C., Khathrane Woddward, Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. In *Social Behavior and Personality: an international journal* (Vol. 31, Issue 5, pp. 431–452).
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Zahwa, A. A., Maesaroh, S., & Febriana, A. (2023). Pendidikan agama islam fiqih sholat. *Central Publisher*, 1, 274–288.