

MENEMUKAN KETENANGAN JIWA DALAM TANTANGAN HIDUP

Rizkia aulia permatasari¹, Nadya aulia riftiani², Dita hindriani³, Fuad Maji⁴
rizkiaauliapermatasari@gmail.com ¹, nadyaaulia971@gmail.com²,
ditahindriani26@gmail.com³, majifuad8@gmail.com⁴

Affiliation: Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Rizkia Aulia Permatasari

Telp : -

E-mail : rizkiaauliapermatasari@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
*Kedamaian,
tantangan
hidup,
keseimbangan
emosional,
strategi
coping,
mindfulness,
pertumbuhan
pribadi.*

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kedamaian dalam tantangan hidup. Menurut Dzakiah Drajat menyatakan bahwa ketenangan jiwa adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain sehingga dapat mengendalikan faktor-faktor dalam kehidupannya dan menghindari perasaan tertekan yang berujung pada frustrasi. Orang yang tidak memiliki ketenangan jiwa cenderung mengalami guncangan emosi atau menunjukkan perilaku yang tidak stabil. Kemampuan untuk menyesuaikan diri untuk lingkungan, orang lain dan masyarakat juga disebut ketenangan jiwa. Metode penelitian menggunakan studi literatur, dengan menganalisis 24 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan, tahap pertama menentukan tema, tahap kedua menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tenggat waktu 6 tahun terakhir, tahap ketiga proses review sebanyak 7 artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian dan tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ketenangan jiwa juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung, melalui komunikasi positif dan bimbingan rohani Islam yang berfungsi preventif. Zikir dan silaturahmi menjadi cara efektif untuk menciptakan ketenangan dan kedamaian, serta mempererat hubungan antarindividu dengan cinta, saling menghormati, dan toleransi.

Abstract

Keywords:
*peace, life
challenges,
emotional
balance,
coping
strategies,
mindfulness,
personal growth.
h.*

Life's challenges often lead to stress and emotional instability. This research identifies strategies and factors that are important for achieving peace in the face of obstacles. Using a qualitative approach, the study highlights mindfulness practices, stress management, social support, and spiritual beliefs as the keys to mental balance. In addition, positive coping strategies and personal growth mindsets are also considered important. The findings suggest that while challenges are inevitable, the right approach can help individuals develop calmness and resilience. This research aims to contribute to the development of psychological and spiritual intervention programs that improve mental well-being.

PENDAHULUAN

Bimbingan rohani dan agama Islam memiliki kesamaan sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan. Dalam agama juga terdapat unsur bimbingan, sehingga keduanya saling terkait. Dzakiah Drajat menyatakan bahwa ketenangan jiwa adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain sehingga dapat mengendalikan faktor-faktor dalam kehidupannya dan menghindari perasaan tertekan yang berujung pada frustrasi. Orang yang tidak memiliki ketenangan jiwa cenderung mengalami guncangan emosi atau menunjukkan perilaku yang tidak stabil. Kemampuan untuk menyesuaikan diri untuk lingkungan, orang lain dan masyarakat juga disebut ketenangan jiwa (Juariah & Masnida, 2023). Sebagai makhluk sosial, manusia harus berintraksi dengan manusia lainnya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Mereka juga membutuhkan kedamaian agar kehidupan sosialnya berjalan lancar tanpa gangguan. Islam sebagai sistem kehidupan yang sempurna telah menciptakan jalan untuk mencapai kedamaian dalam kehidupan manusia di dunia (Yati, 2018). Ketenangan jiwa merupakan kemampuan menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, oleh sebab itu seseorang menguasai faktor di dalam hidupnya agar menghindari penyakit hati yang menimbulkan frustrasi (Juariah & Masnida, 2023).

Ketenangan sangat penting bagi kehidupan manusia karna memungkinkan kehidupan yang sehat, nyaman dan harmonis dalam setia intraksi antar individu. Dalam kondisi aman dan damai, manusia akan hidup dengan tenang dan bahagia, dan mereka juga akan memiliki kemampuan untuk memenuhi kewajiban mereka dalam konteks perdamaian. Akibatnya, ketenagan merupakan hak mutlak setiap orang bahkan merupakan keharusan bagi setiap makhluk untuk memiliki ketenangan dalam kehidupan mereka, karna ketenagan mengandung Keramahan, kelembutan, persaudaraan dan keadilan (Hidayat, 2018). Manusia selalu dihadapkan pada berbagai masalah atau tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Orang yang mengalami masalah dalam hidupnya sering kali tidak merasa kebahagiaan. Dalam kehidupan, banyak orang saling bersaing dalam berbagai aspek untuk mencapai kesuksesan. Namun, berbagai masalah sering muncul sebagai dampak dari perubahan dan kemajuan tersebut, baik dalam aspek pribadi, sosial, ekonomi, maupun lainnya (Andriyani, 2019). Segala tindakan manusia, baik secara lahir maupun batin, ucapan dalam hati, yang ditujukan untuk mengingat dan meningkatkan diri kepada allah termasuk dalam zikir.

Melalui zikir, seseorang dapat mencapai ketenangan dan kedamaian jiwa (Burhanuddin, 2020).

Perdamaian adalah kondisi keharmonisan, keamanan, keselarasan, dan saling pengertian. Perdamaian juga dapat diartikan sebagai keadaan damai optimal yang bersifat dinamis dan mempunyai kemampuan yang beradaptasi perubahan lingkungan. arti perdamaian mengacu pada proses dalam konteks ini, perdamaian menjadi lebih bermakna karena mempunyai hubungan yang luas bagi individu, lingkungan sosial, komunitas nasional, dan bangsa dan dicapai melalui proses perdamaian (Umar, 2018). *Midfulness* adalah praktik intervensi yang menekankan kesadaran penuh tanpa penilaian terhadap keadaan saat ini *Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh yang mendorong individu untuk hidup di saat ini tanpa penilaian. Dengan menerapkan *mindfulness*, kita dapat belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan kita tanpa terjebak dalamnya. Hal ini membantu kita untuk merespons situasi sulit dengan lebih tenang dan rasional (Dwiyanti, 2023). Ketenangan jiwa dapat dicapai melalui beberapa tahap yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Pertama, tahap fisik, di mana ketenangan jiwa tercipta melalui pernikahan dan adanya malam yang berfungsi sebagai waktu untuk beristirahat. Kedua, tahap spiritual, ketika jiwa manusia dipenuhi oleh keimanan dan rasa syukur (Jalaluddin, 2018).

Kejiwaan terdiri dari banyak hal, seperti emosi, pikiran, moralitas, spiritualitas, dan identitas diri. Dengan demikian, dakwah, yang merupakan upaya untuk menyampaikan ajaran agama dan nilai-nilai spiritual kepada orang-orang, memiliki potensi yang signifikan untuk mempengaruhi dan membentuk perkembangan kejiwaan (Safaat, 2023). Salah satu ciri ketakwaan, menurut Al Qur'an, adalah menjaga keseimbangan emosi (al kadzi minal ghaidh). Selain itu, Rasulullah SAW memuji orang yang mampu menahan emosinya sebagai orang yang kuat, sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa beliau bersabda, "Bukanlah orang kuat itu adalah orang yang hebat bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan emosinya ketika ia marah" (Fitrianah, 2018). Abdul al-Qadir Jailani menjelaskan, orang yang memiliki kedamaian batin adalah orang yang selalu mempersiapkan kehidupan akhirat dengan penuh ketakwaan dalam hidup, selalu menjauhkan diri dari dosa, dan selalu beramal shaleh (Najma & Putri, 2024).

Menurut al-Ghazali, ruh atau jiwa itu ada dalam diri sendiri karena ia merupakan kesatuan (jawhar) yang ada pada dirinya sendiri dan bukan suatu keadaan atau kebetulan

(ard). Munculnya kekuatan jiwa diawali dengan dorongan, yang kemudian mengarah pada tindakan. Menurut al-Ghazali, jiwa mempunyai asal usul yang sama dengan malaikat. Asal usul dan sifatnya adalah ilahi (Rahmat Ilyas, 2017). *Self healing* dianggap salah satu metode yang bisa mengendalikan emosi dan amarah. Proses *Self healing* memberikan dampak positif terhadap kemampuan dalam mengolah emosi (Bachtiar & Faletahan, 2021). Dalam keadaan tenang, tidak ada gejolak batin dalam menjalankan fungsinya, mampu berpikir positif, menyikapi permasalahan dengan bijak, dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang di hadapinya. Menghadapi dan merasakan kebahagiaan hidup adalah suasana batin dan diri seseorang yang terdiri dari emosi, sehingga seseorang tidak takut, melainkan mencari hikmahnya yang terkandung dalam setiap kejadian (Mahmudah & Iswahyudi, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *study literature review* (SLR) yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber bacaan atau referensi, karena data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau penjelasan, studi literatur berfokus pada analisis bahan bacaan terkait yang relevan dengan topik penelitian (Travelancya, 2024). Penelitian ini menggunakan data primer sebanyak 24 jurnal. Analisis data Jurnal ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu, tahap pertama adalah menentukan tema penelitian, tahap kedua, adalah pencarian sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti *google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup “Menemukan ketenangan jiwa dalam tantangan hidup”. Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 6 tahun terakhir, berbahasa Indonesia. Tahap keempat, yaitu menganalisis jurnal yang sudah dipilih, namun penulis akan menganalisis 7 jurnal saja yang dianggap relevan dengan tema yang akan dibahas. Tahap Kelima, yaitu menarik kesimpulan dari poin-poin yang telah dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data, ditemukan 24 jurnal yang memenuhi kriteria untuk dianalisis namun, penulis hanya akan menganalisis dan mengekstraksi data sebanyak 7 jurnal karena ketujuh jurnal tersebut dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

No	Nama Penulis	Judul	Hasil
1	Ade Hidayat, Asep Sujana & Henri Henriyan al Gadri	Representasi sosial komunitas pesantren tentang makna kedamaian	Hasil penelitian menemukan empat kategori makna damai, yaitu: 1) kesalehan pribadi (muru'ah); 2) silaturahmi; 3) masyarakat madani (civil society); dan 4) rahmatan lil alamin.
	Benardi, Cahyati Kumandang & Gibranan Putri Kanaan	Pengaruh Mindfulness , Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa	Hasil pengujian menunjukkan bahwa secara simultan, mindfulness (x1) dan self-control (x2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres (y).
	Sofia Lumbangtobing	Psikologi spiritual mencari makna dan kesejahteraan dalam spiritualitas	Memperhatikan kesejahteraan spiritual dalam kesehatan mental penting untuk memberikan layanan yang lebih holistik dan berkelanjutan, serta mendukung pertumbuhan spiritual klien menuju kesejahteraan dan pemenuhan diri.
	Burhanuddin	Zikir dan ketenangan jiwa (solusi islam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa)	Dalam Islam, salah satu cara untuk mengatasi perasaan gelisah dan tidak nyaman adalah dengan berdzikir, yaitu mengingat Allah dalam pengertian yang luas.
	Ferdinand Salomo Leuwol, Nunung Suryana Jamin, Sufrina Keumala Ayu.	Psikologi Multikultural dalam Praktik: Menghadapi Tantangan Kesejahteraan Mental di Era Global dengan Pemahaman dan Pendekatan yang Beragam	Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai budaya dalam program dan kebijakan kesehatan mental. Penelitian ini juga mengakui adanya keterbatasan, seperti potensi bias dan kekhususan daerah tertentu.
	Siti Juariah, Masnida.	Bimbingan rohani islam untuk ketenangan jiwa warga Binaan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga binaan yang mengikuti bimbingan rohani Islam, seperti salat berjamaah, dzikir, mengaji Al-Quran, dan terapi doa, mengalami perubahan sikap yang lebih positif.
	Sonia Dhea Syaviettry Rossellini.	Hubungan ilmu pengetahuan dan pengendalian emosi dalam kehidupan manusia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi yang efektif membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang mekanisme emosi serta strategi yang tepat untuk mengelolanya. Dengan demikian,

			individu dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih bijaksana dan terarah.
--	--	--	--

Berdasarkan analisis tabel membahas tentang ketenangan jiwa dapat di tetapkan untuk belajar memperbaiki diri, ajar menjadi pribadi yang soleh, dan intropeksi diri. Menurut Ryff, karakter seorang muslim tercermin oleh sikap menerima dan berserah diri dengan menjalani hidup sesuai dengan ajaran agama yang baik sebagaian dari pencapaian tujuan hidup (Hidayat, 2018). Dengan cara mengontrol diri dan melatih kesadaran melalui *mindfullnes*, supaya pribadi bisa hidup lebih tenang, bermakna, dan dekat dengan nilai-nilai kebaikan (Benardi, Kemandang & Kanaan, 2024). Mengendalikan emosi, merupakan kemampuan yang sangat penting bagi setiap individu. Jika emosi tidak dikontrol dengan dengan baik, hal ini dapat menimbulkan dampak buruk, terhadap kesehatan fisik maupun mental. Menurut Utsman Najati, emosi yang berlebihan dapat merugikan diri sendiri dan memicu ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, setiap orang perlu belajar dan memahami cara untuk mengolah emosi dengan baik (Rossellini, 2024).

Ketenangan jiwa juga bisa kita dapatkan dengan lingkungan sosial yang baik, melalui komunikasi yang positif agar membiasakan diri untuk berpikir dan mendapatkan bimbingan rohani. Bimbingan rohani Islam mempunyai tujuan umum dengan salah satu fungsi preventif, untuk membantu individu mencegah masalah dalam dirinya (Juariah & Masnida, 2023). Zikir dapat dijadikan pendekatan ketenangan jiwa. Zikir sebagai penenang jiwa dan terapi, dapat membantu seseorang mengingat Allah secara terus menerus (Burhanuddin, 2020). Dengan menjalin silaturahmi akan menciptakan kehidupan yang berkah, dan dan membawa kebaikan sesuai dengan nilai *rahmatan lil alamin*. Dalam konteks kedamaian interpersonal semua berperan bahwa perdamaian tercapai ketika individu mampu hidup berdampingan secara harmonis dengan mengutamakan cinta, saling menghormati, dan toleransi. Hubungan yang harmonis dengan orang lain dapat terwujud melalui silaturahmi (Hidayat, 2018).

Menurut Imam Al-Ghazali, jiwa yang tenang mempunyai sifat-sifat yang membawa pada rasa aman dan bahagia, yaitu: rasa syukur, kesabaran, rasa takut terhadap siksa, cinta kepada Allah, kesediaan menerima hukum-hukum Allah, dan mengharap pahala dan pahala dicirikan oleh kualitas (Mahmudah & Iswahyudi, 2022). Menurut Poerwadarminta

Ketenangan berasal dari kata “tenang” yang diberi awalan “ke-an”, Secara sederhana Ketenangan berarti jiwa yang seimbang, tidak gelisa, cemas, atau terburu buru meskipun dalam kesulitan. Menurut Irwanto, Jiwa dalam bahasa inggris disebut “*psyche*” yang berarti nyawa atau alat berpikir. Menurut Al – Gazali dalam bahasa arab jiwa disebut juga al nafs yang bermakna bahwa jiwa mencakup aspek seluruh aspek hakikat kejiwaan yang meliputi pribadi dan inti dari sifat kejiwaannya (Burhanuddin, 2020). Hati dan jiwa dapat diibaratkan cermin yang mencerminkan kejahatan dan kebaikan. Kebaikan membuat hati orang bersinar. Kejahatan, dosa, dan keburukan yang dilakukan manusia mengaburkan dan menggelapkan pikiran manusia (Ilyas, 2017).

Self control atau Pengendalian diri adalah keterampilan penting untuk mencapai tujuan Anda dan menjalani kehidupan yang bahagia dan sukses. Menurut Zinn, *mindfulness* dapat di pahami sebagai kemampuan untuk memperhatikan dan menyadari pengalaman yang terjadi tanpa memberi penilaian. Hal ini melibatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan sensi tubuh, serta kemampuan untuk melihatnya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan. Oleh karena itu *mindfulness* membantu untuk lebih hadir dalam hal ini, tanpa terlalu terfokus pada kekhawatiran akan masa depan atau penyesalan di masa lalu (Benardi, Kemandang & Kanaan, 2024). Stres akan menyebabkan berbagai gangguan fisik, sosial, dan psikologis. Louis Kaplan menyebutkan bahwa stres dapat mengganggu proses berpikir, menurunkan konsentrasi, dan menghambat pengambilan keputusan (Yuwono, 2010). Makna hidup adalah pokok dari pencarian spiritual manusia, di mana setiap individu berusaha menemukan tujuan dan makna yang lebih dalam dalam kehidupan mereka. Spiritualitas memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, mempengaruhi cara seseorang memandang dirinya serta dunia di sekitarnya (Lumbantobing, 2024).

Salah satu cara pengalihan ketika mengalami kesulitan atau masalah adalah zikrullah. Seorang muslim akan merasakan ketenangan dalam menghadapi masalahnya. Ini juga membantu menumbuhkan optimisme saat harapan tidak terpenuhi. Zikrullah juga dapat membuat seseorang merasa lebih tenang dan damai, mengubah emosi negatifnya menjadi emosi positif (Diana, 2015). Setiap orang harus memiliki kemampuan penting untuk mengendalikan emosinya. Tidak mengendalikan emosi dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental. M. Utsman Najati mengatakan bahwa terlalu banyak emosi

dapat berbahaya dan menyebabkan gangguan emosional (Rossellini, 2024). Metode yang bisa membantu seseorang dalam mengendalikan emosi dan amarah yaitu self healing, kata healing diartikan sebagai “peroses penyembuhan” yaitu peroses pengobatan atau penyembuhan. (Bachtiar & Faletahan, 2021).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari ketenangan jiwa dapat dicapai melalui perbaikan diri, pengendalian emosi, dan menjalani hidup sesuai dengan ajaran agama. Menurut Ryff, seorang muslim yang baik mencerminkan sikap menerima dan berserah diri dalam hidup, serta mengontrol diri untuk hidup tenang dan bermakna. Mengendalikan emosi sangat penting, karena emosi yang tidak terkelola dapat merugikan fisik dan mental. Ketenangan jiwa juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung, melalui komunikasi positif dan bimbingan rohani Islam yang berfungsi preventif. Zikir dan silaturahmi menjadi cara efektif untuk menciptakan ketenangan dan kedamaian, serta mempererat hubungan antar individu dengan cinta, saling menghormati, dan toleransi. Imam al-Ghazali menambahkan bahwa jiwa yang tenang mencirikan sifat-sifat seperti syukur, sabar, cinta kepada Allah, dan kesiapan menerima hukum-Nya. Ketenangan berarti jiwa yang seimbang, bebas dari kegelisahan meskipun dalam kesulitan. Jiwa yang sehat akan mencerminkan kebaikan, sementara keburukan menggelapkan hati dan pikiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Kanaan, G. P. (2024). Pengaruh Mindfulness, Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22.
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalaan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Dwiyanti, R., Na'imah, T., & Purwidiyanti, W. (2023). Pelatihan Pola Penerapan Strategi Coping dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4),

503-507. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1291>

- Fitrianah, R. D. (2018). Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 91-102. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>
- Hidayat, A., Sujana, A., & Al Gadri, H. H. (2018). Representasi Sosial Komunitas Pesantren Tentang Makna Kedamaian. *INFERENSI: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12(1), 107-126. <https://doi.org/10.18326/infsl3.v12i1.107-126>
- Hidayat, N. (2018). Nilai-nilai Ajaran Islam Tentang Perdamaian (Kajian antara Teori dan Praktek). *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 15-24.
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Mawaizh : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90-106. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>
- Jalaluddin, A. (2018). Ketenangan Jiwa Menurut Fakhri Al-Din Al-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1), 37-48. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>
- Juariah, S., & Masnida. (2023). Bimbingan Rohani Islam untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan. *Jurnal At-Taujih*, 3(2), 53-59. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i2.2605>
- Leuwol, F. S., Jamin, N. S., & Ayu, S. K. (2023). Psikologi Multikultural dalam Praktik: Menghadapi Tantangan Kesejahteraan Mental di Era Global dengan Pemahaman dan Pendekatan yang Beragam. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(08), 649-659. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i08.578>
- Lumbantobing, S. (2024). Psikologi Spiritual Mencari Makna dan Kesejahteraan dalam Spiritualitas. *Circle Archive*, 1(4), 1-14.
- Najma, N., & Apriana Putri, N. (2024). Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(2), 141-148.
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 84-108.
- Rossellini, S. D. S. (2024). Hubungan Ilmu Pengetahuan dan Pengendalian Emosi dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis. *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora*, 4(3), 65-69. <https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447>
- Safaat, A. (2023). Perkembangan Kejiwaan pada Anak dalam Konteks Psikologi Dakwah. *AL-IFKAR: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 13(01), 138-160. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/ifkar/article/view/5448>
- Saifuddin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22-44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>
- Silalahi, J. N. (2018). Tantangan Hidup Perempuan Generasi Millennial "Berkarir atau

Menikah.” *Jurnal Sosiologi*, 1(2), 92–100.

Travelancya, T., Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Amanillah, K. F., Zilvi, M., et al. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 6(2), 10747-10756.

Umar, M. (2017). Internalisasi Nilai Kedamaian Melalui Pendidikan Kedamaian Sebagai Penguatan Pembangunan Karakter pada Masyarakat Heterogen. *Waskita: Jurnal Pendidikan Nilai Dan Pembangunan Karakter*, 1(1), 77–98.
<https://doi.org/10.21776/ub.waskita.2017.001.01.5>

Yati, A. M. (2018). Islam dan Kedamaian Dunia. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 6(2), 11–23.
<https://doi.org/10.22373/jiif.v6i2.3042>

Yumar, E., Yuliarta, R. L., Deo, H. Y., & Linderi, C. (2023). Etika dalam Berkomunikasi dan Kesehatan Mental Pemuda. *Jurnal Komunikasi*, 1(2), 60–70.

Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Nasional UMP*, 8(2), 14–26.