Transcendence, Islam, and Positive Psychology: Exploring the Synergy for Well-Being

Ahmad Muhammad Diponegoro¹, Adinda Prameswari², Ahmad Fauzan Husain³, Dandi Haryogi⁴,
Risdahul Rahmah Kabir⁵, Rosmala Dewi Js⁶

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

¹ahmad.diponegoro@psy.uad.ac.id

²2307044014@webmail.uad.ac.id

³2307044012@webmail.uad.ac.id

⁴2307044021@webmail.uad.ac.id

⁵2307044025@webmail.uad.ac.id

⁶2307044037@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

The seminar delves into the intricate relationship between transcendence, Islamic teachings, and positive psychology, elucidating how these elements collectively contribute to holistic well-being. Transcendence, defined as the pursuit of meaning and connection beyond the self, is a core tenet in both Islamic spirituality and positive psychology. This paper aims to explore the synergistic effects of Islamic practices, such as prayer, meditation, and community involvement, on psychological resilience, happiness, and overall life satisfaction. Recent studies indicate that religious and spiritual practices significantly enhance well-being by fostering a sense of purpose, increasing self-efficacy, and reducing anxiety. In the context of Islam, transcendence is achieved through a profound connection with Allah, adherence to religious rituals, and the cultivation of virtues such as gratitude, compassion, and forgiveness. These practices align closely with the principles of positive psychology, which emphasizes the importance of positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment (PERMA). Through a comprehensive review of contemporary research and empirical data, this seminar will highlight how the practice of Islamic transcendence strengthens mental health, promotes social connectedness, and increases overall life satisfaction. We will also discuss practical applications of these findings, offering insights into how individuals and communities can harness the power of transcendence and positive psychology to achieve optimal well-being. Participants will gain a deeper understanding of the transformational potential of integrating Islamic spirituality with the principles of positive psychology, encouraging a balanced approach to personal growth and social harmony. This paper is ideal for psychologists, scholars, and anyone interested in the intersection of faith, psychology, and well-being.

Key words: transcendence, Islam, positive psychology

ABSTRAK

Seminar ini mendalami hubungan rumit antara transendensi, ajaran Islam, dan psikologi positif, menjelaskan bagaimana elemen-elemen ini secara kolektif berkontribusi pada kesejahteraan holistik. Transendensi, yang didefinisikan sebagai pencarian makna dan koneksi di luar diri, merupakan prinsip inti dalam spiritualitas Islam dan psikologi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek sinergis dari praktik-praktik Islam, seperti shalat, meditasi, dan keterlibatan komunitas, terhadap ketahanan psikologis, kebahagiaan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Studi terbaru menunjukkan bahwa praktik-praktik religius dan spiritual secara signifikan meningkatkan kesejahteraan dengan membangun rasa tujuan, meningkatkan efikasi diri, dan mengurangi kecemasan. Dalam konteks Islam, transendensi dicapai melalui hubungan mendalam dengan Allah, kepatuhan terhadap ritual keagamaan, dan pengembangan kebajikan seperti rasa syukur, kasih sayang, dan pengampunan. Praktik-praktik ini sangat sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi positif, yang menekankan pentingnya emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian (PERMA). Melalui tinjauan komprehensif terhadap penelitian kontemporer dan data empiris, seminar ini akan menyoroti bagaimana praktik transendensi Islam memperkuat kesehatan mental, mempromosikan keterhubungan sosial, dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Kami juga akan membahas aplikasi praktis dari temuan-temuan ini, menawarkan wawasan tentang bagaimana individu dan komunitas dapat memanfaatkan kekuatan transendensi dan psikologi positif untuk mencapai kesejahteraan optimal. Peserta akan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi transformasi dari mengintegrasikan spiritualitas Islam dengan prinsip-prinsip psikologi positif, mendorong pendekatan yang seimbang terhadap pertumbuhan pribadi dan harmoni sosial. Makalah ini ideal untuk psikolog, ulama, dan siapa saja yang tertarik pada persimpangan antara iman, psikologi, dan kesejahteraan.

Kata kunci: transendensi, Islam, psikologi positif

Pendahuluan

Ryan dan Deci (2001) mengelompokkan literatur teoritis dan penelitian tentang kesejahteraan ke dalam perspektif hedonik dan eudaimonik. Pandangan hedonik mendefinisikan kesejahteraan sebagai kebahagiaan subjektif yang mencakup pengalaman kenikmatan versus ketidaknyamanan secara luas. Kebahagiaan dalam perspektif ini tidak terbatas pada hedonisme fisik, melainkan juga dapat muncul dari pencapaian tujuan atau hasil yang bernilai dalam berbagai bidang. Sebaliknya, perspektif eudaimonik mengenai kesejahteraan menekankan pentingnya hidup sesuai dengan *daemon* individu. Kebahagiaan eudaimonia terjadi ketika aktivitas kehidupan seseorang paling sesuai dengan nilai-nilai yang sangat dipegang dan secara holistik atau sepenuhnya terlibat, yang membuat individu merasa sangat hidup dan autentik, menjadi siapa mereka sebenarnya.

Menurut al-Ghazali, bentuk kebahagiaan, atau *sa'adah* dalam Islam berhubungan dengan dua dimensi keberadaan: dunia ini dan akhirat. Al-Ghazali menganggap kebahagiaan sebagai kondisi jiwa yang tenang dan damai tanpa kekurangan apa pun, yang puncaknya bisa dicapai melalui *ma'rifatullah* (makrifat Allah). Kebahagiaan ini digambarkan seperti kebahagiaan mata saat melihat sesuatu yang baik atau telinga yang mendengar hal-hal indah (Arroisi, 2019). Al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan adalah integrasi pengetahuan, tindakan, spiritualitas, dan kesejahteraan fisik, serta menggarisbawahi pentingnya iman dan dedikasi terhadap keyakinan. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan dan manifestasi nilai-nilai moral yang unggul adalah cara untuk mendekati diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa (Jalili & Ulfa, 2023).

Psikologi positif sebagai bidang ilmu bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan aspek positif lainnya. Bidang ini mengeksplorasi cara-cara individu dapat mencapai potensi penuh mereka dan menekankan pentingnya hubungan sosial dan interaksi positif dalam mencapai kebahagiaan dan kualitas hidup yang baik. Penelitian dalam psikologi positif memfokuskan pada pengalaman-pengalaman positif seperti aliran (*flow*), yang terjadi ketika seseorang sepenuhnya terlibat dalam aktivitas menantang dan mendalam, serta bagaimana individu dapat merasakan kepuasan hidup (Snyder & Lopez, 2014). Seligman memperkenalkan konsep-konsep kunci dalam psikologi positif, termasuk teori kebahagiaan dan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), serta intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan, seperti latihan syukur dan intervensi positif lainnya (Seligman, 2018; Seligman, 2002).

Psikologi positif menekankan potensi manusia untuk berkembang dan menemukan kebahagiaan melalui pencapaian tujuan-tujuan yang lebih tinggi dan makna hidup yang mendalam. Dalam konteks Islam, pencapaian kesejahteraan psikologis tidak hanya bergantung pada pemenuhan kebutuhan individu tetapi juga pada upaya untuk hidup dengan tujuan yang tingkatan lebih tinggi dan melampaui diri. Melalui ibadah, dzikir, dan perilaku keagamaan, seorang Muslim dapat mengalami pengalaman puncak yang memperkuat rasa keterhubungan dengan Allah, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan (Abdul-Rahman, 2017). Suatu penelitian menunjukkan bahwa pengalaman keterhubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi berkontribusi pada hubungan positif antara shalat religius dan kesejahteraan. Pengalaman spiritual sehari-hari dan optimisme adalah elemen penting yang menjelaskan efek positif shalat dan kesejahteraan subjektif (Albatnuni & Koszycki, 2020). Penelitian lain oleh Newberg, dkk (2015)

menunjukkan bahwa perbandingan antara shalat yang dilakukan secara otomatis tanpa khushu' (konsentrasi spiritual) dan shalat yang dilakukan dengan sengaja dan penuh khushu'. Shalat yang dilakukan secara otomatis memiliki pengaruh minimal dalam mengubah pola aktivitas otak dan serupa dengan aktivitas sehari-hari.

Pendekatan yang menggabungkan perspektif Islam dan psikologi positif menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana praktik transendensi dan spiritualitas dapat berkontribusi pada kesejahteraan holistik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara praktik transendensi dalam Islam, konsep-konsep psikologi positif, dan dampak gabungannya terhadap kesejahteraan. Melalui tinjauan sistematik literatur, penelitian ini akan menyoroiti temuan-temuan utama yang mendukung integrasi kedua perspektif ini dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik dalam kurun waktu 2020-2024. Kajian literatur atau literature review adalah proses mengidentifikasi pertanyaan penelitian melalui pencarian sistematis dan analisis literatur yang relevan (Randolph, 2009). Setelah mengumpulkan dan membaca dengan seksama jurnal-jurnal yang relevan, peneliti meringkas dan mengevaluasi materi tersebut berdasarkan tujuan penelitian yang ada. Sumber-sumber literatur yang relevan terkumpul sebanyak 8 jurnal. Peneliti kemudian membaca dan menganalisis setiap jurnal dengan cermat, mencari informasi yang berkaitan dengan penelitian ini, seperti temuan-temuan sebelumnya, metodologi yang digunakan dalam penelitian, serta hasil-hasil yang telah diperoleh dari penelitian sebelumnya.

Hasil

Penelitian mengenai Transendensi, Islam, dan Psikologi Positif berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu yang diintervensikan dalam bentuk ibadah seperti sholat, doa dan dzikir. Dibawah ini disajikan tabel berdasarkan dari 8 sumber artikel jurnal yang telah ditetapkan memenuhi kriteria transendensi maka keterangan hasil penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 1. Review Literature

Penulis, tahun	Tujuan	Metode	Hasil
Nisbah, N. Q., Harmayetty, H., & Dewi, L. C. (2020). Pengaruh Pemberian Dzikir Terhadap Stres Dan Gula Darah Acak Pada Pasien Diabetes Mellitus. <i>Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)</i> , 2(1), 38	Menganalisa pengaruh pemberian dzikir terhadap stress dan gula darah acak pada pasien diabetes militus	Kuantitatif, quasi-eksperimental dengan desain pretest dan posttest control group. N = 60 pasien diabetes militus Alat pengumpulan kuesioner Diabetes Distress Scale (DDS) untuk mengukur stress serta glucometer untuk	Hasil penelitian ini pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi dzikir, terdapat pengaruh dzikir terhadap stress. Pemberian intervensi dzikir berpengaruh bagi responden dengan menunjukkan penurunan nilai kadar gula darah acak dari pretest ke posttest.

		mengukur kadar gula darah	
Fauziah, S. (2022). Pengaruh shalat dalam perspektif Islam terhadap psikologi individu. Prosiding The 5th National Conference of Genuine Psychology (NCGP) 2022.	Melihat tingkat efisiensi shalat terhadap kondisi psikologis individu sehingga dapat meningkatkan religiusitas individu dalam kehidupan.	Kajian literatur dengan mengumpulkan data melalui hasil karya tulis yang berkaitan.	(1) Terdapat keterkaitan antara shalat dalam perspektif Islam terhadap kondisi psikologis individu. (2) Dalam perspektif Islam, shalat merupakan penawar atas masalah rohaniah individu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. (3) Melalui shalat, kondisi psikologis individu akan terkondisikan dengan terhindar dari kecemasan, mengurangi tingkat depresi, mengurangi kesedihan, serta mengurangi gangguan Obsesif-Kompulsif.
Farhan & Ramazana (2024). Tawajjuh and Islamic Therapy: Improving Subjective Well-being. Yogyakarta. <i>Journal of Islamic Education and Ethics</i> . 2(1), 44-54.	Mengembangkan Tawajjuh sebagai metode terapi Islam, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi yang menyeluruh dan berkesinambungan.	Kualitatif deskriptif dengan proses wawancara dan dari berbagai jurnal, buku dan kajian ilmiah.	(1) Tawajjuh sebagai terapi Islam dalam meningkatkan kesejahteraan pribadi yang positif membantu orang-orang selalu ingat kepada Allah melalui interaksi langsung dengan mentor di majelis, dengan membaca dzikir sebagai bentuk ibadah. (2) Tawajjuh dapat dikembangkan sebagai metode terapi Islam yang bisa meningkatkan kesejahteraan pribadi
Mutmainah, G. G., Darmawan, M. N., & Artanti, K. (2023). Meminimalisir Tingkat Stres dengan Zikir pada Mahasiswa Universitas	Mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas penggunaan zikir dalam meminimalisir tingkat stres pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat.	kuantitatif N=36 melalui kuesioner dengan menggunakan skala Likert	(1) Praktik zikir memiliki potensi signifikan dalam meminimalisir tingkat stres mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. (2) Data dari penyebaran angket/kuesioner

<p>Lambung Mangkurat. <i>Journal Islamic Education</i>, 1(3), 305-306.</p>	<p>menunjukkan bahwa praktik zikir efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa</p>		
<p>Jenau, B, Djogo, A & Betan, Y (2021). Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang. <i>Chmk Health Journal</i>, 5(3), 348-353.</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Meditasi Pernapasan terhadap stres pada lansia.</p>	<p>Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian <i>quasi eksperiment design</i> dengan rancangan pretest posttest one group design.</p>	<p>Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian meditasi pernapasan terhadap lansia menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap perubahan tingkat stres dengan adanya efek dari pemberian meditasi pernapasan terhadap perubahan stres pada lansia.</p>
<p>Kurniawan, I., & Utami, V. A. (2024). Sholat dan tilawah sebagai sarana dalam menurunkan stress: Studi fenomenologi. <i>*Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam</i>, 2*(4), 96-107.</p>	<p>Mengeksplorasi peran sholat dan tilawah Al-Qur'an (membaca Al-Qur'an) sebagai sarana untuk mengurangi stres.</p>	<p>Pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam dengan partisipan.</p>	<p>(1) Sholat dengan gerakan ritmis dan doa-doanya dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol dan menciptakan ketenangan batin. (2) Tilawah Al-Qur'an, melalui ritme dan intonasinya, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan. (3) Praktik sholat dan tilawah Al-Qur'an secara konsisten, serta keterlibatan dalam komunitas keagamaan, dapat mendukung manajemen stres yang efektif. (4) Kombinasi praktek sholat dan tilawah Al-Qur'an secara efektif dapat mengurangi stres, memperkuat dukungan sosial dan spiritual, serta meningkatkan kesejahteraan mental.</p>

<p>Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan Islami dan psikologis. <i>*Jurnal Idaarah, 5*(1), 145-158.</i></p>	<p>Membahas pengelolaan stres dengan pendekatan Islami dan psikologis. Stres dapat dialami oleh siapa saja, dan jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik maupun mental</p>	<p>studi pustaka yang mengkaji berbagai pendekatan dalam mengelola stres, khususnya pendekatan Islami (zikir, doa, membaca Al-Qur'an) dan pendekatan psikologis (manajemen waktu, relaksasi, meditasi).</p>	<p>(1) Pendekatan Islami dan psikologis melalui zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an efektif dalam mengelola stres yang dialami oleh individu atau kelompok secara spiritual. (2) Pendekatan psikologis melalui manajemen waktu, relaksasi, dan meditasi juga terbukti efektif dalam mengelola stres secara psikologis.</p>
<p>Permatasari, A., & Rahmadani, O. L. (2023). Pengaruh sholat terhadap kesehatan mental. <i>Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 1(6), 943-949.</i></p>	<p>Mengkaji pengaruh sholat terhadap kesehatan mental sebagai upaya untuk memahami keterkaitan antara aspek spiritualitas dan kesejahteraan psikologis individu</p>	<p>Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review</p>	<p>(1) peran sholat sebagai ungkapan rasa syukur dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. (2) mekanisme psikologis dan spiritual yang menghubungkan praktek sholat dengan indikator kesehatan mental. (3) pengaruh konteks budaya dan nilai-nilai agama pada persepsi dan makna sholat bagi individu. (4) implikasi praktis dari hubungan sholat dan kesehatan mental, seperti pengembangan intervensi berbasis spiritual atau integrasi praktik sholat dalam pendekatan psikoterapi.</p>

Pembahasan

Transendental dalam Islam mengacu pada dua dimensi hubungan: hubungan antara manusia dan Tuhan (*habluminallah*) dan hubungan antar sesama manusia (*habluminannas*). Proses komunikasi transendental ini digambarkan melalui Tuhan sebagai penerima pesan (*communican*) dan manusia sebagai pengirim pesan (*communicator*), dengan media ritual seperti shalat, doa, dzikir, dan haji (Marwah, 2021). Komunikasi ini merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan membangun hubungan yang lebih dalam baik secara spiritual maupun sosial.

Praktik shalat dalam Islam, sebagai bentuk ibadah yang rutin, menawarkan berbagai manfaat untuk kesehatan mental. Melalui shalat, individu tidak hanya mengungkapkan rasa syukur dan meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga memperoleh ketenangan. Aktivitas ini berkontribusi

signifikan dalam mengurangi stres dan depresi, serta meningkatkan kebahagiaan. Penelitian oleh Permatasari (2023) menegaskan bahwa shalat, dengan melibatkan konsentrasi, meditasi, dan refleksi diri, dapat membantu individu merasa lebih tenang, fokus, dan mengurangi gejala depresi. Dalam pandangan Islam, shalat berfungsi sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang juga disebut sebagai obat untuk masalah rohani, mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan obsesif-kompulsif (Pieper et al., 2018). Kebajikan seperti rasa syukur, kesabaran, dan pengampunan dapat diperkuat melalui ibadah, yang berkontribusi pada kesejahteraan individu. Peterson dan Seligman (2004) mengidentifikasi kebajikan dan kekuatan karakter sebagai komponen penting dari kesejahteraan manusia. Studi terbaru oleh Niemiec (2020) menunjukkan bahwa pengembangan kebajikan melalui praktik spiritual dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Fauziah et al., (2024) memaparkan bahwa ibadah sholat memiliki kemampuan untuk menciptakan ketenangan dan kedamaian dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa, mengusir rasa takut, gelisah, dan cemas, serta memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik dan psikis. Hal tersebut dikarenakan sholat yang dilaksanakan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan secara rutin dapat memunculkan persepsi dan motivasi positif serta respons emosi yang positif (*positive thinking*), yang pada gilirannya dapat mencegah timbulnya reaksi stres (Purnomosidi, 2019).

Kombinasi praktik shalat dan tilawah Al-Qur'an juga terbukti efektif dalam mengurangi stres. Gerakan ritmis dan doa-doa dalam shalat dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, sementara tilawah Al-Qur'an, baik membaca maupun mendengarkan, memberikan efek terapeutik yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi dari kedua praktik ini secara konsisten dapat mengelola stres secara holistik, memperkuat dukungan sosial dan spiritual, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Kurniawan & Utami, 2024; Farhan & Ramazana, 2024). Jenau et al. (2021) melaporkan bahwa meditasi pernapasan secara signifikan mengurangi gejala stres seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan pada mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya meditasi sebagai teknik psikologis yang efektif untuk mengelola stres, membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan fokus. Pieper et al. (2018) membahas peran praktik-praktik spiritual islami dalam mengurangi stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas seperti zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat stres secara signifikan. Zikir dan doa memberikan dukungan spiritual yang mengurangi kecemasan, sementara membaca Al-Qur'an menawarkan efek menenangkan, yang memperkuat argumen bahwa pendekatan islami efektif dalam manajemen stres.

Penelitian oleh Farhan dan Ramazana (2024) mengungkapkan tawajjuh metode transmisi zikir dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui interaksi langsung antara seorang mentor dan pemula dapat digunakan sebagai terapi Islam yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif secara terpadu. Dengan melalui serangkaian tahapan tawajjuh, individu dapat mengembangkan kesejahteraan subjektif yang positif dan mendalam. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2022) menyatakan bahwa zikir, sebagai bentuk praktik pengingat Allah, juga memiliki peran penting dalam mengelola stres. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa zikir dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa zikir memberikan ketenangan hati dan mengurangi tingkat stres. Dengan rutin melakukan zikir, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan lingkungan yang penuh tekanan (Mutmainah et al, 2023). Penelitian oleh Pihasnawati et al. (2024) juga menunjukkan efektifitas zikir sebagai bentuk relaksasi mampu menurunkan kecemasan pada Mahasiswa.

Efektifitas dzikir dan praktik ajaran islam lain sebagai bentuk intervensi tidak hanya berpengaruh kondisi psikologis, namun juga berpengaruh pada kondisi fisik individu. Penelitian oleh Nisbah et al. (2020) menunjukkan dzikir dan do'a mampu membantu individu menurunkan tingkat stress dan penurunan nilai kadar gula darah pada pasien diabetes militus. Dzikir dan doa mengurangi stres dan kecemasan dengan cara membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stressor apapun dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Tuhan. Dzikir mempengaruhi stres dan gula darah pada pasien dengan diabetes mellitus. Namun selain zikir, penerimaan penyakit dan kepatuhan terhadap pengobatan akan memaksimalkan perawatan yang sedang dijalani. Praktik dzikir dapat memperdalam hubungan seseorang dengan Tuhan dan memberikan rasa tujuan serta makna dalam hidup. Peran dzikir dalam pengembangan holistik dan memberikan wawasan tentang potensi manfaat praktik dzikir. Praktik dzikir dapat berdampak mendalam pada kesejahteraan intelektual, emosional, dan spiritual seseorang untuk pertumbuhan dan pengembangan pribadi (Irhas et al., 2023). Bunyamin (2021) menawarkan analisis yang menggabungkan pendekatan islami dan psikologis dalam pengelolaan stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara praktik islami seperti zikir dan doa dengan teknik psikologis seperti manajemen waktu dan meditasi memberikan hasil yang lebih optimal dalam mengatasi stres. Integrasi kedua pendekatan ini menawarkan solusi komprehensif yang menggabungkan dukungan spiritual dengan teknik praktis, membantu individu mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kesejahteraan spiritual dan psikologis.

Pembahasan mengenai kesejahteraan sendiri sangat berhubungan erat dengan cabang ilmu psikologi positif. Sebagai cabang dari psikologi yang meneliti aspek-aspek positif dari kehidupan manusia, psikologi positif membahas secara mendalam mengenai kesejahteraan atau *well being* baik *emotional well-being* dan *subjective well-being*. Dengan memahami dan mengelola kedua dimensi *well-being* ini, psikologi positif tidak hanya memberikan wawasan tentang bagaimana individu merasakan kehidupan mereka tetapi juga menawarkan alat dan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Sekarini, et al., 2020). Temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan terintegrasi, dengan memanfaatkan potensi positif dari praktik keagamaan.

Kesimpulan

Konsep transendensi dalam Islam mencakup hubungan antara manusia dengan Tuhan (*habluminallah*) dan antar sesama manusia (*habluminannas*), yang dimediasi melalui ibadah seperti shalat, doa, dzikir, dan haji. Praktik ibadah ini, terutama shalat, memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan mental, termasuk mengurangi stres dan depresi serta meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa shalat dan zikir dapat menenangkan jiwa, mengurangi kecemasan, dan memperkuat kekuatan spiritual yang membantu dalam penyembuhan penyakit fisik dan psikis untuk memperoleh kesejahteraan subjektif. Selain itu, integrasi praktik shalat dan tilawah Al-Qur'an secara rutin dapat mengelola stres secara holistik. Dzikir, sebagai bentuk praktik spiritual, juga terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental serta fisik. Pendekatan kombinasi antara praktik islami dan konsep psikologis menawarkan solusi komprehensif untuk mencegah stres dan afek negatif lain untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Penemuan ini mendukung pengembangan intervensi kesehatan mental yang holistik, memanfaatkan potensi positif dari praktik keagamaan dalam psikologi positif, yang berfokus pada kesejahteraan emosional dan subjektif.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Abdul-Rahman, Z. (2017). Islamic Spirituality and Mental Well-Being. In *Yaqeen Institute for Islamic Research*. <https://yaqeeninstitute.org/wp-content/uploads/2017/03/Islamic-Spirituality-and-Mental-Well-Being-revised.pdf>
- Albatnuni, M., & Koszycki, D. (2020). Prayer and well-being in Muslim Canadians: exploring the mediating role of spirituality, mindfulness, optimism, and social support. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(10), 912–927. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1844175>
- Arroisi, J. (2019). Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali. *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 17(1), 89. <https://doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan Islami dan psikologis. *Jurnal Idaarah*, 5(1), 145-158.
- Fauziah, S. (2022). Pengaruh shalat dalam perspektif Islam terhadap psikologi individu. Prosiding The 5th National Conference of Genuine Psychology (NCGP) 2022.
- Fauziah, S., Khoirunnisa, R., Zulfa, N., Rahmasari, F., & Oktavia, S. (2024). Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1-11.
- Farhan & Ramazana (2024). Tawajjuh and Islamic Therapy: Improving Subjective Well-being. Yogyakarta. *Journal of Islamic Education and Ethics*. 2(1), 44–54.
- Irhas, I., Aziz, A. A., & Satriawan, L. A. (2023). The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 7(2), 601. <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i2.434>
- Jenau, B, Djogo, A & Betan, Y (2021). Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang. *Chmk Health Journal*, 5(3), 348-353.
- Jalili, I., & Ulfa, F. (2023). An Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Alchemy Of Happiness. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 5–24. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.16263>
- Kurniawan, I., & Utami, V. A. (2024). Sholat dan tilawah sebagai sarana dalam menurunkan stress: Studi fenomenologi. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 96-107.
- Mutmainah, G. G., Darmawan, M. N., & Artanti, K. (2023). Meminimalisir Tingkat Stres dengan Zikir pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. *Journal Islamic Education*, 1(3), 305-306.
- Marwah, N. (2021). Ibadah Sebagai Bentuk Komunikasi Transendental. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 7(2), 100-110.
- Newberg, A. B., Wintering, N. A., Yaden, D. B., Waldman, M. R., Reddin, J., & Alavi, A. (2015). A case series study of the neurophysiological effects of altered states of mind during intense Islamic prayer. *Journal of Physiology Paris*, 109(4–6), 214–220. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2015.08.001>
- Nisbah, N. Q., Harmayetty, H., & Dewi, L. C. (2020). Pengaruh Pemberian Dzikir Terhadap Stres Dan Gula Darah Acak Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19475>
- Permatasari, A., & Rahmadani, O. L. (2023). Pengaruh sholat terhadap kesehatan mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 943-949.
- Pieper, J. Z. T., van Uden, M. H. F., & van der Valk, L. (2018). Praying as a Form of Religious Coping in Dutch Highly Educated Muslim Women of Moroccan Descent. *Belanda. Archive for the Psychology of Religion*. 141-162.
-

-
- Pihasniwati, P., Setiyani Subardjo, R. Y., Apriliyani, R., & Kurniadewi, E. (2024). Dzikr Relaxation to Decrease College Student's Anxiety and Increase Happiness. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 156–166. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22135>
- Purnomosidi, F. (2019). Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(February 2001), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting*. The Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2014). Handbook of positive emotions. *Choice Reviews Online*, 52(03), 52-1705-52–1705.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep dasar flourishing dalam psikologi positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124-134.