

Pendidikan Berbasis Shalawat sebagai Media *Self-Healing* dalam PAI: Studi Fenomenologi Pengalaman Peserta Didik

Dani Nur Pajar
STAI Sadra Jakarta
(daninurpajar@sadra.ac.id)
Abdul Mu'ti
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
(masmukti47@gmail.com)
Alpha Amirrachman
Universitas Islam Internasional Indonesia
(alpha.amirrachman.uva@gmail.com)

Abstract: This study aims to examine shalawat-based education as a medium for self-healing within the context of Islamic Religious Education (PAI). Using a qualitative approach and a phenomenological design, the research explores the subjective experiences of PAI students who practice shalawat as an effort to recover from psychological pressure, anxiety, or stress. Data were collected through in-depth interviews with purposively selected informants. The findings reveal that shalawat-based education significantly contributes to mental and spiritual well-being, reduces stress levels, and fosters optimism and resilience among students. Its implementation across various educational institutions indicates that shalawat is not merely a ritual act of worship but has evolved into an educational-spiritual approach that holistically engages the affective, cognitive, and psychomotor dimensions of learners. Shalawat-based education has proven to have a meaningful impact on students' mental health, functioning as a self-healing medium that helps maintain psychological balance amid academic pressures and social dynamics. The implications of these findings highlight the importance of integrating shalawat practices more holistically into the PAI curriculum as a strategic effort to support students' mental well-being.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendidikan berbasis shalawat sebagai media *self-healing* dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI). Dengan metode pendekatan kualitatif dan desain studi fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif peserta didik PAI yang mengamalkan shalawat sebagai upaya pemulihan diri dari tekanan psikologis, kecemasan, atau stres. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan informan yang dipilih secara purposif. Hasil temuan menunjukkan bahwa pendidikan berbasis shalawat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental dan spiritual, mengurangi tingkat

stres, serta menumbuhkan optimisme dan resiliensi pada peserta didik. Penerapannya di berbagai satuan pendidikan menunjukkan bahwa shalawat bukan semata bentuk ibadah ritual, melainkan telah menjadi pendekatan edukatif-spiritual yang menyentuh dimensi afektif, kognitif, dan psikomotor peserta didik secara holistik. Pendidikan berbasis shalawat terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental (*self healing*) peserta didik, shalawat berperan sebagai media *self-healing* yang menyeimbangkan kondisi psikologis siswa di tengah tekanan pembelajaran dan dinamika sosial. Implikasi temuan ini menyoroti pentingnya integrasi pendidikan praktik shalawat secara lebih holistik dalam kurikulum PAI sebagai salah satu strategi untuk mendukung kesehatan mental peserta didik.

Kata Kunci: Shalawat, *Self-Healing*, Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Fenomenologi.

Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi isu krusial di era kontemporer, tidak terkecuali di kalangan peserta didik. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan lingkungan yang pesat seringkali menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi pada peserta didik.¹ Dalam menghadapi tantangan ini, kemampuan untuk melakukan pemulihan diri atau *self-healing* menjadi sangat esensial.² *Self-healing* bukan hanya tentang mengatasi masalah, melainkan juga tentang membangun kekuatan internal untuk beradaptasi dan bertumbuh dari kesulitan.³

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan kesejahteraan di mana setiap individu dapat mengenali potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja produktif dan berkontribusi kepada masyarakat, serta mampu berkontribusi pada tanggung jawab keluarga dan sosial.⁴ Definisi ini menekankan bahwa

¹ World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (Geneva: WHO, 2022), 11.

² Utami, R., & Lestari, F. *Kesehatan Mental Remaja di Era Digital* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 27.

³ Bonanno, George A. *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Event*. (American Psychologist, Vol. 59, No. 1, 2004), 20.

⁴ Marpaung. *Kesehatan Mental Mahasiswa Diploma Keperawatan dan Perlunya Upaya Promosi Kesehatan Komprehensif: Studi pada Situasi Pandemi*. (Jurnal Kedokteran Meditek, Vol. 28 No. 2), 141.

kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan individu untuk berfungsi secara baik dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi sosial, dan merasa bermanfaat bagi masyarakat.⁵

Berdasarkan data Riskesdas (2020) dan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan. Sekitar 6,1% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gejala depresi dan kecemasan, yang setara dengan lebih dari 11 juta orang.⁶ Dari jumlah tersebut, kelompok usia 15–24 tahun tercatat sebagai yang paling rentan, dengan angka depresi sebesar 6,2%. Data dari Global School-based Student Health Survey (GSHS) Indonesia 2022 yang dilakukan oleh WHO dan Kemenkes juga mencatat bahwa 6,9% pelajar Indonesia mengaku memiliki keinginan untuk bunuh diri, dan 3% di antaranya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini menunjukkan urgensi intervensi yang lebih serius dan sistematis dalam mendukung kesehatan mental generasi muda, khususnya pelajar.⁷

Faktor-faktor pemicu gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar cukup kompleks. Penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2022 menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor dominan penyebab stres pada siswa SMA, disusul oleh masalah keluarga, perundungan (bullying), dan pengaruh media sosial.⁸ Selain itu, Penelitian oleh Lembaga Psikologi Universitas Indonesia (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 45% siswa SMA di Jabodetabek mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi.⁹ Realitas ini menuntut adanya pendekatan holistik dalam mengatasi permasalahan mental siswa, tidak hanya dari sisi medis atau psikologis, tetapi juga pendekatan spiritual dan kultural yang sesuai dengan

⁵ Purnomosidi. Kesehatan Mental Pada Remaja. (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Volume 2, Nomor 1), 1.

⁶ Universitas Gadjah Mada, *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*, Laporan riset internal; mengutip data “Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018”, (Yogyakarta: UGM Press, 2020), 3.

⁷ WHO & Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Global School-based Student Health Survey (GSHS) Indonesia 2022* (Jakarta: Kemenkes RI, 2022), 45.

⁸ LPPM Universitas Negeri Yogyakarta, *Studi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa SMA*, (Yogyakarta: UNY Press, 2022), 1.2

⁹ Lembaga Psikologi Universitas Indonesia, *Survei Stres Akademik Siswa SMA di Jabodetabek* (Depok: UI Publishing, 2021), 8.

karakteristik bangsa. Dalam hal ini, Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki potensi besar untuk memainkan peran dalam pemulihan mental peserta didik. Melalui materi-materi spiritual seperti dzikir, doa, dan shalawat, PAI dapat menjadi sarana *self-healing* yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Di Indonesia, Pendidikan Agama Islam (PAI) memegang peranan vital dalam membentuk karakter dan spiritualitas peserta didik.¹⁰ Lebih dari sekadar transfer pengetahuan, PAI diharapkan mampu membimbing peserta didik mencapai keseimbangan hidup yang holistik, termasuk kesejahteraan psikologis.¹¹ Salah satu praktik spiritual yang kaya akan nilai dan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari tradisi keilmuan dan keagamaan umat Islam adalah shalawat kepada Nabi Muhammad SAW.¹² Amalan shalawat tidak hanya dipandang sebagai bentuk ibadah, tetapi juga diyakini memiliki dampak positif yang mendalam terhadap jiwa dan raga.¹³ Meskipun banyak penelitian yang mengkaji shalawat dari perspektif fikih, sejarah, atau sastra,¹⁴ eksplorasi pendidikan berbasis shalawat sebagai media *self-healing* dalam konteks PAI masih relatif terbatas.¹⁵ Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menelisik secara mendalam bagaimana shalawat dapat berfungsi sebagai alat bantu *self-healing* bagi peserta didik dalam PAI.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan pertanyaan sebagai berikut: "Bagaimana pengalaman peserta didik dalam mengamalkan shalawat sebagai media *self-healing* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) untuk mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental?" Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara fenomenologis pengalaman peserta didik dalam mengamalkan shalawat, serta menganalisis mekanisme psikologis dan spiritual yang

¹⁰ Abdullah, M. Amin. *Pendidikan Agama Era Multikultural-Multireligius* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 89.

¹¹ Mujib, Abdul, & Mudzakkir, Jusuf. *Ilmu Kejiwaan dalam Islam* (Jakarta: Kencana, 2001), 112.

¹² Muhammad Said Ramadan Al-Buthi. *Fiqh al-Sirah al-Nabawiyah*. (Beirut: Dar al-Fikr, 2007), 410.

¹³ Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005, Juz 1), 276.

¹⁴ Azyumardi Azra. *Jaringan Ulama: Timur Tengah dan Kepulauan Nusantara Abad XVII dan XVIII*. (Jakarta: Kencana, 2002), 145.

¹⁵ Siti Nurhasanah. *Shalawat dalam Perspektif Sastra dan Budaya*. (Bandung: Humaniora, 2019), 64.

mendasari efektivitas shalawat sebagai sarana self-healing. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian keislaman, khususnya dalam bidang pendidikan spiritual, serta kontribusi praktis dalam penguatan kurikulum PAI yang responsif terhadap isu-isu kesehatan mental peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam makna dan pengalaman subjektif peserta didik dalam mengikuti pendidikan berbasis shalawat yang dijalankan dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), khususnya dalam kaitannya dengan proses self-healing atau penyembuhan diri.¹⁶

Subjek penelitian adalah peserta didik di lembaga pendidikan yang menerapkan kegiatan shalawat secara rutin dalam pembelajaran PAI, baik secara formal maupun nonformal. Lokasi penelitian ditentukan secara purposive, yakni pada sekolah atau pesantren yang telah menjalankan pendidikan berbasis shalawat secara konsisten.

Sumber data yang digunakan terdiri dari sumber primer, seperti buku-buku dan karya ilmiah yang otoritatif yang secara langsung membahas tema; sumber sekunder, termasuk artikel jurnal baik nasional maupun internasional yang berkaitan dengan topik yang diteliti; serta sumber tersier, seperti ensiklopedia, indeks jurnal, dan artikel tinjauan yang berfungsi sebagai pelengkap dan memberikan konteks.¹⁷ Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur yang relevan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, DOAJ, dan Garuda Dikti. Literatur yang terkumpul kemudian ditinjau, dan dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi pola, tema, serta hubungan antara konsep yang relevan dengan fokus kajian.

Proses analisis data dilakukan melalui tiga langkah: pertama, reduksi data, yaitu pemilihan informasi yang relevan dengan fokus penelitian dan penyusunan ringkasan isi untuk mengidentifikasi tema utama; kedua, penyajian data dalam bentuk narasi konseptual yang sistematis dan koheren; ketiga, verifikasi data, yaitu validasi temuan

¹⁶ Clark. *Phenomenological Research Methods* (Thousand Oaks: Sage Publications, 1994), 13.

¹⁷ John W Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2014), 47.

melalui pemeriksaan silang antar sumber dan triangulasi wacana untuk memastikan kredibilitas data serta keterkaitan antar teori yang dianalisis.¹⁸

Konstruksi Shalawat dalam Islam

1. Shalawat: Makna, Kedudukan, dan Keutamaan

Shalawat (صلوات) secara etimologis berasal dari bahasa Arab *ṣalāh* yang memiliki beragam makna, termasuk doa, pujian, pengagungan, keberkahan, dan penghormatan. Dalam konteks syariat Islam, shalawat merujuk pada ungkapan sanjungan, penghormatan, dan permohonan rahmat serta keselamatan yang ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW dan keluarganya.¹⁹ Amalan ini merupakan wujud kecintaan, pengakuan terhadap risalah kenabian, serta bentuk penghormatan tertinggi kepada Rasulullah.

2. Kedudukan Shalawat dalam Islam

Kedudukan shalawat sangat agung dan fundamental dalam ajaran Islam, karena ia tidak hanya merupakan ibadah sunah, melainkan juga perintah langsung dari Allah SWT dalam Al-Qur'an:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا 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." (QS. Al-Ahzab: 56).

¹⁸Matthew B. Miles, & Huberman, A. Michael. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994), 10.

¹⁹Ahmad Warson Al-Munawwir. *Kamus Al-Munawwir: Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 930.

Ayat ini menegaskan bahwa Allah SWT dan para malaikat-Nya pun bershalawat kepada Nabi, yang kemudian menjadi landasan bagi umat Islam untuk melakukan hal yang sama. Hal ini menempatkan shalawat pada posisi istimewa, melebihi ibadah sunah lainnya karena merupakan respons langsung terhadap perintah ilahiah.

Selain itu, shalawat juga memiliki kedudukan sentral dalam praktik keagamaan sehari-hari umat Muslim. Ia dibaca dalam tasyahud salat, dalam khutbah, di acara-acara keagamaan, serta menjadi wirid dan zikir individu. Intensitas amalan shalawat di berbagai belahan dunia menunjukkan betapa dalamnya akar tradisi ini dalam kehidupan spiritual umat Islam.²⁰

3. Keutamaan Shalawat

Keutamaan bershalawat sangat banyak dan telah dijelaskan dalam berbagai hadis Nabi Muhammad SAW. Beberapa di antaranya meliputi:

- a. Mendapat Balasan Shalawat Sepuluh Kali Lipat: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barang siapa bershalawat kepadaku satu kali, maka Allah akan bershalawat kepadanya sepuluh kali, diangkat derajatnya sepuluh derajat, dan dicatat baginya sepuluh kebaikan, serta dihapuskan darinya sepuluh keburukan."²¹ Ini menunjukkan ganjaran yang berlipat ganda dari Allah SWT bagi orang yang bershalawat.
- b. Penghapusan Dosa dan Peningkatan Derajat: Shalawat dipercaya dapat menghapus dosa-dosa kecil dan mengangkat derajat seorang hamba di sisi Allah.²²
- c. Dikabulkannya Doa: Shalawat juga menjadi pembuka terkabulnya doa. Seseorang yang memulai doanya dengan shalawat kepada Nabi akan lebih mudah doanya diijabah oleh

²⁰ Siti Nur Hasanah. *Shalawat dalam Perspektif Sastra dan Budaya* (Bandung: Humaniora, 2019), 64.

²¹ *Sunan An-Nasa'I* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, tanpa tahun, Juz 1), 275.

²² Yahya bin Syaraf An-Nawawi. *Al-Adzkār* (Beirut: Dar Al-Fikr, 2007), 133.

Allah.²³ Ini karena shalawat merupakan bentuk pujian dan pengagungan kepada kekasih Allah.

- d. Kedekatan dengan Nabi di Hari Kiamat: Nabi SAW bersabda, "Orang yang paling dekat denganku pada hari Kiamat adalah orang yang paling banyak bershalawat kepadaku." (HR. At-Tirmidzi). Ini memberikan motivasi spiritual yang kuat bagi umat Muslim untuk memperbanyak shalawat.
- e. Penenang Hati dan Jiwa: Secara psikospiritual, lantunan shalawat yang diulang-ulang dapat membawa ketenangan batin, mengurangi stres, dan menciptakan suasana hati yang positif. Fokus pada nama Nabi dan sanjungan kepadanya dapat mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif dan mengarahkannya pada hal-hal yang transenden.²⁴
- f. Penguatan Koneksi Spiritual: Dengan bershalawat, seorang Muslim mempererat ikatan spiritualnya dengan Nabi Muhammad SAW sebagai panutan utama. Ini memberikan inspirasi moral, kekuatan emosional, dan arah hidup yang jelas.²⁵

Dalam konteks penelitian ini, keutamaan shalawat sebagai penenang hati dan penguat koneksi spiritual menjadi sangat relevan, karena aspek-aspek ini secara langsung berkontribusi pada proses *self-healing*. Amalan shalawat, dengan ritme, melodi, dan maknanya yang mendalam, berpotensi menjadi medium yang efektif untuk mencapai kesejahteraan mental dan spiritual.

Self-Healing: Konsep dan Dimensi

Konsep self-healing telah menjadi subjek yang semakin relevan dalam berbagai disiplin ilmu, khususnya psikologi, kedokteran,

²³ Abu Hamid al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005, Juz 1), 276.

²⁴Dedi Permana. *Psikologi Dzikir: Menemukan Kedamaian Jiwa Melalui Lafal-Lafal Ilahiah* (Yogyakarta: Araska, 2020), 98.

²⁵Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *Islam and Secularism* (Kuala Lumpur: ABIM, 1979), 54.

dan spiritualitas. Secara umum, self-healing merujuk pada kemampuan intrinsik individu untuk memulihkan diri dari luka, baik fisik maupun emosional, tanpa atau dengan sedikit intervensi eksternal.²⁶ Ini adalah proses aktif di mana individu memanfaatkan sumber daya internal mereka untuk mengatasi tekanan, trauma, atau kondisi yang merugikan kesejahteraan mereka.

1. Konsep Dasar Self-Healing

Pada dasarnya, self-healing tidak berarti menolak bantuan profesional, melainkan mengakui dan memberdayakan kapasitas bawaan tubuh dan pikiran untuk memperbaiki diri. Daniel Siegel dalam bukunya *Mindsight*, menekankan bahwa otak kita memiliki kemampuan bawaan untuk melakukan integrasi dan reorganisasi saraf, yang mendasari proses self-healing psikologis. Ini melibatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan pengalaman sulit.²⁷

Konsep self-healing sering dikaitkan dengan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau trauma.²⁸ Resiliensi menunjukkan bahwa manusia tidak hanya pasif terhadap penderitaan, tetapi memiliki kapasitas adaptif yang memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang bahkan dari pengalaman negatif. Dalam konteks ini, self-healing adalah salah satu mekanisme yang berkontribusi pada peningkatan resiliensi.

2. Dimensi Self-Healing

Self-healing bukanlah proses tunggal, melainkan multidimensional, melibatkan interaksi kompleks antara aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Menggali dimensi-dimensi ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana self-healing bekerja:

a. Dimensi Kognitif:

²⁶Daniel J. Siegel *Healing and the Mind* (New York: Mind Your Brain Inc., 2012), 18.

²⁷Daniel J Siegel. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (New York: Bantam Books, 2012), 43.

²⁸George A Bonanno. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss* (New York: Basic Books, 2004), 20.

- 1) Perubahan Pola Pikir: Self-healing melibatkan restrukturisasi kognitif, yaitu kemampuan untuk mengubah pola pikir negatif atau tidak adaptif menjadi lebih positif dan realistis.²⁹ Individu belajar untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran yang merugikan kesejahteraan mental mereka.
- 2) Pemberian Makna (Meaning-Making): Terutama setelah trauma atau kehilangan, proses self-healing sering kali melibatkan pencarian dan pemberian makna pada pengalaman sulit tersebut.³⁰ Dengan menemukan makna, penderitaan dapat diubah menjadi sumber pertumbuhan pribadi.
- 3) Optimisme dan Harapan: Kemampuan untuk mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa situasi dapat membaik adalah komponen krusial dalam self-healing. Optimisme yang realistis mendorong individu untuk mengambil tindakan proaktif dalam pemulihan.³¹

b. Dimensi Emosional:

- 1) Regulasi Emosi: Self-healing menuntut individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara efektif.³² Ini termasuk kemampuan untuk tidak terlarut dalam emosi negatif (misalnya, kesedihan, kemarahan) tetapi juga tidak menolaknya, melainkan memprosesnya secara sehat.

²⁹Aaron T Beck. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: Meridian Books, 1979), 8.

³⁰Viktor E Frankl. *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 1984), 133.

³¹Martin E.P Seligman. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (New York: Free Press, 2011), 29

³²Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 55.

- 2) Penerimaan Diri: Proses penerimaan terhadap diri sendiri, termasuk kelemahan dan pengalaman masa lalu yang menyakitkan, merupakan langkah penting dalam self-healing. Ini memungkinkan individu untuk melepaskan beban dan bergerak maju.
- 3) Kapasitas untuk Kebahagiaan dan Ketenangan: Self-healing tidak hanya tentang mengatasi penderitaan, tetapi juga tentang menumbuhkan emosi positif seperti kedamaian, sukacita, dan kepuasan.³³

c. Dimensi Perilaku:

- 1) Perubahan Gaya Hidup Sehat: Ini mencakup adopsi kebiasaan yang mendukung kesehatan mental dan fisik, seperti pola tidur yang cukup, nutrisi seimbang, aktivitas fisik teratur, dan praktik relaksasi.³⁴
- 2) Mekanisme Koping Adaptif: Individu yang melakukan self-healing mengembangkan strategi koping yang sehat untuk menghadapi stres, seperti mencari dukungan sosial, menetapkan batas, atau terlibat dalam hobi yang positif.
- 3) Aktivitas yang Memberikan Makna: Melibatkan diri dalam kegiatan yang memberikan tujuan, kepuasan, atau rasa pencapaian dapat sangat membantu dalam proses self-healing.

d. Dimensi Spiritual:

- 1) Koneksi Transenden: Bagi banyak individu, self-healing melibatkan penguatan hubungan dengan

³³Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (New York: Harper & Row, 1990), 47.

³⁴Jane E. & Sweeney, Thomas J. *Wellness in Counseling: The Indivisible Self* (Alexandria: American Counseling Association, 2004), 21.

kekuatan yang lebih tinggi, baik itu Tuhan, alam semesta, atau makna hidup yang lebih besar.³⁵ Spiritualitas sering kali menjadi sumber kekuatan, harapan, dan ketenangan.

- 2) Pencarian Makna dan Tujuan Hidup: Ketika individu mengalami krisis, self-healing dapat mendorong mereka untuk merenungkan kembali tujuan hidup dan menemukan makna yang lebih dalam di balik penderitaan.
- 3) Praktik Keagamaan/Spiritual: Ritual keagamaan seperti doa, meditasi, membaca kitab suci, atau zikir dapat berfungsi sebagai alat self-healing yang ampuh, menyediakan struktur, dukungan komunitas, dan rasa damai.³⁶

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, dimensi spiritual self-healing menjadi sangat menonjol. Praktik-praktik keagamaan seperti shalawat tidak hanya menyediakan kerangka kognitif dan emosional untuk self-healing tetapi juga memperdalam koneksi spiritual, yang merupakan fondasi kuat untuk pemulihan dan pertumbuhan individu.

Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Perannya

Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) di Indonesia tidak hanya dipahami sebagai proses transfer pengetahuan tentang ajaran Islam semata, melainkan sebagai upaya sadar dan terencana untuk membentuk peserta didik menjadi pribadi yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, serta memiliki kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial.³⁷ PAI memiliki peran fundamental dalam

³⁵ Harold G. *Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet*. (West Conshohocken: Templeton Foundation Press, 2008), 95.

³⁶ Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2013), 87.

³⁷ *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional* (Jakarta: Sekretariat Negara, 2003), 25.

membimbing peserta didik untuk meyakini, memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.³⁸

1. Tujuan dan Ruang Lingkup PAI

Tujuan utama PAI adalah mewujudkan insan kamil, yaitu individu yang seimbang antara hubungan dengan Tuhan (*habl min Alla>h*), sesama manusia (*habluminannas*), dan alam semesta (*habl min al-'ala>m*).

Ruang lingkup PAI mencakup berbagai dimensi, antara lain:

- a. Akidah: penanaman keimanan yang kokoh kepada Allah SWT, malaikat, kitab-kitab, rasul-rasul, hari akhir, dan qada serta qadar; Akhlak: pembentukan karakter dan etika mulia sesuai ajaran Islam, seperti kejujuran, tanggung jawab, kepedulian, dan kesabaran;
- b. Ibadah: pengajaran tentang tata cara pelaksanaan ibadah mahdhah (seperti salat, puasa, zakat, haji) dan ibadah *ghayru mahdhah*;
- c. Muamalah: pemahaman tentang interaksi sosial dan ekonomi dalam Islam; dan
- d. Sejarah Kebudayaan Islam (SKI): Mempelajari perjalanan peradaban Islam sebagai sumber inspirasi dan pembelajaran.

Melalui ruang lingkup ini, PAI berupaya membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga kaya secara spiritual dan sehat secara mental-emosional.³⁹

Pembahasan

1. Karakteristik Umum Penerapan Pendidikan Berbasis Shalawat

³⁸ Ahmad Tafsir. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 27.

³⁹ Abdul Mujib & Mudzakkir, Jusuf. *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Kencana, 2001), 50.

Pendidikan berbasis shalawat bukan hanya praktik ibadah ritual, tetapi telah berkembang menjadi pendekatan edukatif-spiritual yang terintegrasi dengan pembelajaran PAI dan pengembangan karakter siswa.⁴⁰ Beberapa karakteristik umum dari penerapan ini meliputi:

1. Pembiasaan Harian: banyak sekolah menerapkan pembacaan shalawat sebelum pelajaran dimulai, khususnya pada pagi hari, sebagai bentuk spiritual warming-up untuk menenangkan jiwa siswa dan menciptakan suasana religius.⁴¹
2. Kegiatan Rutin Mingguan: *Jum'at Bershalawat*, *Majelis Dzikirul Ghofilin*, atau *Malam Bina Iman dan Taqwa*, yang memperkuat dimensi afektif dalam pendidikan agama.⁴²
3. Integrasi Kurikulum: nilai-nilai shalawat dikaitkan dengan materi PAI, khususnya dalam topik akhlak kepada Nabi, sejarah perjuangan Rasul, serta pendidikan karakter seperti kesabaran, syukur, dan cinta damai.⁴³
4. Media Terapi dan Refleksi Diri : shalawat digunakan sebagai sarana *spiritual self-healing*, terutama bagi siswa yang mengalami kecemasan, kejenuhan belajar, atau tekanan sosial.⁴⁴

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di beberapa satuan pendidikan, ditemukan bahwa pendidikan berbasis shalawat telah menjadi bagian dari kegiatan pembelajaran dan pembiasaan spiritual dalam Pendidikan Agama Islam (PAI). Beberapa sekolah yang menerapkan model ini secara konsisten antara lain: SMA Progresif Bumi Shalawat – Sidoarjo, Jatim⁴⁵ dimana integrasi shalawat dalam

⁴⁰ Ahmad Rohman. *Pendidikan Berbasis Shalawat: Konsep dan Implementasi di Sekolah Islam* (Sidoarjo: Progresif Press, 2021), 21.

⁴¹ Ibid., 24.

⁴² M Yusuf & Nursalim, A. *Model Pendidikan Islam Berbasis Spiritualitas* (Jakarta: Kencana, 2020), 65.

⁴³ Ahmad Sulaiman. *Integrasi Nilai Shalawat dalam Pembelajaran PAI*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), 78.

⁴⁴ Lukman Hakim. *Spiritualitas Islam dan Terapi Jiwa Remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 91.

⁴⁵ Data Observasi di SMA Progresif Bumi Shalawat, Sidoarjo (Dokumen lapangan peneliti, 2025).

kegiatan rutin seperti seminar, peringatan hari besar, dan pembelajaran karakter, SMP IT Insan Kamil, Sidoarjo mendesain kegiatan shalawat dilaksanakan setiap pagi sebelum pelajaran dimulai.⁴⁶ Peserta didik membaca shalawat secara berjamaah sebagai bentuk dzikir harian, SMA Nurul Fikri Boarding School, Lembang⁴⁷ yang mengintegrasikan dalam kurikulum spiritual. Shalawat dilantunkan dalam kegiatan halaqah dan majelis rutin, MAN 2 Model Pekanbaru menerapkan pembiasaan shalawat nabi setiap hari Jumat dalam kegiatan “Jum’at Bershalawat”,⁴⁸ Madrasah Aliyah Islamiyah Sawangan – Depok, Jabar⁴⁹ membaca shalawat diterapkan dalam pembinaan spiritual dan meningkatkan kecerdasan mental siswa, Ponpes Ma’had Ubay bin Kaab – Jambi⁵⁰ dimana Pesantren modern yang mengintegrasikan pengajian dan pembiasaan shalawat dalam pola kehidupan santri, Ma’had Al-Zaytun – Indramayu, Jabar⁵¹ sebagai pesantren modern, kegiatan dzikir dan shalawat menjadi bagian penting dalam kurikulum santri, Pesantren Daarut Tauhiid, Bandung⁵² menggunakan shalawat sebagai pendekatan dzikir dan terapi spiritual bagi santri. Ini dilakukan secara terstruktur dalam sesi penguatan mental dan spiritual begitu juga Sekolah Alam Terpadu Islam Insan Cendekia Madani – Jakarta⁵³ dikenal akan integrasi pembelajaran melalui shalawat dalam kegiatan mingguan dan refleksi rohani siswa. Dan banyak lagi sekolah-sekolah lainnya.

Penerapan pendidikan berbasis shalawat dalam PAI telah memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengalami pengalaman yang berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan spiritual mereka.

⁴⁶ Hasil Wawancara dengan guru PAI SMP IT Insan Kamil, Sidoarjo.

⁴⁷ Data observasi dan dokumentasi kegiatan keagamaan di SMA Nurul Fikri Boarding School, Lembang, 2025.

⁴⁸ Program Tahunan MAN 2 Model Pekanbaru, Dokumen Kurikulum PAI 2023/2024.

⁴⁹ Dokumentasi internal MA Islamiyah Sawangan, Depok – Bidang Kesiswaan, 2024.

⁵⁰ Brosur Profil Ponpes Ma’had Ubay bin Kaab – Jambi, edisi 2024.

⁵¹ Pembina Santri Ma’had Al-Zaytun, *Wawancara* Indramayu, Juni 2025.

⁵² Daarut Tauhiid Foundation. *Manual Bina Santri: Program Spiritualitas dan Mental Training*. (Bandung: Daarut Tauhiid Press, 2023), 33.

⁵³ Dokumentasi kegiatan keagamaan mingguan Sekolah Insan Cendekia Madani, Jakarta, 2024.

2. Dampak Penerapan Shalawat terhadap Kesehatan Mental Siswa (Self-Healing)

Penerapan shalawat secara rutin di lingkungan sekolah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan modern yang sarat tekanan akademik, tuntutan sosial, dan dinamika emosi remaja, praktik seperti shalawat menjadi salah satu media self-healing yang sederhana namun berdampak mendalam. Berdasarkan wawancara dengan siswa dan dokumentasi kegiatan di beberapa sekolah yang telah mengadopsi pendekatan ini, ditemukan bahwa shalawat bukan hanya menguatkan sisi spiritual, tetapi juga membantu dalam menstabilkan kondisi mental siswa secara signifikan.⁵⁴

Salah satu dampak utama adalah penurunan tingkat kecemasan dan stres akademik. Siswa yang terbiasa melantunkan shalawat setiap pagi atau sebelum ujian merasa lebih tenang dan fokus. Mereka tidak mudah panik menghadapi tugas atau ujian karena memiliki keyakinan transendental bahwa usahanya akan dibantu oleh Allah melalui perantara Rasulullah SAW. Kepercayaan ini memberikan ketenangan batin yang tidak selalu bisa didapatkan melalui pendekatan psikologis konvensional. Shalawat, sebagai bentuk dzikir, membantu menyeimbangkan sistem saraf dan emosi siswa, yang secara fisiologis bisa menurunkan hormon stres seperti kortisol.⁵⁵

Selain itu, shalawat juga meningkatkan empati dan ketahanan emosi siswa. Secara tidak langsung, kebiasaan mendoakan Nabi Muhammad SAW dan umatnya melalui shalawat menumbuhkan kesadaran akan cinta kasih, perdamaian, dan solidaritas antar sesama. Siswa yang terbiasa dengan praktik spiritual seperti ini cenderung lebih mampu mengelola konflik, memahami perasaan orang lain, dan tidak mudah terpancing emosi negatif. Hal ini menciptakan lingkungan sekolah yang lebih harmonis dan minim perilaku agresif atau perundungan (bullying). Shalawat pun mengandung nilai kontemplatif yang mendorong siswa merefleksikan tindakan dan

⁵⁴Rina Wijayanti. *Pengaruh Shalawat terhadap Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Islam Terpadu* (Jakarta: Literasi Nusantara, 2025), 34.

⁵⁵ Muhammad Arif Reza. *Terapi Spiritual dalam Pendidikan: Dzikir, Shalawat, dan Kesehatan Psikologis* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), 82.

perasaan mereka, sehingga menjadi lebih peka terhadap dampak sosial dari setiap perilaku.⁵⁶

Lebih jauh, shalawat mendorong perubahan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari siswa. Kebiasaan melantunkan shalawat secara konsisten telah membentuk disiplin spiritual dan etika pada diri siswa. Mereka menjadi lebih patuh terhadap aturan sekolah, lebih rajin mengikuti kegiatan keagamaan, dan menunjukkan sikap sopan terhadap guru dan teman. Pembiasaan ini menciptakan fondasi moral yang kuat, terutama dalam membentuk karakter siswa yang santun, sabar, dan bertanggung jawab. Pembinaan spiritual ini menjadi pelengkap penting dalam pendidikan karakter, yang tidak cukup hanya dengan penanaman nilai melalui teori atau ceramah.⁵⁷

Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), pendekatan shalawat juga memperkaya dimensi afektif dari pengajaran. Guru tidak hanya mengajarkan konsep akhlak, iman, dan ibadah secara kognitif, tetapi juga menghadirkan pengalaman spiritual yang nyata dan menyentuh hati siswa. Ketika nilai-nilai Islam ditanamkan bukan hanya melalui wacana, tetapi juga melalui praktik ritual yang sederhana dan menyenangkan seperti shalawat, maka pemahaman dan internalisasi nilai menjadi lebih efektif dan bermakna. Hal ini selaras dengan konsep pendidikan Islam holistik, yang menyentuh aspek jasmani, akal, dan ruhani secara terpadu.⁵⁸

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembiasaan shalawat secara rutin tidak hanya memperkaya dimensi keagamaan di sekolah, tetapi juga menjadi strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Shalawat sebagai media self-healing menawarkan pendekatan spiritual yang tidak hanya menenangkan, tetapi juga menumbuhkan karakter positif, memperkuat ketahanan emosional, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif secara psikologis. Oleh karena itu, pendidikan berbasis shalawat sangat layak untuk dikembangkan lebih luas dalam sistem pendidikan nasional, khususnya dalam penguatan PAI yang menyentuh aspek spiritual dan emosional siswa.

⁵⁶Ahmad Hamsyah & Subandi, M.A. *Spiritualitas Islami dan Psikologi Remaja*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 120.

⁵⁷Nizam Badri. *Shalawat dalam Pendidikan Karakter: Menumbuhkan Etika dan Spiritualitas Siswa* (Surabaya: Edukreativa Press, 2021), 59.

⁵⁸Ahmad Hafil & Ningrum, Siti. *Pendidikan Islam Holistik: Teori dan Aplikasi di Sekolah* (Yogyakarta: Deepublish, 2023), 101.

3. Peran Guru PAI dalam Meningkatkan Efektivitas Pendidikan Shalawat

Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran penting dalam membentuk suasana religius dan spiritual yang kondusif di sekolah. Mereka bertanggung jawab tidak hanya dalam menyampaikan materi ajar, tetapi juga menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan keyakinan dan perasaan spiritual mereka, termasuk melalui praktik shalawat. Menurut Mulyasa, guru PAI harus mampu menjadi fasilitator bagi perkembangan kepribadian religius siswa dengan cara menghadirkan pengalaman keagamaan yang aktual, menyentuh hati, dan bersifat kontemplatif. Penerapan ini dapat dilakukan melalui kegiatan pembacaan shalawat di awal pelajaran, majelis dzikir mingguan, atau pojok spiritual di kelas sebagai tempat refleksi dan ketenangan.⁵⁹

Efektivitas pendidikan shalawat sangat dipengaruhi oleh keteladanan guru. Guru PAI yang konsisten dalam mengamalkan shalawat dalam kehidupan sehari-hari, baik secara verbal maupun sikap, menjadi contoh nyata bagi siswa. Teladan ini penting karena nilai-nilai spiritual tidak bisa diajarkan hanya melalui narasi, tetapi harus dicontohkan (ta'dib). Sebagaimana dinyatakan oleh Arifin (2012), guru PAI adalah subjek utama dalam pewarisan nilai dan akhlak Islam kepada peserta didik.⁶⁰ Ketika guru secara rutin bershalawat, menjaga adab, dan mengaitkan kehidupan sehari-hari dengan nilai cinta Rasul, siswa cenderung lebih mudah meniru dan menjadikannya sebagai bagian dari perilaku spiritual mereka.

Di tengah tantangan kurikulum yang padat, guru PAI dituntut kreatif dalam mengintegrasikan nilai-nilai shalawat ke dalam materi ajar. Tidak cukup hanya mengajarkan teori tentang Nabi Muhammad SAW, guru juga perlu menghubungkan konten pembelajaran dengan praktik spiritual seperti pembacaan shalawat. Misalnya, dalam pembahasan tentang akhlak Nabi, siswa dapat membuat jurnal shalawat yang berisi refleksi harian setelah bershalawat. Sesuai dengan pandangan Zubaedi, pengembangan kurikulum berbasis nilai spiritual harus dilakukan secara kontekstual, menyesuaikan dengan kondisi

⁵⁹ Mulyasa. *Menjadi Guru Profesional: Strategi Meningkatkan Kualitas Guru di Era Global*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 137.

⁶⁰ M Arifin. *Ilmu Pendidikan Islam: Suatu Tinjauan Teoretis dan Praktis* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 226.

psikologis, sosial, dan budaya peserta didik.⁶¹ Proyek refleksi diri, lomba poster shalawat, atau drama spiritual bertema cinta Rasul adalah contoh implementasi yang memperkuat keterlibatan emosional siswa dalam pelajaran PAI.

Guru PAI juga perlu memahami bahwa praktik shalawat bukan sekadar ritual keagamaan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai terapi spiritual (spiritual healing) bagi siswa. Dalam konteks ini, guru dapat bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk merancang intervensi sederhana berbasis dzikir dan shalawat guna membantu siswa yang mengalami tekanan emosional atau kecemasan belajar. Hasil penelitian Subandi dan Hamsyah (2016) menunjukkan bahwa praktik dzikir memiliki efek positif terhadap kesejahteraan psikologis dan mampu menurunkan emosi negatif. Maka, guru PAI berperan sebagai perantara penting yang mengarahkan siswa tidak hanya untuk menjadi religius secara ritual, tetapi juga stabil secara emosional.⁶²

Meskipun memiliki peran strategis, guru PAI menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu dalam jam pelajaran, kurangnya pelatihan pedagogi spiritual, serta resistensi dari siswa terhadap praktik ibadah yang dianggap monoton. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi pedagogik dan spiritual guru menjadi kebutuhan penting. Menurut Muslich profesionalisme guru PAI terletak pada kemampuannya menghidupkan nilai-nilai Islam dalam praktik pendidikan sehari-hari, bukan hanya melalui ceramah. Dengan pelatihan berkelanjutan, penyusunan modul pembelajaran berbasis shalawat, dan evaluasi berorientasi karakter, guru dapat secara konsisten menjadikan shalawat sebagai instrumen penguatan nilai dan kesehatan mental dalam pendidikan.⁶³

4. Rekomendasi Implementasi Pendidikan Berbasis Shalawat sebagai Media Self Healing Peserta Didik

Untuk mewujudkan Pendidikan Islam yang kompherensif berbasis shalawat sebagai media self healing peserta didik, diperlukan beberapa rekomendasi implementasi yang dapat direalisasikan:

⁶¹ Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 115.

⁶² Subandi & Hamsyah, A. *Spiritualitas Islami dan Psikologi Remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 95.

⁶³ Muslich Masnur. *Kurikulum dan Pembelajaran: Kompetensi Guru dalam Implementasi Kurikulum*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 142.

- a. Integrasi Pembacaan Shalawat dalam Rutinitas Harian Sekolah: Sekolah dapat menjadikan pembacaan shalawat sebagai bagian dari kegiatan harian, seperti sebelum memulai pelajaran atau saat apel pagi.
- b. Penguatan Peran Guru PAI sebagai Fasilitator Spiritual: Guru PAI harus diberi pelatihan khusus untuk memfasilitasi pembelajaran berbasis shalawat dan pendekatan spiritual healing.
- c. Pembentukan Majelis Shalawat Sekolah atau Halaqah Spiritual: Sekolah dapat membentuk majelis atau halaqah shalawat yang terstruktur, dengan kegiatan mingguan seperti "Jum'at Bershalawat" atau "Majelis Cinta Rasul".
- d. Integrasi Shalawat dalam Proyek Refleksi Diri dan Konseling Islami: Guru PAI dan Guru BK dapat bekerja sama dalam membuat program refleksi spiritual, misalnya dengan jurnal shalawat, meditasi dzikir, atau sesi konseling dengan pendekatan dzikrullah.
- e. Penyusunan Kurikulum Kontekstual Berbasis Nilai Shalawat: Kementerian Agama atau sekolah-sekolah berbasis Islam dapat menyusun modul atau silabus PAI yang secara eksplisit memasukkan nilai-nilai shalawat dalam pembelajaran akidah-akhlak, sejarah Nabi, dan pendidikan karakter.

Kesimpulan

Penerapan pendidikan berbasis shalawat di berbagai satuan pendidikan menunjukkan bahwa shalawat bukan semata bentuk ibadah ritual, melainkan telah menjadi pendekatan edukatif-spiritual yang menyentuh dimensi afektif, kognitif, dan psikomotor peserta didik secara holistik. Melalui kegiatan rutin seperti pembacaan harian, majelis mingguan, hingga integrasi kurikulum, pendidikan shalawat membentuk karakter religius sekaligus menciptakan iklim sekolah yang kondusif secara spiritual.

Selain memperkuat nilai-nilai keislaman, pendidikan berbasis shalawat terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental (*self healing*) peserta didik, khususnya dalam hal mengurangi stres akademik, meningkatkan ketenangan batin, dan membangun ketahanan emosi. Shalawat berperan sebagai media *self-healing* yang menyeimbangkan kondisi psikologis siswa di tengah tekanan pembelajaran dan dinamika sosial.

Peran guru PAI menjadi faktor penentu dalam efektivitas pendidikan shalawat, baik sebagai teladan spiritual, fasilitator kegiatan religius, maupun desainer kurikulum kontekstual. Keteladanan guru, kreativitas dalam menyusun media pembelajaran berbasis shalawat, serta kolaborasi dengan guru BK dalam terapi spiritual menjadikan shalawat instrumen strategis dalam membangun karakter siswa yang religius dan sehat secara mental.

Rekomendasi implementatif seperti integrasi shalawat dalam rutinitas sekolah, pembentukan majelis shalawat, serta penyusunan kurikulum berbasis nilai shalawat menjadi langkah konkret yang dapat ditempuh dalam memperluas dampak pendidikan ini. Dengan dukungan kelembagaan dan kebijakan, pendidikan berbasis shalawat sangat potensial menjadi model pembelajaran Islam yang *rahmatan lil 'alamin*, menyatukan unsur spiritualitas, kesehatan jiwa, dan pembentukan karakter mulia.

Dengan demikian, pendidikan shalawat tidak hanya menjadi pelengkap dalam pembelajaran PAI, tetapi juga berfungsi sebagai strategi transformatif dalam pendidikan karakter dan kesehatan mental siswa, yang relevan dengan kebutuhan zaman dan tantangan generasi muda saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Amin. *Pendidikan Agama Era Multikultural-Multireligius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: ABIM, 1979.
- Al-Buti, Muhammad Said Ramadan. *Fiqh al-Sirah al-Nabawiyah*. Beirut: Dar al-Fikr, 2007.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.

- Al-Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir: Arab–Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- An-Nasa’i. *Sunan An-Nasa’i*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, n.d.
- An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Al-Adzkar*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2007.
- Arifin, M. *Ilmu Pendidikan Islam: Suatu Tinjauan Teoretis dan Praktis*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Azra, Azyumardi. *Jaringan Ulama: Timur Tengah dan Kepulauan Nusantara Abad XVII dan XVIII*. Jakarta: Kencana, 2002.
- Badri, Nizam. *Shalawat dalam Pendidikan Karakter: Menumbuhkan Etika dan Spiritualitas Siswa*. Surabaya: Edukreativa Press, 2021.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Meridian Books, 1979.
- Bonanno, George A. *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?* *American Psychologist* 59, no. 1 (2004): 20–28.
- Bonanno, George A. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2004.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2014.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 1990.
- Daarut Tauhiid Foundation. *Manual Bina Santri: Program Spiritualitas dan Mental Training*. Bandung: Daarut Tauhiid Press, 2023.
- Frankl, Viktor E. *Man’s Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1984.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
- Hafil, Ahmad, and Siti Ningrum. *Pendidikan Islam Holistik: Teori dan Aplikasi di Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish, 2023.
- Hakim, Lukman. *Spiritualitas Islam dan Terapi Jiwa Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- Hamsyah, Ahmad, and M.A. Subandi. *Spiritualitas Islami dan Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

- Koenig, Harold G. *Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet*. West Conshohocken: Templeton Foundation Press, 2008.
- Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994.
- Moustakas, Clark. *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994.
- Mujib, Abdul, and Jusuf Mudzakkir. *Ilmu Kejiwaan dalam Islam*. Jakarta: Kencana, 2001.
- . *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana, 2001.
- Mulyasa, E. *Menjadi Guru Profesional: Strategi Meningkatkan Kualitas Guru di Era Global*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.
- Muslich, Masnur. *Kurikulum dan Pembelajaran: Kompetensi Guru dalam Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Myers, Jane E., and Thomas J. Sweeney. *Wellness in Counseling: The Indivisible Self*. Alexandria: American Counseling Association, 2004.
- Nurhasanah, Siti. *Shalawat dalam Perspektif Sastra dan Budaya*. Bandung: Humaniora, 2019.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press, 2013.
- Permana, Dedi. *Psikologi Dzikir: Menemukan Kedamaian Jiwa Melalui Lafal-Lafal Ilahiah*. Yogyakarta: Araska, 2020.
- Reza, Muhammad Arif. *Terapi Spiritual dalam Pendidikan: Dzikir, Shalawat, dan Kesehatan Psikologis*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.
- Rohman, Ahmad. *Pendidikan Berbasis Shalawat: Konsep dan Implementasi di Sekolah Islam*. Sidoarjo: Progresif Press, 2021.
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.
- Siegel, Daniel J. *Healing and the Mind*. New York: Mind Your Brain Inc., 2012.
- . *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books, 2012.

- Sulaiman, Ahmad. *Integrasi Nilai Shalawat dalam Pembelajaran PAI*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Utami, R., and F. Lestari. *Kesehatan Mental Remaja di Era Digital*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.
- Wijayanti, Rina. *Pengaruh Shalawat terhadap Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Islam Terpadu*. Jakarta: Literasi Nusantara, 2025.
- World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO, 2022.
- Yusuf, M., and A. Nursalim. *Model Pendidikan Islam Berbasis Spiritualitas*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.