



Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual

Nur Azizah Apriana Putri ⁽¹⁾ Najma Firda Saffana ⁽²⁾

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Email : ¹nurazizahaprianaputri@gmail.com ²firdanajma2@gmail.com

Abstract

This research aims to analyze the influence of prayer on mental peace through psychological and spiritual approaches. The method in this research uses a qualitative approach by applying the literature review method. The results of the data obtained from various literature sources were analyzed to identify the influence of prayer on mental peace. The research results show that prayer has a positive influence on a person's mental peace. From a psychological perspective, prayer can reduce stress and anxiety and increase feelings of calm and peace. Spiritually, shalawat can help a person get closer to Allah, which contributes to feelings of calm and emotional stability. These findings indicate that prayer can be a useful practice in improving mental and spiritual health.

Keyword: Shalawat, Peace of Heart, Islamic Psychology

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa melalui pendekatan psikologis dan spiritual. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode *literature review*. Hasil data yang diperoleh dari berbagai sumber literatur dianalisis untuk mengidentifikasi pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalawat memiliki pengaruh positif terhadap ketenangan jiwa seseorang. Dari perspektif psikologis, shalawat dapat mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan perasaan tenang dan damai. Secara spiritual, shalawat dapat membantu seseorang untuk lebih dekat dengan Allah, yang berkontribusi pada perasaan tenang dan stabil secara emosional. Temuan ini mengindikasikan bahwa shalawat dapat menjadi salah satu praktik yang bermanfaat dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan spiritual.

Kata Kunci: Shalawat, Ketenangan jiwa, Psikologi Islam

Pendahuluan

Menurut Rizqi (2022) Ketenangan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang merasa tenang dengan menunjukkan ketenangan baik dalam hati, batin serta perasaan. Seseorang yang memiliki ketenangan jiwa tidak akan merasa cemas atau terburu-buru dalam bertindak. Ketenangan jiwa adalah perasaan damai yang diperoleh seseorang ketika mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Sebaliknya kondisi tidak tenang merupakan kondisi dimana pikiran manusia terganggu yang salah satunya disebabkan oleh seseorang yang mengalami stress (Roisatun Nisa' & Hendra Pradana, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh kementerian kesehatan di tahun 2018, prevalensi rumah tangga dengan anggota keluarga yang menderita gangguan jiwa skizofrenia menunjukkan peningkatan pada angka 1,7 permil meningkat menjadi 7 permil di tahun 2018. Selain itu, gangguan mental emosional juga dialami oleh penduduk yang berusia di bawah 15 tahun, dengan angka prevalensi yang naik dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk pada tahun 2013 meningkat menjadi 9,8%

atau sekitar 20 juta penduduk pada tahun 2018. Peningkatan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan serta minimnya jumlah tenaga ahli yang menangani kesehatan mental.

Banyak dari mereka sudah berupaya melakukan penanganan guna mengatasi ketenangan jiwa tersebut dengan cara seperti berkonsultasi dengan para ahli seperti psikiater dan psikolog untuk mencapai pada kesejahteraan hidup, bahkan beberapa dari mereka memilih untuk menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan negatif yakni dengan melakukan kegiatan secara berlebihan mengkonsumsi minuman keras, berzina dan sebagainya. Selain dengan upaya diatas, banyak juga dari mereka yang sudah memilih solusi lain yakni dengan berusaha lebih dekat kepada Allah melalui metode dzikir salah satunya dzikir yang digunakan berdasarkan dzikir *Thariqah Qadiriyyah wa Naqshabandiyah* dimana metode ini sudah digunakan oleh para (Setiyani et al., 2022).

Dalam psikologi, juga terdapat berbagai metode untuk mencapai ketenangan jiwa, termasuk terapi, meditasi dan teknik relaksasi. Shalawat dapat dipandang sebagai salah satu bentuk meditasi yang memiliki potensi untuk memberikan manfaat yang serupa. Shalawat kepada Nabi juga akan merasakan kedekatan kita kepada Allah karena didalamnya berisi syair yang bercerita tentang kehidupan Nabi serta berisi cerita tentang kebesaran Allah dalam menciptakan manusia yang paling mulia (Amalia et al., 2022). Dalam bershalawat tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga sering dikaitkan dengan berbagai manfaat psikologis dan emosional. Shalawat merupakan salah satu ibadah yang dapat menguatkan keimanan, menjadi perantara pengampunan dosa, dan dapat menenangkan jiwa (Nisa, A. R., & Pradana, H. H. (2023).

Sejalan dengan penelitian Nasution, (2022) memberikan bukti bahwa santri PPQ Al-Amin III mengalami kondisi tenang ketika membaca shalawat, cara yang dilakukan dalam mengamalkan shalawat responden dalam penelitian ini melakukan penghayatan dalam bershalawat, menanamkan rasa yakin dan cinta. Pada kondisi tersebut perasaan tenang atau rileks saat bershalawat itu muncul, sehingga responden dalam penelitian ini memiliki ketenangan jiwa yang baik saat mengamalkan shalawat secara rutin dalam kehidupan. Dalam bershalawat memiliki pengaruh besar dalam mendapatkan ketenangan jiwa, apabila shalawat diamalkan dengan ketulusan hati dan memberikan penuh kasih kepada Nabi.

Dengan bershalawat akan mendapatkan syafaat Nabi Muhammad Saw, sehingga dari bershalawat diharapkan doa-doa dapat terkabul, sebagai sarana untuk mendapatkan ketenangan hati serta kehidupan dipenuhi dengan keberkahan. Shalawat juga dapat membantu menyelesaikan berbagai masalah kehidupan masa kini yang semakin kompleks dan rumit untuk dihadapi. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji mengenai pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa, sebagaimana banyaknya fenomena atau permasalahan hidup manusia yang membutuhkan ketenangan dan kesehatan jiwa untuk diatasi dengan baik.

Metode

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Menurut Kirk & Miller dalam penelitian Azisi, n.d. (2020) *literature review* menjadi bagian dari salah satu metode penelitian karena dalam mengumpulkan, menganalisis, mengolah data-data akan relevan dalam mengumpulkan data dan dapat berfokus pada suatu topik yang akan dikaji. Dari metode *literature review* pada penelitian ini akan membantu memberikan kami pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa, termasuk perkembangan terbaru mengenai topik penelitian, teori, dan temuan sebelumnya mengenai pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kekurangan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya yang relevan dengan topik utama yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Shalawat dalam Pengertian Secara Umum

Menurut etimologi shalawat memiliki arti sebagai do'a atau rintihan kita sebagai hamba kepada Allah, sementara secara terminologi shalawat merupakan rahmat Allah yang paling sempurna karena Allah hanya menciptakan shalawat untuk Nabi Muhammad Saw. Shalawat merupakan sebuah do'a serta pujian kita kepada Nabi sebagai bentuk ibadah kepada Allah, Shalawat dari Allah yang ditujukan untuk Rasulullah berupa sebuah kasih sayang serta kemuliaan Allah untuk Rasulullah, sementara shalawat para manusia dan jin berupa sebuah permohonan kasih sayang, ampunan serta kemuliaan kepada Allah untuk Nabi. Shalawat yang paling ringkas dan biasa diucapkan yakni *Allahumma shalli ala sayyidina Muhammad* (Wargadinata, W. 2021). Menurut (Lestari et al., 2023) shalawat merupakan untaian do'a yang berhubungan dengan kemuliaan baginda Nabi atau kehidupan beliau, namun shalawat telah berkembang menjadi syair yang mengandung pujian atas kepribadian mulia Nabi serta sirah kehidupannya.

Dari beberapa literatur diatas, dimana shalawat juga dilakukan oleh Allah dan para malaikat. Serta Allah memerintahkan kepada para malaikat untuk mendoakan siapa saja yang senantiasa bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw, sebagaimana terkandung dalam al-qur'an pada surah al-Ahzab ayat 56.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya”.

Ayat tersebut ditafsirkan oleh banyak ulama bahwa shalawat memiliki perbedaan makna antara lafadz shalawat itu sendiri, apakah berasal dari Allah, malaikat, atau dari para orang yang beriman. Lafadz shalawat yang berasal dari Allah kepada Nabi merupakan limpahan bentuk kasih sayang Allah kepada Kekasih-Nya. Makna shalawat yang berasal dari malaikat kepada Nabi sebagai bentuk memberikan permohonan ampun bagi Nabi. Sementara makna shalawat yang dilafadzkan oleh para mukmin adalah memohonkan

agar Allah melimpahkan rahmat-Nya kepada Nabi sebagai bentuk cinta para mukmin kepada baginda Rasulullah.

Menurut M. Quraish Shihab dalam kitabnya "Tafsir al-Misbah", bahwa tidak ada perintah dari Allah yang disertai pernyataan bahwa Allah telah melakukannya sendiri, secara tidak langsung hal ini memberi gambaran betapa istimewanya Nabi dan betapa besar cinta Allah kepada Nabi Muhammad Saw. Shalawat kepada baginda Nabi juga sebagai bentuk penghormatan serta pengakuan atas jasa-jasa beliau. Selain itu shalawat dikenal sebagai wasilah atau pengantar do'a agar dapat dikabulkan. Sebagai halnya yang dikatakan Amirul Mukminin bahwa *"jika seseorang memiliki kebutuhan terhadap Allah Swt, mulailah dengan bershalawat atas Nabi dan keluarganya sebelum meminta kebutuhan yang diinginkan. Allah terlalu mulia untuk menerima satu permintaan dan menolak yang lainnya"*. Oleh karena itu, langkah awal berdo'a adalah bershalawat karena shalawat merupakan ibadah yang pasti diterima (Putri, F. M. 2023). Dengan mengamalkan shalawat dalam kehidupan sehari-hari akan membawa keberkahan, dapat mendekatkan diri kepada Nabi Muhammad Saw, dan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah istilah psikologi yang menggabungkan dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan mengacu pada keadaan diam tidak berubah-ubah, ketiadaan kegelisahan, keterburu-buruan, atau kegelisahan dalam situasi sulit. Sementara itu jiwa merujuk pada dimensi batiniah manusia yang menjadi inti kehidupan, merupakan kekuatan spritual yang abstrak, dan berfungsi sebagai pendorong utama manusia menuju kesempurnaan melalui hati, perasaan, dan pikiran (Roisatun Nisa' & Hendra Pradana, 2023). Sedangkan menurut Abd Al-Qadir Jailani menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki ketenangan jiwa ialah individu yang secara konsisten mempersiapkan dirinya di dunia untuk kehidupan di akhirat dengan ketakwaan, selalu menjauhkan diri dari dosa dan senantiasa menjalankan amal-amal shaleh. Sehingga pada akhirnya akan mendapatkan derajat yang tinggi, serta terhidar dari siksa, dan memperoleh nikmat kedamaian rohani, yaitu ketenangan jiwa (Nawawi, 2021). Soemanto menjelaskan bahwa dalam ilmu psikologi, jiwa berkaitan erat dengan perilaku individu, sehingga penilaian yang dilakukan oleh psikolog menganggap perilaku sebagai manifestasi dari jiwa. Berbagai teori psikologi seperti psikoanalisa, behaviorisme, maupun humanisme melihat jiwa sebagai fondasi dari perilaku. Dalam penelitian (Putri, F. M. 2023) Shalawat mempunyai manfaat dalam memaknai dan mengamalkan dalam kehidupan, yaitu: shalawat dianggap sebagai bentuk atau sarana untuk mencapai banyak kebaikan dalam hidup. Shalawat dianggap sebagai sarana untuk mencapai banyak kebaikan, sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang dianugerahkan Allah Swt, dan sebagai cara untuk mendapatkan keberkahan dalam kehidupan sehari-hari. Aspek penting lainnya dari shalawat ialah merupakan salah satu cara mengungkapkan rasa cinta yang mendalam kepada Nabi Muhammad Saw. Oleh karena itu, shalawat bukan hanya merupakan sebuah amalan ritual, tetapi juga sebuah kebiasaan yang memiliki pengaruh positif yang signifikan, yang pada akhirnya akan kembali memberikan manfaat bagi individu.

Menurut Drajat ketenangan jiwa dapat dianggap sebagai tanda dari kesehatan mental dan psikologis individu yang ditandai dengan ciri - ciri sebagai berikut:

1. Kesehatan mental menunjukkan bahwa individu bebas dari gejala gangguan jiwa serta gejala penyakit mental.
2. Kesehatan mental adalah suatu kemampuan individu dapat menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dalam lingkup kehidupan individu.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan yang memungkinkan individu mengembangkan dan memanfaatkan seluruh potensi, bakat, dan sifatnya secara maksimal sehingga memancarkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain.
4. Kesehatan mental mencerminkan keharmonisan antara fungsi jiwa dan ketahanan dalam menghadapi masalah, yang bertujuan untuk mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan diri (Dan et al., 2020)

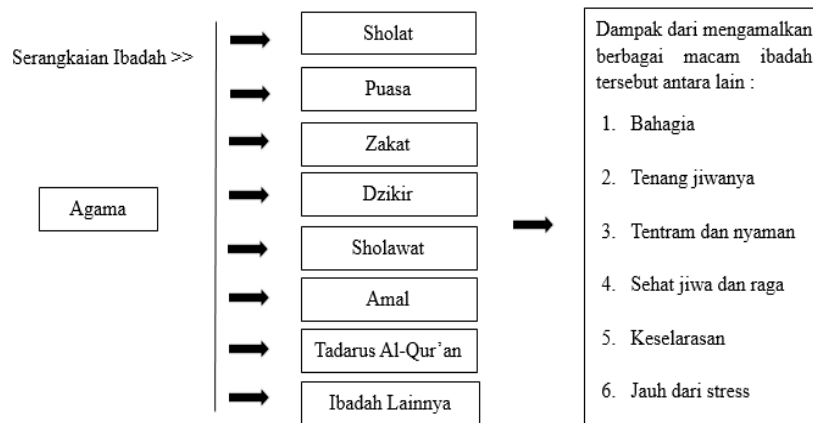
Pengaruh Shalawat terhadap Kesehatan Jiwa

Ibadah merupakan suatu tindakan yang dilakukan baik secara ucapan maupun perbuatan yang sesuai dengan perintah Allah Swt dan menjauhi segala larangan-Nya. Ada banyak bentuk ibadah, baik yang wajib maupun yang sunnah untuk dilakukan atau dikerjakan. Salah satu ibadah yang mudah dilakukan dan dapat memberikan pahala besar adalah bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. Shalawat penting untuk diamalkan karena dengan membaca shalawat adalah ibadah yang dapat memperkokoh iman, mensucikan jiwa, menjadi perantara untuk mendapatkan ampunan atas dosa, dan menenangkan hati. Shalawat juga merupakan cara untuk memohon ridho dan pertolongan Allah Swt, serta dapat mengangkat derajat manusia di padang mahsyar agar dikenali oleh Nabi Muhammad Saw.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nisa, A. R., & Pradana, H. H. (2023), bahwa kita sebagai manusia perlu sadar untuk mematuhi perintah dan larangan Allah sebagai bentuk ketundukan dan kepasrahan atas kehendak-Nya. Kesadaran ini direalisasikan dalam berbagai bentuk ibadah. Ketika manusia menghadapi situasi konflik, manusia biasanya cenderung memperbanyak ibadah untuk mencari pertolongan dari Allah dan syafaat Rasulullah, salah satunya dengan memperbanyak shalawat. Dalam penelitian Nasution, (2022) dijelaskan bahwa membaca shalawat adalah salah satu cara untuk memperkuat iman, menyucikan jiwa, memohon ampunan dosa, dan menenangkan hati. Dengan bershalawat, seseorang dapat berharap agar mendapatkan syafaat atau pertolongan dari Nabi Muhammad Saw, yang merupakan penghubung antara manusia dan Allah Swt. Shalawat diharapkan menjadi cara agar doa-doa terkabul, memberikan ketenangan hati, dan membawa keberkahan dalam hidup.

Shalawat memiliki dua makna utama di dalamnya. Pertama, shalawat berarti mendoakan Nabi Muhammad Saw, sebagai ungkap kasih sayang kepada beliau serta pengakuan atas keagungan Allah Swt. Kedua, shalawat berarti menghubungkan. Ketika kita bershalawat, kita sebenarnya sedang menghubungkan jiwa kita dengan jiwa Rasulullah Saw, menjalin silaturahmi secara rohani dengan Nabi Muhammad (Putri, F. M. 2023). Shalawat memberikan pengaruh besar terhadap ketenangan jiwa yang ada di dalam diri manusia apabila shalawat diamalkan dengan ikhlas dan penuh cinta kepada Nabi Muhammad Saw. Ketika seseorang melakukan shalawat, mereka sering merasa

lebih tenang, tentram, dan terhubung secara spiritual. Hal ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, serta memberikan perasaan nyaman. Dengan kata lain, bershalawat tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang.



Gambar 1. Salah satu ibadah yaitu shalawat dapat mempengaruhi ketenangan jiwa

Sumber Gambar. Dalam penelitian Azisi, n.d. (2020)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Azisi, n.d. (2020) disebutkan bahwa untuk mencapai kesucian jiwa dan bagaimana cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa perlu melewati beberapa dalam proses transformasi jiwa, salah satunya dengan menjalankan ibadah yaitu mengamalkan shalawat dalam kehidupan. Individu yang secara teratur bershalawat menunjukkan perilaku, kebiasaan, dan cara pandang yang lebih baik. Dengan bershalawat mentalitas individu akan lebih stabil karena mampu mengendalikan dan mengekspresikan setiap emosi dengan baik dan tepat, sehingga dapat terhindar dari perasaan negatif seperti kekecewaan, kekhawatiran, dan ketakutan. Jadi dapat dikatakan jika individu rutin bershalawat memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan merasakan tenang dalam jiwanya (Putri, F. M. 2023).

Sikap dan perilaku yang baik serta agamis sangat penting dalam proses menjalani kehidupan, karena akan menjadi lebih baik jika seimbang dalam berbagai aspek kehidupan terutama pada aspek emosional dan pada aspek spiritual seseorang. Dengan begitu pengalaman seseorang dalam bershalawat akan bermanfaat jika mempunyai keinginan meningkatkan kesejahteraan mental dan juga spiritual. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa shalawat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pikiran, cara berpikir dan bertindak, serta pandangan seseorang terhadap dunia. Mengamalkan shalawat secara rutin tidak hanya membantu mengendalikan perubahan suasana hati dan stres mental, tetapi akan juga membantu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan mencapai keadaan ketenangan dan kesejahteraan, individu dapat lebih mudah menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif dan seimbang. Selain itu dapat diketahui bahwa shalawat menjadi dari sebagai salah satu bentuk meditasi juga memberikan dampak signifikan dalam

meningkatkan fungsi otak sehingga menjadi lebih sehat (Putri, F. M. 2023). Temuan ini memperkuat pentingnya mengamalkan shalawat dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kesehatan mental maupun spiritual, dan menyoroti potensinya sebagai alat yang efektif dalam upaya mencapai kesuksesan di dunia dan di akhirat.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa shalawat merupakan suatu ibadah sunnah yang tidak hanya dikerjakan oleh para hamba Allah tetapi Allah juga memerintahkan para malaikat untuk menjalankan ini bahkan Allah mengatakan bahwa senantiasa Allah bershalawat atas Rasulullah terlihat betapa istimewanya ibadah shalawat ini, maka begitu istimewanya jika diamalkan dan terdapat banyak pengaruh baik di dalamnya. Mengamalkan shalawat secara rutin terpercaya dapat mempengaruhi ketenangan jiwa, terbukti dari beberapa penelitian menyatakan bahwa shalawat dapat membantu membangun mentalitas individu agar lebih terjaga karena individu mampu mengendalikan dan mengekspresikan setiap emosi dengan baik dan tepat sehingga dapat terhindar dari perasaan-perasaan negatif yang membuat tidak nyaman, seperti kecewa, khawatir, dan takut. Jadi dapat dikatakan jika individu rutin bershalawat memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan merasakan tenang dalam jiwanya. Secara praktis penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai pengembangan lebih luas terkait kajian penelitian mengenai pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa. Serta penelitian ini sangat terbatas dengan metode *literature review* atau kajian pustaka, sehingga peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk menggunakan metode kualitatif agar terlihat gambaran jelas mengenai pengaruh shalawat terhadap ketenangan jiwa secara langsung.

Referensi

- Amalia, E., Putri, N. N. G., Fatrullah, S. P., Jauhari, P. J., & Wulandari, H. (2022). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, serta Jiwa pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 468–473. [10.29303/jpmppi.v5i4.2701](https://doi.org/10.29303/jpmppi.v5i4.2701)
- Azisi, AM (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11 (2), 55-75. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i2.1683>
- Dan, Z., Jiwa, K., Islam, S., Kegelisahan, M., Kegalaun, D., Burhanuddin, J.), Kunci, K., & Zikir, : (2020). *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. 6(1). <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/mimbar>
- Falah, N., Setiyani, O., Af Idati, AL, Setyowati, DW, Sidik, MB, & Hanafi, HI (2024). Terapi Dzikir Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada ODGJ di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. *Altruisme: Jurnal Keterlibatan Komunitas Indonesia*, 1 (1), 38–45. Diambil dari <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/aijce/article/view/2910>
- Lestari, S. P., Nurhayati, S., & Aprilani, W. (2023). Efektifitas Terapi Musik Shalawat dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 755-762. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.755-762>

- Nasution, Heru Salim. (2022). Peran Sholawat Untuk Memperoleh Ketenangan Jiwa: Penelitian Kualitatif PPQ Al-Amin III Banyumas. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. Bandung.
- Nisa, A. R., & Pradana, H. H. (2023). Shalawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluk Transendental. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 81-89. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.750>
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Putri, F. M. (2023, February). Urgensi Shalawat bagi Mentalitas Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 602-617).
- Rizqi, a. K. (2022). Konsep ketenangan jiwa menurut m. Quraish shihab (studi tafsir al - mishbah) (doctoral dissertation, iain ponorogo).
- Roisatun Nisa, A., & Purwaningrum, D. (2023). *Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa* (Vol. 1, Issue 1).
- Wargadinata, W. (2021). Spiritualitas shalawat: kajian sosiosastra Nabi Muhammad SAW.