

PERAN SHALAT DHUHA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA REMAJA: SEBUAH STUDI PUSTAKA

Oleh:

Ahmad Alfan¹,

¹MTs Negeri 1 Kendal, Indonesia

¹Email: ahmadalfan1974@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Naskah Masuk : 28 Agustus 2025
Naskah Direvisi : 19 September 2025
Naskah Disetujui : 20 Oktober 2025
Tersedia Online : 25 Oktober 2025

Keywords:

Psychological Well-Being, Dhuha Prayer, Adolescent Students

Kata Kunci:

Kesejahteraan Psikologis, Sholat Dhuha, Siswa Remaja



This is an open access article under the CC BY SA

Copyright © 2025 by Author. Published by Samsara Publishing House

ABSTRACT

Psychological well-being is an essential aspect of adolescent development, encompassing self-acceptance, autonomy, purpose in life, personal growth, positive relations with others, and environmental mastery. One practice that can support psychological well-being is the Dhuha prayer, a sunnah prayer performed in the morning after sunrise and before Dhuhr, which is believed to cultivate gratitude, discipline, and spiritual awareness. The purpose of Allah SWT research is to understand the role of Dhuha prayer in enhancing the psychological well-being of adolescent students. Allah SWT study employed a library research method, involving the collection, reading, and analysis of various literature sources, including books, journals, dissertations, and e-books relevant to the topic. The results of Allah SWT research present a comprehensive review of the relationship between Dhuha prayer and psychological well-being, including 1) the concept and dimensions of psychological well-being, 2) the definition, time, and procedures of Dhuha prayer, and 3) the contribution of habituating Dhuha prayer to enhancing adolescents' psychological well-being. Findings indicate that regular and sincere performance of Dhuha prayer fosters moral development, emotional regulation, inner peace, optimism, and resilience, while integrating spiritual and mental health practices. Consequently, Dhuha prayer serves as a holistic medium for nurturing the overall well-being of adolescent students.

ABSTRACT

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, yang mencakup penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Salah satu praktik yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis adalah shalat Dhuha, yaitu shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari setelah matahari terbit dan sebelum waktu Dzuhur, yang diyakini dapat menumbuhkan rasa syukur, kedisiplinan, dan kesadaran spiritual. Tujuan dari penelitian Allah SWT ini adalah untuk memahami peran shalat Dhuha dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa remaja. Penelitian Allah SWT ini menggunakan metode studi pustaka, yang melibatkan pengumpulan, pembacaan, dan analisis berbagai sumber literatur,

*Corresponding author

E-mail addresses: ahmadalfan1974@gmail.com (Ahmad Alfan)

termasuk buku, jurnal, disertasi, dan e-book yang relevan dengan topik. Hasil dari penelitian Allah SWT ini menyajikan tinjauan komprehensif mengenai hubungan antara shalat Dhuha dan kesejahteraan psikologis, meliputi: (1) konsep dan dimensi kesejahteraan psikologis, (2) definisi, waktu, dan tata cara pelaksanaan shalat Dhuha, serta (3) kontribusi pembiasaan shalat Dhuha terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat Dhuha secara rutin dan ikhlas dapat menumbuhkan perkembangan moral, pengaturan emosi, ketenangan batin, optimisme, dan ketahanan, sekaligus mengintegrasikan praktik spiritual dan kesehatan mental. Dengan demikian, shalat Dhuha berfungsi sebagai media holistik untuk menumbuhkan kesejahteraan menyeluruh bagi siswa remaja.

I. PENDAHULUAN

Perubahan global yang cepat pada abad ke-21 menuntut remaja untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan ketahanan psikologis yang kuat. Kesejahteraan psikologis yang optimal menjadi dasar penting bagi remaja untuk mewujudkan potensi tersebut (Svatenkova, 2023). Kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, menemukan makna hidup, dan mengalami emosi positif. Menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis dapat dikonseptualisasikan melalui enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar yang kuat, stabilitas emosional yang baik, serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan yang lebih tinggi (Steinmayr et al., 2023; Celik, 2024).

Namun, kondisi kesehatan mental remaja Indonesia saat ini masih menjadi perhatian serius. Berdasarkan Survei I-NAMHS, 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan menjadi masalah yang paling umum (Center for Reproductive Health, 2022). Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menyebabkan penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, dan tantangan dalam menjaga hubungan sosial. Masa remaja, sebagaimana dijelaskan Hall (Santrock, 2014), merupakan periode perkembangan yang penuh gejolak, ditandai dengan ketidakstabilan emosional dan pergulatan identitas, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengidentifikasi strategi penguatan internal yang dapat membantu remaja mencapai keseimbangan emosional dan ketenangan batin.

Salah satu faktor internal utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah religiositas. Praktik keagamaan dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis, membantu individu menemukan kedamaian, makna, dan arah hidup. Lathifah dan Pujiyanti (2024) menemukan bahwa religiositas memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK, menunjukkan bahwa orientasi spiritual yang kuat dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan ketahanan mental remaja. Hal ini sejalan dengan temuan Koenig, McCullough, dan Larson (2001) bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dapat mengurangi stres, meningkatkan optimisme, dan mendukung stabilitas emosional. Keterlibatan religius memberikan kerangka bagi

individu untuk menafsirkan peristiwa hidup sehingga menumbuhkan rasa syukur dan ketenangan batin. Bagi remaja, religiositas tidak hanya sebagai bentuk kepatuhan terhadap ajaran agama, tetapi juga sebagai sumber makna, pedoman moral, dan kekuatan psikologis dalam menghadapi tantangan perkembangan (Purba & Astuti, 2023). Remaja yang aktif dalam praktik spiritual cenderung memiliki pengendalian diri yang lebih baik, tingkat kecemasan lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Praktik spiritual di agama islam seperti shalat, dzikir, dan doa memiliki nilai terapeutik yang mendalam. Salah satu yang menonjol adalah shalat Dhuha, yang diyakini memberikan manfaat psikologis dan spiritual yang signifikan. Qardhawi (dalam Fiqh al-Ibadah) menekankan bahwa shalat Dhuha tidak hanya memberikan pahala spiritual tetapi juga ketenangan psikologis dan keseimbangan emosional. Praktik rutin mendorong disiplin, rasa syukur, dan kepercayaan diri (Luthfi & Mustofa, 2024a). Dari perspektif psikologi spiritual, shalat Dhuha dapat berperan sebagai coping spiritual yang menumbuhkan ketenangan, optimisme, dan keseimbangan emosional. Nasr (Handoko, 2025) menegaskan bahwa krisis spiritual modern muncul akibat hilangnya hubungan dengan Yang Maha Kuasa, dan praktik keagamaan dapat memulihkan harmoni batin.

Di lingkungan pendidikan, kebiasaan melaksanakan shalat Dhuha di sekolah memiliki makna yang penting. Sekolah tidak hanya bertanggung jawab dalam memberikan pembelajaran akademik, tetapi juga dalam membentuk karakter spiritual dan moral siswa (Oktariani & Herliissa, 2024; Suraji, 2021). Program seperti shalat Dhuha berjamaah mendorong siswa untuk mengembangkan disiplin, rasa syukur, empati, dan tanggung jawab dalam lingkungan yang memperkaya spiritualitas. Penelitian Wiguna et al. (2020) menunjukkan bahwa shalat Dhuha memperkuat pembentukan karakter siswa, khususnya dalam hal spiritualitas, keberanian, integritas, harapan, dan vitalitas, yang secara kolektif mendukung perkembangan psikologis dan kesiapan menghadapi tantangan masa depan.

Pelaksanaan rutin shalat Dhuha yang melibatkan siswa dan guru terbukti meningkatkan nilai-nilai spiritual, memperbaiki hubungan sosial, dan menciptakan suasana harmonis dalam komunitas sekolah (Nurhadi, 2021a). Temuan lain juga menegaskan bahwa religiositas berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Lathifah & Pujiyanti, 2023). Dengan demikian, religiositas berfungsi sebagai faktor pelindung yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja (Akram et al., 2022; Ryff, 1995). Dari perspektif psikologis, keterlibatan rutin dalam shalat Dhuha dapat meningkatkan regulasi emosi, pengendalian diri, dan motivasi belajar siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk secara konseptual menelaah hubungan praktik shalat Dhuha dengan kesejahteraan psikologis remaja melalui pendekatan studi pustaka. Penelitian ini diharapkan dapat mengeksplorasi bagaimana praktik spiritual sederhana namun bermakna dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital, sehingga membentuk generasi yang berlandaskan spiritual, tangguh, dan sehat secara mental.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) yang didasarkan pada model yang dikemukakan oleh Kuhlthau (1994). Studi pustaka merupakan proses sistematis yang meliputi pengumpulan, pembacaan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal, disertasi, e-book, dan studi kasus yang relevan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer mencakup artikel penelitian dan studi empiris yang secara langsung

berkaitan dengan topik, sedangkan data sekunder terdiri dari referensi teoretis pendukung, buku, dan publikasi ilmiah lainnya.

Menurut Kuhlthau (1994), proses penelitian pustaka terdiri dari enam tahapan berurutan:

1. Inisiasi, yaitu tahap di mana peneliti mengidentifikasi dan memahami masalah penelitian.
2. Seleksi, yaitu tahap penentuan topik yang spesifik dan relevan untuk diteliti.
3. Eksplorasi, yaitu pencarian dan tinjauan literatur secara luas untuk membangun pemahaman dasar mengenai topik penelitian.
4. Formulasi, tahap di mana fokus penelitian menjadi lebih jelas dan konsep-konsep utama didefinisikan.
5. Pengumpulan, yaitu pengumpulan, pengorganisasian, dan analisis sumber data yang relevan secara sistematis.
6. Presentasi, yaitu tahap di mana temuan dianalisis dan disintesis untuk disajikan dalam bentuk artikel tinjauan konseptual.

Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan praktik shalat Dhuha dengan kesejahteraan psikologis remaja, berdasarkan kajian literatur yang sistematis dan kritis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kesejahteraan Psikologis

Landasan konseptual kesejahteraan psikologis berakar pada filsafat eudaimonik dari filsuf Yunani kuno, Aristoteles, yang memandang kebahagiaan sebagai realisasi potensi seseorang dan pengejaran kehidupan yang bermakna (Ryff & Singer, 2008). Berbeda dengan pendekatan hedonik yang menekankan kesenangan dan kebahagiaan subjektif, perspektif eudaimonik fokus pada pengembangan potensi manusia dan hidup sesuai dengan nilai terdalam seseorang. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis melampaui sekadar kebahagiaan atau kepuasan hidup untuk mencakup aspek penting dari fungsi psikologis yang optimal.

Berdasarkan teori-teori dari psikologi perkembangan, humanistik, dan klinis, Ryff (1995) mengkonseptualisasikan kesejahteraan psikologis sebagai upaya menuju kesempurnaan yang merepresentasikan realisasi potensi sejati seseorang. Berdasarkan landasan ini, Keyes dan Annas (2009) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan sejauh mana individu memiliki tujuan hidup, merealisasikan kapasitas uniknya, menjaga hubungan sosial yang bermakna, dan mengalami otonomi serta kontrol atas hidup mereka.

Selain itu, Waterman (2013) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan persepsi bahwa hidup seseorang berkembang ke arah yang diinginkan, ditandai dengan pertumbuhan pribadi, makna, dan keterlibatan dalam pengalaman sehari-hari. Kesejahteraan psikologis tidak didefinisikan oleh ketiadaan emosi negatif tetapi oleh kemampuan untuk mengintegrasikan pengalaman positif dan negatif secara konstruktif. Demikian pula, Ryan & Deci (2000) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis mencakup pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal, di mana individu tidak hanya merasa baik tetapi juga berfungsi secara efektif di berbagai domain kehidupan. Perspektif ini sejalan dengan model PERMA Seligman (2020), yang menjabarkan lima elemen penting kesejahteraan: Emosi Positif, Keterlibatan, Hubungan, Makna, dan Prestasi. Secara kolektif, kerangka ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dinamis yang memungkinkan individu hidup dengan tujuan, membangun ketahanan, dan menjaga keseimbangan dalam hidup.

Dalam psikologi kontemporer, konstruksi kesejahteraan psikologis telah berkembang menjadi kerangka multidimensional yang mengintegrasikan komponen emosional, kognitif, dan perilaku. Kesejahteraan psikologis berfungsi sebagai indikator penting kesehatan mental dan kepuasan hidup, yang memengaruhi motivasi, pembelajaran, dan fungsi interpersonal.

Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung menunjukkan mekanisme coping yang adaptif, stabilitas emosional, dan ketekunan akademik yang lebih tinggi (Çelik, 2024; Steinmayr et al., 2023). Sebaliknya, tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah seringkali dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap kecemasan, stres, dan gejala depresi. Oleh karena itu, menumbuhkan kesejahteraan psikologis pada masa remaja sangat penting, mengingat tahap perkembangan ini merupakan periode pembentukan identitas dan gejolak emosional. Memahami dimensi dan determinan kesejahteraan psikologis memberikan wawasan berharga bagi pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan untuk merancang intervensi yang mendorong perkembangan psikologis seimbang pada siswa.

3.1.1 Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995, 1989) mengidentifikasi enam dimensi interrelasi dari kesejahteraan psikologis:

a. Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Penerimaan diri mengacu pada sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu. Individu dengan penerimaan diri tinggi memegang pandangan yang menguntungkan terhadap berbagai aspek diri—termasuk kekuatan dan kelemahan—and mampu menerima pengalaman masa lalu mereka (Ryff, 1995). Mereka mengakui dan menerima baik aspek positif maupun negatif dari diri mereka dan mempertahankan sikap positif terhadap kehidupan masa lalu mereka (Ryff & Singer, 2008).

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Dimensi ini melibatkan kemampuan membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan. Individu dengan hubungan positif yang kuat peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, dan memahami prinsip timbal balik dalam hubungan manusia (Ryff, 1989).

c. Otonomi (Autonomy)

Otonomi mengacu pada kemampuan menentukan diri sendiri, tetap independen, dan mengatur perilaku secara internal. Individu dengan otonomi tinggi dapat menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, menilai diri sendiri berdasarkan standar pribadi, dan mengatur perilakunya secara internal (Ryff & Singer, 2008). Mereka merasakan kebebasan dari norma dan konvensi sosial serta dapat membuat keputusan berdasarkan nilai pribadi (Ryan & Deci, 2000).

d. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)

Penguasaan lingkungan mencakup kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar secara efektif. Individu dengan penguasaan lingkungan tinggi memiliki rasa kompetensi dan kontrol dalam mengelola lingkungan, mampu menangani aktivitas eksternal yang kompleks, dan memanfaatkan peluang secara efektif (Ryff, 1989). Mereka dapat menciptakan atau memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Ryff & Singer, 2008).

e. Tujuan Hidup (Purpose in Life)

Tujuan hidup mencakup keyakinan bahwa hidup seseorang memiliki makna dan arah. Individu dengan tujuan hidup yang kuat memiliki tujuan dan arah, menemukan makna dalam pengalaman masa lalu dan saat ini, serta memiliki keyakinan yang memberi makna pada hidup (Ryff, 1989). Mereka memahami dengan jelas tujuan dan arah hidup mereka serta merasa bahwa masa lalu dan saat ini memiliki makna (Steger et al., 2008).

f. Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)

Pertumbuhan pribadi terkait dengan perasaan pengembangan berkelanjutan dan aktualisasi diri. Individu dengan pertumbuhan pribadi tinggi melihat diri mereka sebagai berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan mampu meningkatkan diri seiring waktu (Ryff & Singer, 2008).

3.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Berbagai penelitian mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis:

a. Faktor Demografis

Usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Ryff (1995) menemukan bahwa dimensi tertentu – seperti penguasaan lingkungan dan otonomi – cenderung meningkat seiring usia, sementara tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi cenderung menurun pada usia lanjut. Helliwell et al. (2021), dalam World Happiness Report, mengidentifikasi variasi lintas budaya dalam kesejahteraan psikologis yang mencerminkan perbedaan nilai dan konteks sosial.

b. Faktor Psikologis

Ciri kepribadian, strategi coping, dan gaya atribusi kognitif juga memengaruhi kesejahteraan psikologis. Ciri kepribadian seperti ekstraversi dan conscientiousness berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan neuroticisme berkorelasi negatif (Marsh et al., 2018). Regulasi emosional dan ketahanan juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Gross & John, 2003).

c. Faktor Sosial

Dukungan sosial, kualitas hubungan, dan integrasi sosial memainkan peran signifikan dalam kesejahteraan psikologis. Holt-Lunstad et al. (2011) menemukan bahwa individu dengan hubungan sosial yang kuat menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

d. Mindset dan Sistem Keyakinan

Cara berpikir dan sistem keyakinan individu sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Growth mindset dan self-compassion telah diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis (Dweck & Yeager, 2019; Neff & Germer, 2013). Individu dengan growth mindset lebih adaptif terhadap tantangan dan memiliki ketahanan lebih tinggi, yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Burnette et al., 2020).

3.2 Shalat Dhuhu

Secara linguistik, istilah shalat (ṣalāh) berasal dari bahasa Arab yang berarti doa, berkah, dan rahmat (Muhammad Hasbi Ash Shiddiqy, 1973). Dalam terminologi Islam, shalat merujuk pada bentuk ibadah yang terdiri dari kata dan tindakan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, dilaksanakan dengan syarat dan aturan tertentu (Ritonga et al., 2002). Melalui shalat, hamba berkomunikasi secara intim dengan Allah SWT, mengekspresikan ketaatan, rasa syukur, dan penyerahan diri (Purnomosidi et al., 2022).

Di antara berbagai bentuk shalat dalam Islam, Shalat Dhuhu (Salat ad-Dhuha) merupakan salah satu shalat sunnah yang sangat dianjurkan, dilaksanakan pada waktu forenoon, setelah matahari terbit hingga sekitar setinggi tombak di atas horizon hingga menjelang shalat Dzuhur (Nurhadi, 2021b). Jumlah minimal rakaat shalat Dhuhu adalah dua, meskipun dapat dilakukan empat, enam, atau delapan rakaat, tergantung kemampuan dan kesungguhan individu (Rifa'i, 2017). Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan umat Muslim untuk melaksanakan shalat Dhuhu, dengan janji kecukupan dan ampunan dari Allah

bagi yang melaksanakannya (Luthfi & Mustofa, 2024b). Shalat Dhuha bukan sekadar tindakan fisik tetapi merupakan latihan spiritual yang mendalam. Shalat ini mencerminkan dimensi material dan spiritual, secara fisik melibatkan gerakan tubuh dan secara spiritual menumbuhkan hubungan batin dengan Allah SWT. Waktu terbaik untuk melaksanakan shalat Dhuha adalah di pertengahan pagi, ketika matahari telah terbit penuh, sekitar pukul 07.00–11.00 (Nurhadi, 2021a). Praktik ini bertujuan untuk mengekspresikan rasa syukur, memohon keberkahan, dan menjaga konsistensi spiritual sepanjang hari.

3.2.1 Indikator Kebiasaan Shalat Dhuha

Menurut Purnomasidi & Anniez (2018), kebiasaan shalat Dhuha di konteks pendidikan atau personal dapat dinilai melalui beberapa indikator yang dapat diamati:

1. **Praktik Rutin (Routine)**

Melaksanakan shalat Dhuha secara terjadwal dan konsisten, mencerminkan disiplin diri dan komitmen spiritual.

2. **Spontanitas**

Melaksanakan shalat Dhuha secara sukarela tanpa paksaan eksternal, menunjukkan motivasi intrinsik dan kesadaran akan pentingnya nilai spiritual.

3. **Teladan (Role Modeling/Exemplary Behavior)**

Menampilkan perilaku yang konsisten dengan nilai shalat Dhuha – seperti ketepatan waktu, sopan santun, kerendahan hati, dan rasa syukur – sebagai contoh bagi orang lain.

4. **Ketulusan dan Kesadaran (Sincerity and Awareness)**

Melaksanakan shalat Dhuha bukan karena kewajiban atau tekanan sosial, tetapi dari niat tulus dan kesadaran untuk mencari ridha Allah.

Kebiasaan shalat Dhuha dapat dipahami bukan sekadar sebagai aktivitas ritual, tetapi sebagai proses perkembangan yang menumbuhkan kesadaran moral, pengendalian diri, dan pembentukan karakter positif (Purnomasidi & Rizkila, 2022). Melalui praktik konsisten, individu dapat menginternalisasi nilai-nilainya, mengintegrasikan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari, dan mendukung kesejahteraan psikologis.

3.3 Kontribusi Kebiasaan Shalat Dhuha terhadap Peningkatan Kesejahteraan

Kebiasaan shalat Dhuha terbukti berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kesejahteraan psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (1989, 1995), terdiri dari enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pelaksanaan shalat Dhuha secara rutin selaras dengan dimensi-dimensi ini dengan menumbuhkan disiplin diri, rasa syukur, dan kesadaran spiritual, yang secara kolektif mendukung kesejahteraan keseluruhan remaja.

Pertama, pelaksanaan rutin shalat Dhuha mendorong penerimaan diri dengan memungkinkan remaja merefleksikan tindakan mereka, memohon ampun, dan menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan pengalaman masa lalu (Ryff & Singer, 2008). Kesadaran spiritual yang dikembangkan melalui shalat ini juga memperkuat otonomi, karena siswa belajar mengatur perilaku sesuai nilai pribadi daripada tekanan eksternal (Ryan & Deci, 2000).

Kedua, shalat Dhuha memfasilitasi hubungan positif dengan orang lain. Remaja yang melaksanakan shalat Dhuha mengembangkan kesadaran moral dan empati, yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat hubungan yang mendukung (Purnomasidi et al., 2022). Selain itu, kebiasaan melaksanakan shalat sunnah ini mendorong penguasaan lingkungan, karena remaja mengembangkan rutinitas, manajemen waktu, dan disiplin, sehingga mampu menghadapi tantangan sehari-hari secara efektif.

Ketiga, pelaksanaan shalat Dhuha menumbuhkan rasa tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Melalui keterlibatan rutin dalam praktik spiritual ini, remaja didorong untuk

menetapkan tujuan, merenungkan makna hidup, dan berusaha meningkatkan diri (Hilmati & Saputra, 2020). Selain itu, shalat ini menanamkan rasa optimisme dan ketahanan dengan menumbuhkan ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan ketergantungan pada Allah SWT untuk bimbingan dan rezeki (Rafi Nurul Fikri et al., 2024).

Akhirnya, manfaat spiritual dan psikologis dari kebiasaan shalat Dhuha secara kolektif meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Shalat ini berfungsi sebagai media untuk menyeimbangkan aspek mental, emosional, dan spiritual kehidupan, yang mengarah pada regulasi emosi yang lebih baik, pengurangan kecemasan, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dengan mengintegrasikan shalat Dhuha ke dalam rutinitas harian, remaja mengalami perkembangan holistik yang mendukung pertumbuhan moral, spiritual, dan psikologis mereka (Ramadhan et al., 2024).

Secara ringkas, kebiasaan shalat Dhuha memberikan remaja praktik yang terstruktur dan bermakna yang menumbuhkan perkembangan spiritual dan psikologis mereka, berdampak positif pada kesejahteraan keseluruhan.

4.2 Pembahasan

Dalam studi kesejahteraan psikologis, Ryff (1989, 1995) mengidentifikasi enam dimensi fundamental yang membentuk kebahagiaan manusia: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dimensi-dimensi ini mencerminkan esensi kesejahteraan eudaimonik, menekankan realisasi potensi seseorang dan hidup sesuai nilai yang bermakna (Ryff & Singer, 2008). Individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi dapat menerima diri mereka secara positif, mempertahankan hubungan hangat dan saling percaya, menunjukkan kemandirian dalam pengambilan keputusan, mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus berupaya untuk pertumbuhan pribadi (Steger et al., 2008).

Penelitian menyoroti bahwa individu religius cenderung menunjukkan kecenderungan lebih rendah terhadap perilaku antisosial, penyalahgunaan zat, dan depresi, serta melaporkan kesejahteraan yang lebih tinggi. Agama berfungsi sebagai panduan transendental yang membantu individu menafsirkan makna dan tujuan hidup. Ketika seseorang menjalankan ajaran agama dengan sungguh-sungguh, mereka mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan iman dan rasa syukur, yang menumbuhkan stabilitas psikologis dan ketahanan. Pargament (1992) menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini, seperti shalat, dzikir, dan puasa, tidak sekadar ritual tetapi latihan bermakna yang menghubungkan individu dengan Tuhan. Religiositas mencakup orientasi intrinsik dan ekstrinsik, di mana motivasi intrinsik (perilaku yang didorong iman) memberikan manfaat psikologis yang kuat dengan memenuhi kebutuhan spiritual dan emosional penting (Miner et al., 2013). Dengan demikian, agama menjadi dimensi integral dari kesejahteraan, memenuhi fungsi spiritual dan psikologis.

Shalat (ṣalāh) dalam Islam bukan hanya ibadah wajib tetapi juga latihan psikologis yang menumbuhkan keseimbangan emosional dan ketenangan batin. Salah satu shalat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW adalah shalat Dhuha, dilaksanakan pada waktu forenoon, kira-kira ketika matahari setinggi tombak di atas horizon hingga sebelum shalat Dzuhur (Haq, n.d.). Praktik ini melambangkan rasa syukur dan pengabdian, dilaksanakan sebelum memulai aktivitas sehari-hari sebagai pengingat akan berkah dan petunjuk Allah (Amalia et al., 2021). Shalat Dhuha memiliki makna mendalam dalam konteks spiritual dan psikologis. Shalat ini dianjurkan dalam Surah Ad-Dhuha (ayat 1-5), di mana Allah menjamin bahwa Dia tidak meninggalkan atau merendahkan hamba-Nya, dan bahwa hari-hari mendatang akan membawa kebaikan dan kepuasan lebih besar (Abu Shahba & Khanbaba, 2024). Pesan ini merepresentasikan rasa aman, optimisme, dan harapan – elemen yang sangat selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis, khususnya penerimaan diri dan tujuan hidup. Melalui shalat Dhuha secara konsisten, individu

menginternalisasi rasa syukur, kesabaran, dan kepercayaan pada hikmah ilahi, yang memperkuat afek positif dan kepuasan hidup (Frenki Biantoro & Istiqlal, 2024).

Keutamaan shalat Dhuha ditekankan dalam banyak hadits: shalat ini menjadi perlindungan dari perbuatan tercela, setara dengan melakukan 360 sedekah, dan membawa berkah yang setara dengan pelaksanaan haji dan umrah (Hilmiati & Saputra, 2020). Pelaksanaan shalat Dhuha mencerminkan mindfulness, pengaturan diri, dan koneksi dengan tujuan ilahi—aspek inti yang menopang kesejahteraan psikologis. Hasan (2008) mencatat bahwa individu yang konsisten mengingat Allah melalui shalat lebih jarang mengalami stres dan kecemasan, mencapai harmoni mental dan fisik. Dari perspektif psikologis, keterlibatan konsisten dalam shalat Dhuha mendorong penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Rutinitas ini menuntut disiplin, manajemen waktu, dan mindfulness, yang memberdayakan individu untuk mengatur kehidupan sehari-hari dengan tenang dan terkontrol. Selain itu, shalat mendorong otonomi dengan menumbuhkan motivasi intrinsik untuk bertindak berdasarkan iman pribadi daripada tekanan eksternal (Ryan & Deci, 2000).

Proses kebiasaan shalat Dhuha dapat dipahami sebagai proses berkelanjutan dari pengembangan karakter dan spiritual. Menurut Purnomasidi et al. (2022), praktik ini dapat diidentifikasi melalui empat indikator utama: (1) pelaksanaan rutin yang mencerminkan disiplin diri, (2) spontanitas yang menunjukkan motivasi intrinsik, (3) teladan melalui perilaku moral yang baik, dan (4) ketulusan atau kesadaran yang berakar pada niat murni untuk mencari ridha Allah. Elemen-elemen ini secara kolektif menumbuhkan regulasi emosi, kesadaran moral, dan konsistensi sebagai atribut yang mencerminkan struktur model kesejahteraan psikologis Ryff (1995).

Praktik rutin shalat Dhuha berkontribusi pada penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Melalui refleksi dan rasa syukur harian, individu belajar menerima kekuatan dan kelemahan mereka, menyadari setiap bagian sebagai rancangan ilahi (Ryff & Singer, 2008). Ketenangan yang diperoleh dari sesi shalat meningkatkan keseimbangan emosional dan kesadaran diri, komponen penting dari kesehatan psikologis. Selain itu, keterlibatan spontan dalam shalat Dhuha mendukung otonomi, karena mencerminkan niat tulus tanpa paksaan eksternal.

Aspek teladan dari kebiasaan shalat Dhuha memperkuat hubungan positif dengan orang lain. Melakukan shalat secara rutin menumbuhkan empati, kerendahan hati, dan rasa hormat sebagai kualitas yang meningkatkan harmoni interpersonal. Pelaksanaan shalat secara kolektif, seperti yang dilakukan di MTs Lailatul Qadar (Islam et al., 2024), tidak hanya membangun solidaritas keagamaan tetapi juga meningkatkan keterhubungan sosial, elemen penting kesejahteraan. Sementara itu, ketulusan dan kesadaran dalam beribadah menumbuhkan tujuan hidup, karena individu memandang shalat sebagai sarana menyelaraskan tujuan pribadi dengan nilai ilahi. Bukti empiris mendukung bahwa shalat Dhuha meningkatkan ketenangan, optimisme, dan kepercayaan dalam menghadapi tantangan hidup (Wiguna et al., 2020). Tindakan mengingat Allah memberikan ketenangan batin, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an (Ar-Ra'd, 13:28): "Sesungguhnya dalam mengingat Allah hati menjadi tenang." Melalui praktik ini, shalat Dhuha berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan penguasaan lingkungan dengan memungkinkan individu menavigasi lingkungannya dengan ketenangan dan iman.

Namun, proses kebiasaan ini tidak tanpa tantangan. Faktor penghambat muncul dari sumber internal, seperti kelelahan atau kurang motivasi, dan sumber eksternal, seperti jarak dari rumah, kesibukan orang tua, dan pengaruh teman sebaya (Frenki Biantoro & Istiqlal, 2024b). Kesadaran akan faktor-faktor ini memungkinkan pendidik merancang strategi untuk mendorong konsistensi dalam shalat Dhuha, sehingga mendukung kesejahteraan yang berkelanjutan. Dapat disimpulkan bahwa shalat Dhuha merupakan pendekatan terintegrasi untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Praktik ini menggabungkan refleksi spiritual, regulasi emosi, dan perilaku moral—memfasilitasi pengembangan penerimaan diri, otonomi,

dan tujuan hidup. Ketika dilakukan secara rutin dan tulus, shalat Dhuha bukan hanya bentuk ibadah tetapi juga latihan terstruktur dalam perawatan diri, menyelaraskan pikiran, tubuh, dan jiwa menuju kedamaian batin dan kebahagiaan holistik.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari tinjauan pustaka, shalat Dhuha memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa remaja. Praktik ini menumbuhkan penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan otonomi dengan mendorong refleksi, disiplin, dan motivasi intrinsik. Shalat Dhuha juga memperkuat hubungan positif dengan orang lain melalui empati, perilaku moral, dan keterhubungan sosial. Kebiasaan melaksanakan shalat Dhuha berkontribusi pada regulasi emosi, ketenangan batin, optimisme, dan ketahanan, yang sangat penting untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menyoroti bahwa shalat Dhuha berfungsi sebagai pendekatan holistik, mengintegrasikan pengembangan spiritual dan psikologis. Akibatnya, siswa remaja yang secara konsisten melaksanakan shalat Dhuha cenderung mengalami kesehatan mental yang seimbang, kesadaran moral, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Temuan ini menegaskan pentingnya praktik keagamaan sebagai media pelengkap untuk mempromosikan kesehatan mental dan emosional pada masa remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Shahba, J., & Khanbaba, M. (2024). Allah's Days From A Religious Perspective Of Qur'ān And Ḥadīth (Indicators And Examples) And Its Role In Giving Meaning Of Human Life. In *Scientific Quarterly Journal Of Ahl Al-Bayt (As) Teachings* (Vol. 1).
- Akram, I., Hassan, G., Mazhar, N., & Khan, H. (2022). Anxiety, Social Adjustment And Psychological Well-Being Of Blind Adolescents. *Pakistan Journal Of Medical And Health Sciences*, 16(6), 1003–1006. <Https://Doi.Org/10.53350/Pjmhs221661003>
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth Mindsets And Psychological Distress: A Meta-Analysis. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 77). Elsevier Inc. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Cpr.2020.101816>
- Çelik, O. (2024). Academic Motivation In Adolescents: The Role Of Parental Autonomy Support, Psychological Needs Satisfaction And Self-Control. *Frontiers In Psychology*, 15. <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2024.1384695>
- Center For Reproductive Health, U. Of Q. & J. H. B. S. Of P. H. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A View From Two Eras. *Perspectives On Psychological Science*, 14(3), 481–496. <Https://Doi.Org/10.1177/1745691618804166>
- Frenki Biantoro, O., & Istiqlal, M. (2024a). *Internalization Of Religious Values Through Dhuha Prayer In Early Childhood* (Vol. 01, Issue 01).
- Frenki Biantoro, O., & Istiqlal, M. (2024b). *Internalization Of Religious Values Through Dhuha Prayer In Early Childhood* (Vol. 01, Issue 01).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2), 348–362. <Https://Doi.Org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Handoko, C. (2025). Manajemen Kurikulum Pendidikan Islam Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Sdit Birrul Walidain Lampung Tengah. *Action Research Journal Indonesia (Arji)*, 7(2). <Https://Doi.Org/10.61227/Arji.V7i2.45>
- Haq, A. (N.D.). *A Ar Rt Ti Ic Cl Le E Sun Apparent Motion And Salat Times*.
- Helliwell, J., Norton, M., Wang, S., Aknin, L., & Huang, H. (2021). *Well-Being Analysis Favours A Virus-Elimination Strategy For Covid-19*. <Https://Doi.Org/10.3386/W29092>
- Hilmiati, H., & Saputra, F. (2020). Penanaman Nilai-Nilai Religius Melalui Pembiasaan Shalat Duha Dan Shalat Dhuhur Berjamaah Di Mi Raudlatusshibyan Nw Belencong. *El Midad*, 12(1), 70–87. <Https://Doi.Org/10.20414/Elmidad.V12i1.2506>
- Holt-Lunstad, J., Steffen, P. R., Sandberg, J., & Jensen, B. (2011). Understanding The Connection Between Spiritual Well-Being And Physical Health: An Examination Of Ambulatory Blood Pressure, Inflammation, Blood Lipids And Fasting Glucose. *Journal Of Behavioral Medicine*, 34(6), 477–488. <Https://Doi.Org/10.1007/S10865-011-9343-7>
- Islam, M. T., Miftah, M. M., & Marjany, N. M. (2024). Dhuha Prayer As A Solution In Implementing Morals At Mts Lailatul Qadar Sukoharjo. *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 8(1), 64. Https://Doi.Org/10.28926/Riset_Konseptual.V8i1.948
- Kuhlthau. (1994). *Teaching The Library Research Process*. Bloomsbury Publishing Plc.
- Lathifah, A. A. L., & Pujianti, R. (2024). Religiusitas: Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Smk. *Jurnal Perspektif*, 17(1), 1–8. <Https://Doi.Org/10.53746/Perspektif.V17i1.148>
- Luthfi, N., & Mustofa, T. A. (2024a). The Effect Of Dhuha Prayer Habituation On Student Learning Discipline: A Study At A Junior High School In Surakarta. *Tarbawy: Indonesian Journal Of Islamic Education*, 11(2), 175–186. <Https://Doi.Org/10.17509/T.V11i2.75670>
- Luthfi, N., & Mustofa, T. A. (2024b). The Effect Of Dhuha Prayer Habituation On Student Learning Discipline: A Study At A Junior High School In Surakarta. *Tarbawy: Indonesian Journal Of Islamic Education*, 11(2), 175–186. <Https://Doi.Org/10.17509/T.V11i2.75670>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). Self-Compassion And Psychological Distress In Adolescents—A Meta-Analysis. In *Mindfulness* (Vol. 9, Issue 4, Pp. 1011–1027). Springer New York Llc. <Https://Doi.Org/10.1007/S12671-017-0850-7>
- Miner, M., Dowson, M., & Malone, K. (2013). Spiritual Satisfaction Of Basic Psychological Needs And Psychological Health. In *Journal Of Psychology & Theology* (Vol. 41, Issue 4).
- Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy. (1973). *Tafsir Al Qur'anul Madjid An Nur*. Bulan Bintang.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study And Randomized Controlled Trial Of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <Https://Doi.Org/10.1002/Jclp.21923>
- Nurhadi, N. (2021a). Achieving Lives Through The Secret Of Prayer. *Al-Mutharrahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 13–22. <Https://Doi.Org/10.46781/Al-Mutharrahah.V18i1.159>
- Nurhadi, N. (2021b). Achieving Lives Through The Secret Of Prayer. *Al-Mutharrahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 13–22. <Https://Doi.Org/10.46781/Al-Mutharrahah.V18i1.159>

- Oktariani, D., & Herlissha, N. (2024). Fostering Spiritual Intelligence In The Young Generation Through The Pkn Course. *Aurelia: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 1493–1502. <Https://Doi.Org/10.57235/Aurelia.V3i2.2808>
- Pargament, K. I. (1992). Of Means And Ends: Religion And The Search For Significance. *International Journal For The Psychology Of Religion*, 2(4), 201–229. Https://Doi.Org/10.1207/S15327582ijpr0204_1
- Purba, H., & Astuti, R. F. (2023). The Role Of Islamic Educational Institutions As Rehabilitation Centers: A Case Study Of Pesantren. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 15(4). <Https://Doi.Org/10.35445/Alishlah.V15i4.4090>
- Purnomosidi, & Anniez. (2018). *Buku Referensi Kesehjateraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Vol. 3).
- Purnomosidi, F., & Rizkila, A. (2022). Kesejahteraan Psikologis Tenaga Medis Di Masa Pandemi. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal Of Law And Social-Political Governance*, 2(2), 513–520. <Https://Doi.Org/10.53363/Bureau.V2i2.50>
- Purnomosidi, F., Widiyono, Mp., Anniez Rahmawati Musslifah, Mk., & Psikolog, Mp. (2022). *Buku Referensi Kesehjateraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. <Https://Sites.Google.Com/View/Penerbitcandle>
- Rafi Nurul Fikri, Fany Safytra, Izzati Nabilah, Muhammad Fathoni, Lu’lu’ a Lutfatul Latifah, & Muarifah Ulfa Ali. (2024). Terapi Salat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 3, 442–451. <Https://Doi.Org/10.61994/Cpbs.V3i.154>
- Ramadhan, A., Hemawati, H., & Pohan, I. S. (2024). The Role Of Fiqh Teachers In Increasing Students’ Awareness Of The Benefits Of Duha Prayer At Mts Al-Islahiyah Binjai. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 4(3), 112–118. <Https://Doi.Org/10.56495/Jrip.V4i3.84>
- Rifa’i, M. (2017). *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. Toha Putra.
- Ritonga, Rahman, & Zainuddin. (N.D.). *Fiqh Ibadah*. Gaya Media Pratama.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <Https://Doi.Org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Ournal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being In Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99–104. <Https://Doi.Org/10.1111/1467-8721.Ep10772395>
- Ryff, C. D. , & K. C. (1995). The Stucture Of Wellbeing. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Santrock. (2014). *Ebook: Child Development: An Introduction*. Mcgraw Hill.
- Seligman, M. E. P. (2020). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. Free Press.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being Good By Doing Good: Daily Eudaimonic Activity And Well-Being. *Journal Of Research In Personality*, 42(1), 22–42. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Jrp.2007.03.004>

- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Hufer-Thamm, A., & Weidinger, A. F. (2023). Longitudinal Links Between Need For Cognition, Achievement Goals, And School Grades: Testing A Mediation Hypothesis. *Learning And Individual Differences*, 107, 102317. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Lindif.2023.102317>
- Suraji, R. (2021). Building A Post Capitalist Economy And Religious Capitalism. In *Inquisitive* (Vol. 1, Issue 2). <Http://Journal.Univpancasila.Ac.Id/Index.Php/Inquisitive/>
- Svatenkova, T. (2023). A Study Of The Adolescents' Psychological Potential Actualization Model. *The European Journal Of Social And Behavioural Sciences*, 32(1), 62–78. <Https://Doi.Org/10.15405/Ejsbs.332>
- Waterman, A. S. (2013). Introduction: Considering The Nature Of A Life Well-Lived—Intersections Of Positive Psychology And Eudaimonist Philosophy. In *The Best Within Us: Positive Psychology Perspectives On Eudaimonia*. (Pp. 3–17). American Psychological Association. <Https://Doi.Org/10.1037/14092-001>
- Wiguna, A., Setiani, F., Jayadi, & Heriyanto, A. (2020). Dhuha Prayer And Character Strength Of Students. *Proceedings Of The 1st International Conference On Science, Health, Economics, Education And Technology (Icosheet 2019)*. <Https://Doi.Org/10.2991/Ahsr.K.200723.022>