

**PERAN SHALAWAT DALAM RELAKSASI PADA JAMAAH
SHALAWAT NAHDLATUL AT-THULAB PAC IPNU IPNNU
KECAMATAN PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh:

**Fajriya Priyatna Kusuma
NIM. 211516044**

Pembimbing:

**Irma Rumtianing UH, M.Si.
NIP. 197402171999032001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHANISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fajriya Priyatna Kusuma
NIM : 211516044
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah Shalawat Nahdlatul at-Thulab Pac Ipnu Ipnu Kecamatan Ponorogo

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata 1 (S-1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Ponorogo, 04 November 2021

Yang membuat pernyataan



Fajriya Priyatna Kusuma

NIM. 211516044

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi
Kepada : Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan mengadakan perbaikan sesuai petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara:

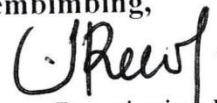
Nama : Fajriya Priyatna Kusuma
NIM : 211516044
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah
Shalawat Nahdlatul at-Thulab Pac Ipnu Ipnu
Kecamatan Ponorogo

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Untuk itu kami ikut mengharap agar segera dimunaqosahkan. Dan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Ponorogo, 23 April 2021

Pembimbing,



Irma Runtianing UH, M.Si.
NIP. 19740217199903200

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Fajriya Priyatna Kusuma
NIM : 211516044
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah
Shalawat Nahdlatul At-Thulab Pac Ipnu Ipnu
Kecamatan Ponorogo


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 23 April 2021

Mengetahui,
Kepala Jurusan


Muhammad Nurdin, M. Ag.
NIP. 197604132005031001

Menyetujui,
Pembimbing


Irma Runtianing UH, M.Si.
NIP. 197402171999032001

IAIN
P O N O R O G O



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Fajriya Priyatna Kusuma
NIM : 211516044
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah Shalawat Nahdlatul At-Thulab Pac Ipnu Ipnu Kecamatan Ponorogo

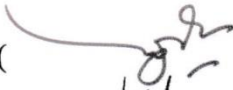


Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 16 November 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

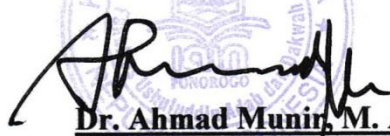
Hari : Selasa
Tanggal : 23 November 2021

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Muhammad Nurdin, M. Ag. ()
2. Penguji 1 : Fadhilah Rahmawati, M.Si. ()
3. Penguji 2 : Irma Runtianing UH, M.S.I ()

Ponorogo, 23 November 2021

Mengesahkan
Dekan,


Dr. Ahmad Munir, M. Ag.
NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fajriya Priyatna Kusuma

NIM : 211516044

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah Shalawat Nahdlatul Thulab Pac Ipnu Ipnu Kecamatan Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi/thesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 25 November 2021



Fajriya Priyatna Kusuma
NIM. 211516044

ABSTRAK

Priyatna Kusuma, Fajriya. 2021. *Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah Shalawat Nahdlatul Thulab Pac Ipinu Ipinu Kecamatan Ponorogo.* **Skripsi:** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
Pembimbing

Kata Kunci : Shalawat, Relaksasi, Jamaah Nahdlatul Thulab

Mencintai Allah dan Rasulullah bagi seorang mukmin adalah suatu kenikmatan dan kebahagiaan yang tiada tara, tidak ada yang mampu menandinginya, dengan rasa cinta tersebut seseorang akan mampu merasakan manisnya iman. Seorang pecinta akan menaati, tunduk dan patuh pada kekasihnya. Begitu juga kecintaan kepada Allah dan Rasulnya merupakan salah satu faktor utama untuk mendidik jiwa kaum muslimin agar patuh kepadanya. Shalawat merupakan pujian atau kemuliaan kepada Nabi Muhammad Saw.

Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk menjawab rumusan masalah yaitu untuk mendeskripsikan shalawat dapat memberikan efek relaksasi kepada jama'ah shalawat Nahdlatul Thulab. Untuk menganalisis kondisi psikis setelah jama'ah shalawat Nahdlatul Thulab. Penelitian ini dilakukan dalam program kerja IPNU IPPNU PAC PONOROGO yang bernama shalawat Nahdlatul Thulab. Dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menjelaskan peran shalawat dalam relaksasi pada jamaah shalawat Nahdlatul Thulab. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dengan adanya rutinan shalawat Nahdlatul Thulab menimbulkan efek relaksasi pada jamaah yang berupa perasaan menjadi nyaman, tentram, damai dan mengobati rasa rindu yang mendalam. Selain itu juga dapat menyembuhkan rasa tidak enak badan melalui gerakan. Serta terdapat banyak perubahan hal yang positif yang dirasakan jamaah, ketentraman hidup, dan juga kedamaian hati. Ada juga jamaah yang menjadi terbiasa bershalawat dimanapun tempatnya berada, meningkatkan rasa cinta kepada kyai, habaib, dan lebih-lebih terhadap Nabi Muhammad SAW.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup yang artinya ada pada setiap orang yang dapat menjadi sumber motivasi bagi seseorang. Kecemasan dalam kondisi normal (*normal anxiety*) dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk berbuat yang lebih baik, tetapi jika kecemasan dalam kondisi melebihi batas normal (*neurotic anxiety*) akan mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup. Kecemasan merupakan pengalaman yang menyakitkan serta tidak menyenangkan yang timbul dari ketegangan-ketegangan akibat dorongan dari dalam atau dari luar yang dikuasai oleh syaraf yang otonom. Misalnya ketika seseorang sedang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan yang mengakibatkan jantungnya berdetak lebih cepat, bernafas lebih cepat dan telapak tangan menjadi lebih berkeringat, reaksi semacam inilah yang dapat mengakibatkan kecemasan pada seseorang.¹

Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi dengan focus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.²Freud melihat kecemasan sebagai

¹Abdul Hayat, *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*, <https://core.ac.uk/reader/34221460> Diakses pada 28 Januari 2020.

² Fitri Dona Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)* (Jurnal Universitas Negeri Padang 2016)

bagian dari sistem kepribadian yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku neurosis dan psikosis. Freud mengatakan prototipe dari anxietas adalah trauma masa lahir. Janin saat dalam kandungan merasa nyaman dan aman, pada saat lahir individu harus beradaptasi dengan realitas. System syaraf bayi yang pada saat baru lahir masih mentah dan masih belum siap tiba-tiba dibombardir dengan stimulus yang keras dan terus-menerus.³

Di Indonesia sendiri, khususnya di kota-kota besar, beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan misalnya, mereka yang mengalami kehampaan hidup biasanya berkeluh kesah bahwa mereka serba bosan, hampa, dan penuh rasa putus asa. Mereka kehilangan minat inisiatif serta merasakan bahwa hidup mereka tidak berarti. Kehidupan sehari-hari mereka rasakan dari itu ke itu saja, rutin dan tak ada variasinya. Bahkan tugas dan pekerjaannya tidak jarang mereka tanggapi sebagai hal yang menjemukan dan menyakitkan hati. Sejalan dengan itu semangat dan kegairahan kerja pun menghilang serta merasa malas untuk menjalankan tugas dan kewajibannya. Mereka merasa tidak pernah mencapai kemajuan hidup apapun, bahkan prestasi yang benar-benar mereka raih pun dirasakan sebagai sesuatu yang tak ada harganya. Mereka jadi acuh tak acuh, dan rasa tanggung jawab, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan, seakan akanmenghilang. Sering mereka merasa bahwa lingkungan sangat membatasi

³Andri dan Yenny Dewi P, *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan*, Jakarta: Maj Kedokteran Indonesia, Vol. 57 No. 7, 234.

gerak-geriknya dan merasa tak mampu menentukan dan mengambil keputusan sendiri secara bebas.⁴

Untuk mengatasi perilaku-perilaku yang mencerminkan ketidak tenangan jiwa tersebut mereka melakukan berbagai upaya seperti konsultasi dengan para ahli (dokter, psikiater, psikolog), melakukan kegiatan-kegiatan secara berlebihan, melarikan diri dari kenyataan hidup melalui minuman-minuman keras dan narkoba, bahkan tak jarang bagi mereka yang kuat imannya menerjunkan diri ke dalam aliran kebatilan. Selain berkonsultasi dengan para ahli seperti dokter, psikolog, maupun psikiater ternyata ada juga mereka yang mencari alternatif lain, untuk mendapatkan stabilitas emosi dan ketenangan pada diri mereka. Salah satu upayanya yaitu melalui teknik terapi relaksasi religius seperti kegiatan zikir, mendengarkan bacaan al-Qur'an dan mengikuti kegiatan pembacaan shalawat.⁵ Allah SWT berfirman dalam surat Ali-Imran ayat 31:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ

رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

Artinya: *Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampun dosa-dosamu". Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S Ali-Imran:31)*⁶

Mencintai Allah dan Rasulullah bagi seorang mukmin adalah suatu kenikmatan dan kebahagiaan yang tiada tara, tidak ada yang mampu

⁴ (<http://www.fiorenz.com2>, 2005) diakses 4/12/2019

⁵ Wisnu Khoir, *Peranan sholawat dalam relaksasi pada jama'ah majelis rasulullah di pancoran* (skripsi Uin syarif hidayatullah, jakarta: 2007)

⁶ *Al-Qur'an dan terjemahnya, Surah Ali Imran: 31*

menandinginya, dengan rasa cinta tersebut seseorang akan mampu merasakan manisnya iman. Seorang pecinta akan menaati, tunduk dan patuh pada kekasihnya. Begitu juga kecintaan kepada Allah dan Rasulnya merupakan salah satu faktor utama untuk mendidik jiwa kaum muslimin agar patuh kepadanya. Kecintaan kepada Allah dan Rasulnya bisa menguatkan keikhlasan dan mengokohkan komitmen seseorang untuk berpegang pada nilai dan ajaran Islam. Dia akan senantiasa berada didalam koridor ajaran Rasulullah SAW, belajar dari beliau, mengikuti tauladannya dan menganjurkan orang lain seperti apa yang pernah beliau perintahkan. Pembacaan shalawat yang merupakan agenda kegiatan Majelis Rasulullah juga merupakan salah satu cara orang menunjukkan rasa cintanya kepada Rasulullah SAW dan juga merupakan salah satu terapi religius yang baik bagi orang-orang yang ingin memperoleh ketenangan dalam diri mereka. Dosa yang terdapat pada diri manusia merupakan penyebab utama ketidak tenangan jiwa. Karena jiwa tersebut dipenuhi dengan perasaan bersalah dan kegelisahan. Maka dosa yang melekat pada jiwa dapat dihapus dengan membaca shalawat kepada Nabi Muhammad. Menurut Mahmud Yunus dalam kamus Arab Indonesia yang dikutip oleh Adrika Fithrotul Aini, menyatakan bahwa *Shalawat* berasal dari kata *Shalat* dan bentuk jama'nya menjadi *shalawat* yang berarti doa untuk mengingat Allah secara terus-menerus. Dengan demikian, shalawat merupakan pujian atau kemuliaan kepada Nabi Muhammad Saw, yang siapa seperti halnya doa atau dzikir kepada Allah SWT. Shalawat, jika datangnya dari Allah kepada-Nya, bermakna rahmat dan keridhaan. Jika dari para malaikat, berarti permohonan ampun. Dan bila dari umatnya, bermakna sanjungan dan

pengharapan, agar rahmat dan keridhaan Tuhan dikekalkan. Sedangkan shalawat memiliki landasan yang kuat sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ ﴿٥٦﴾

Artinya: *“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”* (Q.S. Al-Ahzab; 56).⁷

Dengan melakukan pembacaan shalawat maka kemungkinan seseorang akan merasakan ketenangan (*relax*) pada dirinya. Dalam istilah psikologi, kata ketenangan biasa disamakan dengan kata relaksasi (*self-relaxation*). Relaksasi berasal dari kata *relax* yang berarti santai, dan dalam kondisi istirahat. Menurut Suryani (2005), relaksasi adalah salah satu cara mengistirahatkan fungsi fisik dan mental manusia. Tubuh manusia merupakan mesin alami yang bekerja dengan mekanisme tertentu, karena itu untuk dapat menjalani hidup ini dengan sehat, setiap tubuh pasti memerlukan istirahat. Relaksasi merupakan latihan olah tubuh dengan beberapa stimulus yang dapat membangkitkan respon relaks pada diri seseorang. Relaksasi bisa dilakukan dengan beberapa cara, antara lain relaksasi melalui pendengaran, penciuman, penglihatan dan olah tubuh.

IPNU-IPPNU merupakan salah satu badan otonom dan organisasi keagamaan serta kemasyarakatan milik Nahdlatul Ulama yang merupakan wadah bagi para sponsor yang memiliki faham Ahlusunnah Wal-Jama'ah an-Nahdliyah. Dalam keorganisasiannya memisahkan antara putra dan putri. Untuk putra masuk kedalam organisasi IPNU, yaitu “Ikatan Pelajar Nadlatul Ulama”, sedangkan

⁷Al- Qur'an dan Terjemahnya Surah AL-Ahzab: 56

untuk putri masuk dalam organisasi IPPNU, yaitu “Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama”.⁸

Organisasi IPNU IPPNU memiliki banyak anak cabang di berbagai kecamatan yang berbeda, atau biasa disebut dengan PAC (Pimpinan Anak Cabang). Organisasi ini memberikan pengaruh positif bagi para anggota maupun para pemuda diluar anggota PAC, karena memiliki banyak kegiatan keagamaan yang bisa diikuti. Berdasarkan dari pengamatan peneliti yang merupakan salah satu anggota dari PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorgo, banyak sekali kegiatan keagamaan yang sering dilakukan, seperti PHBI (Peringatan Hari Besar Islam), khotmil Qur’an, yasinan, rutinan shalawat dan sebagainya. Rutinan shalawat merupakan salah satu kegiatan yang paling menonjol dan cukup menarik bagi kalangan pemuda di dalam maupun di luar anggota PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo.

Sholihul Hadi (2017), meneliti tentang peran rutinan shalawat dalam pembentukan akhlakul karimah remaja di Desa Prawoto, Kecamatan Sukolilo, Kabupaten Pati. Sedangkan Mukhlisah Aris (2019), menjelaskan tentang salah satu terapi untuk menghilangkan kecemasan dengan cara melakukan relaksasi benson dan terapi dzikir. Maka dengan berlandaskan uraian tersebut, peneliti mencoba untuk mengkaji lebih jauh mengenai pengaruh shalawat terhadap efek dan keadaan psikis seseorang dengan judul **PERAN SHALAWAT DALAM RELAKSASI PADA JAMA’AH SHALAWAT NAHDLATUL THULAB PAC IPNU IPNNU KECAMATAN PONOROGO.**

⁸Febyana Safitri, *IPNU-IPPNU Sebagai Wadah Persatuan Pelajar NU*, <https://www.kompasiana.com/febyana83492/5dbe54ac097f360cf04cda52/ipnu-ippnu-sebagai-wadah-persatuan-pelajar-nu> Diakses pada 28 Januari 2020.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana efek relaksasi shalawat kepada jama'ah sholawat Nahdlatul Thulab?
2. Bagaimana kondisi psikis jama'ah setelah mengikuti majlis sholawat ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan apakah sholawat dapat memberikan efek relaksasi kepada jama'ah sholawat Nahdlatul Thulab
2. Untuk menganalisis kondisi psikis setelah jama'ah sholawat Nahdlatul Thulab

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu tentang peran shalawat dalam relaksasi yang menentramkan jiwa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dari seluruh kalangan masyarakat. Mengembangkan metode terapi alternatif untuk penanggulangan stres melalui pembacaan shalawat. Memberikan gambaran dan masukan kepada pengamal shalawat tentang hubungan membaca shalawat terhadap ketenangan jiwa. Memberikan stimulasi kepada para peminat bidang ini untuk melaksanakan penelitian serupa yang lebih komprehensif.

E. Telaah Pustaka

Penelitian terdahulu menjadi acuan untuk penulis dalam melakukan penelitian, sehingga penulis telah melakukan penelusuran karya ilmiah yang ada kaitannya dengan shalawat dan relaksasi. Dari penelitian terdahulu, penulis menemukan judul penelitian yang hampir sama, adapun karya ilmiah tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, skripsi judul: "Peran Majelis Dzikir Dan Shalawat Latisa Dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Remaja di Desa Prawoto Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. Karya Sholihul Hadi Institut Agama Islam Negeri Salatiga tahun 2017. Skripsi ini menjelaskan peran rutinan shalawat dalam pembentukan akhlakul karimah remaja di desa Prawoto Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati.

Penelitian ini memiliki kesamaan, yaitu sama-sama membahas tentang rutinan shalawat. Sedangkan perbedaan penelitiannya terdapat pada lokasi dan tujuannya. Peneliti terdahulu meneliti tentang peran rutinan shalawat dalam pembentukan akhlakul karimah pada remaja. Sedangkan peneliti meneliti rutinan shalawat Nahdlatul Thulab PAC IPNU IPPNU Ponorgo tentang peran shalawat dalam relaksasi dan kondisi psikis jamaah setelah mengikuti rutinan shalawat.

Kedua, skripsi judul: "Perbandingan Efektivitas Relaksasi Benson dan Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa. Karya Mukhlisah Aris Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar tahun 2019. Skripsi ini menjelaskan tentang salah satu terapi untuk menghilangkan kecemasan dengan cara melakukan relaksasi benson dan terapi dzikir.

Penelitian ini memiliki kesamaan, yaitu membahas tentang efek relaksasi. Sedangkan perbedaan penelitiannya terdapat pada lokasi, tujuan, dan metode

penelitiannya. Peneliti terdahulu meneliti dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas relaksasi benson dan terapi dzikir terhadap perubahan keemasan pada lansia. Sedangkan peneliti meneliti rutinan shalawat Nahdlatul Thulab PAC IPNU IPPNU Ponorgo tentang peran shalawat dalam relaksasi dan kondisi psikis jamaah setelah mengikuti rutinan shalawat.

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, dan memperoleh pemahaman dari kasus tersebut. Dalam studi kasus, digunakan berbagai teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dokumentasi, semuanya difokuskan untuk mendapatkan data dan kesimpulan.⁹

2. Data dan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah tambahan seperti dokumen dan yang lain. Untuk itu tekning pengumpulan data yang di gunakan adalah observasi berperan serta, wawancara mendalam dan dokumentasi.

Istilah observasi di arahkan pada memperhatikan kegiatan secara akurat. Observasi selalu menjadibagian dalam penelitian psikologi, konteks laboratorium atau dalam konteks ilmiah. Sedangkan wawancara adalah

⁹M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 62.

percakapan dan tanya jawab yang di arahkan untuk tujuan tertentu.¹⁰ Wawancara kualitatif di lakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang di fahami individu berkenaan dengan topik yang di teliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tertentu suatu hal yang tidak dapat di lakukan melalui pendekatan lain (banister dkk, 1994).¹¹

Adapun sumber data utama dalam penelitian ini adalah orang yang ada korelasinya dengan fokus penelitian tersebut. Sedangkan sumber data sekunder adalah hasil observasi lapangan, hasil interview dan dokumentasi.

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di Dusun Krandegan Kelurahan Keptihan Kecamatan Ponorogo. Pemilihan lokasi ini di dasarkan dengan penyesuaian topik yang di pilih, dengan pemilihan lokasi ini peneliti di harap bisa menemukan hal yang baru.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting, sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasiberperan serta, wawancara mendalam. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

¹⁰ E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif*, (Depok, Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, 1999),134

¹¹*Ibid.*,146

Teknik observasi (pengamatan) merupakan suatu teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan. Metode observasi merupakan cara yang sangat baik untuk mengawasi perilaku subjek penelitian seperti perilaku dalam lingkungan atau ruang, waktu, dan keadaan tertentu. Tetapi tidak semua perlu diamati oleh peneliti, hanya hal-hal yang terkecil yang sangat relevan dengan data yang dibutuhkan.¹²

b. Wawancara

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dan dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan masalah yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur.

c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber bukan manusia, sumber ini terdiri dari dokumen gambar atau foto dan rekaman. Rekaman sebagai setiap tulisan atau pernyataan yang dipersiapkan individual atau organisasi dengan tujuan membuktikan adanya suatu peristiwa untuk memenuhi *accounting*. Sedangkan untuk dokumen yang digunakan untuk mengacu selain rekaman, yaitu

¹²M. Djunaedi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 165.

dipersiapkan secara khusus untuk tujuan tertentu, seperti surat-surat, buku harian, catatan khusus, foto-foto dan sebagainya.¹³

5. Teknik Pengolahan Data

Agar dapat memberikan data sesuai dengan yang dibutuhkan maka diperlukan adanya teknik pengolahan data. Dalam penelitian ini, setelah data yang diambil oleh peneliti di lokasi penelitian terkumpul. Selanjutnya, penulis melakukan analisis terhadap stimulus yang terjadi pada jamaah shalawat dengan adanya rutinan shalawat.

6. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan yang lain sehingga dapat mudah di fahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Data kualitatif tidak berbentuk angka, tapi lebih banyak berbentuk narasi, deskripsi, cerita, dokumen tertulis dan tidak tertulis (gambar, foto) ataupun bentuk-bentuk non angka lainnya.¹⁴

Melakukan penelitian kualitatif dan menganalisis data membutuhkan kepekaan teoritis, karena dalam keseluruhan proses penelitian khususnya saat meneliti data, peneliti sesungguhnya sedang melakukan upaya mengembangkan teori, atau berteori.¹⁵

Uraian tentang kepekaan teori berulang kali di sampaikan oleh Strauss dan Corbin (1990), dan di anggap sangat penting dalam pengembangan teori dari dasar. Yang di maksudkan dengan kepekaan teori adalah kualitas personal

¹³Sugiono, *metodologi penelitian pendidikan*. (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D) (Bandung: Alfabeta, 2017), 320

¹⁴*Ibid.*, 163.

¹⁵*Ibid*

yang di miliki peneliti, yang mengindikasikan kesadaran tentang detail, liputan-liputan dan komplikasi makna dari detail.

G. Sistematika Pembahasan

Agar dalam penyusunan atau pembuatan skripsi terarah dan teratur serta mudah dipahami, maka peneliti membagi pembahasan skripsi ini menjadi lima bab dimana setiap bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan. Dalam bab ini terdiri dari latar belakang masalah yang menjelaskan mengenai pokok permasalahan yang akan diteliti sekaligus memberi batasan dalam penelitian. Dalam perumusan masalah disebutkan masalah-masalah yang akan dibahas dalam penelitian. Tujuan dan manfaat penelitian ditulis pada sub bab ketiga, landasan teori digunakan untuk menjelaskan teori yang digunakan dalam penelitian, metode penelitian menjabarkan tentang metode apa yang akan digunakan dalam penelitian, sistematika pembahasan berisi tentang penjelasan dari perbabnya.

Bab II: Merupakan landasan teori atau telaah pustaka tentang pengertian shalawat, pengertian relaksasi, teori psikoanalisis Sigmund Freud.

Bab III: Merupakan penemuan peneliti. Bab ini berisi tentang gambaran umum obyek penelitian, profil dari organisasi PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorgo serta data khusus rutinan majlis shalawat Nahdlatul Thulab PAC IPNU IPPNU Ponorogo.

Bab IV: Efek relaksasi shalawat kepada jama'ah shalawat Nahdlatul Thulab dan kondisi psikis jama'ah shalawat NahdlatulThulab setelah rutin mengikuti majlis shalawat.

Bab V: Penutup. Bab ini berfungsi mempermudah para pembaca dalam mengambil intisari dari skripsi ini yang berisi tentang kesimpulan dan saran.



BAB II

KONSEP SHALAWAT DALAM RELAKSASI

A. Pengertian Shalawat

Jika dilihat dari kaca etimologi, shalawat berasal dari bahasa Arab yaitu bentuk jamak untuk kata shallaa atau ash-shalatu yang berarti doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Adapun shalawat yang diartikan sebagai doa ialah permohonan, baik itu untuk diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan shalawat sebagai ibadah ialah pernyataan hamba atas rasa tunduk kepada Allah SWT dan mengharapkan pahala dari-Nya. Sebagaimana yang dijanjikan Nabi Muhammad SAW bahwa orang yang bershalawat kepadanya akan mendapat pahala yang besar, baik itu berbentuk lisan maupun tulisan, sebagaimana yang diriwayatkan dalam sebuah hadits berikut ini.

Dari Abdullah bin Amr bin Ash r.a, bahwasannya ia mendengar Rasulullah SAW bersabda, “Barang siapa bershalawat kepadaku sekali, Allah memberikan rahmat kepadanya sepuluh kali.” (HR. Muslim)

Kata shalawat juga terdapat dalam ayat Al-Qur'an, salah satunya ialah surah al-Baqarah 157:

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾¹⁶

Artinya: “Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

¹⁶Shihab, M.Quraish, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 1 (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hal : 367

Mereka ialah yang mendapat banyak keberkahan. Keberkahan yang dimaksud ada beraneka ragam, diantara lain berupa limpahan pengampunan, pujian, mengganti nikmat yang hilang dengan yang lebih baik. Mereka juga mendapat rahmat yang dapat kita lihat yaitu limpahan karunia. Mereka juga mendapat petunjuk yang dapat menunjukkan jalan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi, bukan hanya petunjuk untuk mengatasi kesulitan dan kesedihan.

Pada ayat diatas diterangkan bahwa Allah pun bershalawat kepada orang-orang yang bersabar ketika ditimpa musibah, tetapi maknanya adalah memberikan keberkahan dan rahmat atau kasih sayang. Dengan demikian bias diambil kesimpulan bahwa makna shalawat itu tidak hanya terpaku pada satu arti kata, tetapi tergantung pada konteks kalimat tersebut. Analoginya adalah seperti huruf “ba” dalam bahasa arab yang juga memiliki berbagai arti kata antara lain dengan, kepada, melalui.

Arti bershalawat juga bisa kita lihat dari sudut pandang pelakunya. Apabila shalawat itu datangnya dari Allah kepada makhluk-Nya, berarti Allah memberikan rahmat. Jika shalawat itu dari Allah kepada Nabi Muhammad SAW berarti Allah memberi berkah, kasih sayang penghargaan, memujinya dikalangan malaikat, serta menempatkan Rasulullah SAW di tempat yang mulia di sisi-Nya. Jika shalawat itu berasal dari malaikat, itu adalah doa, memohonkan ampunan, serta memberi salam penghormatan atas diangkatnya kemuliaan dan kerasulan Muahammad, sebagaimana penghormatan malaikat kepada Nabi Adam AS. Kemudian bila shalawat itu datang dari para mukmin kepada Nabi Muhammad SAW, berarti suatu doa agar Allah SWT memberi rahmat dan kesejahteraan kepada beliau juga keluarganya.

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah r.a berkata, “Dzikir-dzikir dan doa-doa termasuk ibadah yang paling utama. Sedangkan ibadah dibangun berdasar ittiba’. Ketika bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW, hendaknya dilanjutkan dengan salam.” Misalnya, ketika mengucapkan “Shallallaahu ‘alaih” sebaiknya dilanjutkan dengan ucapan “alaihissalaam” menjadi “shallallaahu ‘alaihiwasallam”. Selanjutnya, mengucapkan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW disyariatkan pada waktu-waktu tertentu. Dalam kitab Jalaa’ul Afhaam Ibnul Qayyim r.a menerangkan beberapa waktu yang disyariatkan untuk mengucapkan shalawat. Dalam kitab tersebut, Ibnul Qayyim menyebutkan shalawat yang disyariatkan pada waktu yang paling penting, yakni ketika tasyahud akhir dalam shalat. Kemudian waktu-waktu lain yang beliau sebutkan adalah akhir doa kunut, saat khotbah Jum’at, khotbah Idhul Fitri, khotbah Idhul Adha, Khotbah Istiska, setelah menjawab muazin, ketika berdoa, ketika masuk dan keluar dari masjid, juga ketika menyebut nama Baginda Nabi Muhammad SAW. Rasulullah SAW pun menganjurkan untuk memperbanyak membaca shalawat kepadanya pada hari jumat. Beliau bersabda: “Perbanyaklah kalian membaca shalawat kepadaku pada hari dan malam Jumat. Barang siapa yang bershalawat kepadaku sekali, niscaya Allah bershalawat kepadanya sepuluh kali.”(HR. Al-Baihaki)¹⁷

Shalawat memiliki landasan yang kuat, sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

¹⁷Aprilia Tika, *The Amazing Shalawat*, (Jakarta: Gramedia, tt), 3-4.

Artinya: *“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bersalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”*(Q.S al-Ahzab: 56)

Dari ayat di atas, ada yang menjelaskan bahwa makna shalawat mukmin tidak semakna dengan shalawat Allah SWT. Yaitu ada perbedaan yang terkandung dalam lafal yang digunakan di sisi Allah SWT, malaikat, dan mukminin. Shalawat Allah atas Nabi SAW ialah menaruh kasih sayang kepada Nabi SAW sebagai tambahan dari rahmat-Nya. Sedangkan shalawat kaum mukminin ialah kasih sayang mereka kepada Nabi SAW dengan memohonkan kasih sayang untuk beliau.

Umat Islam diberikan kewajiban untuk bershalawat untuk memohonkan kepada Allah SWT agar senantiasa mencurahkan rahmat-Nya kepada Nabi Muhammad SAW sebagai bentuk balasan terhadap jasa-jasanya. Sebab, tidak ada manusia yang dapat mengalahkan perjuangannya dalam memeperjuangkan agama Islam seperti yang kita anut sekarang. Perjuangannya ituah yang haru dibalas dan dihargai, salah satunya memohonkan berkah dan ramhat kepada Nabi Muhammad SAW.

Shalawat sebagai bentuk curahan rahmat kepada Nabi Muhammad SAW, memiliki dua macam bentuk:

1. Shalawat ma'tsurah, yaitu shalawat yang dibuat oleh Rasulullah SAW sendiri, baik kalimatnya, cara membacanya, waktu-waktu serta faedahnya.
2. Shalawat gairu ma'tsurah, yaitu shalawat yang dibuat selain Nabi Muhammad, seperti shalawat munjiyah yang disusun oleh Syeikh

Abdul Qadir Jailani, shalawat fatih oleh Syeikh Ahmad At-Tijami, shalawat badar, dan shalawat-shalawat lainnya,

Perintah Allah kepada orang-orang yang beriman yang sebelumnya telah menyatakan diri-Nya dan para malaikat bershalawat adalah untuk menggambarkan bahwa penghuni langit dan para malaikat mengagungkan Nabi Muhammad SAW maka hendaknya kaum muslimin yang merupakan penghuni bumi juga mengagungkan beliau pula.

Ulama-ulama yang membahas hukum melaksanakan perintah shalawat mengatakan bahwa semakin banyak shalawat maka akan semakin baik. Namun para ulama berbeda pendapat tentang hukum bershalawat. Ada yang berpendapat sunnah, ada yang mewajibkan sekali seumur hidup. Imam Syafi'i berpendapat bahwa shalawat wajib setiap melakukan shalat saat bertasyahhud, dan dengan demikian tidak sah jika tidak mengucapkan shalawat.¹⁸

Ayat tersebut menjelaskan kepada kita beberapa pengertian. Pertama, Allah mengabarkan kedudukan yang tinggi dan mulia dari salah seorang hamba dan Rasul-Nya, yaitu Muhammad. Juga bahwa Allah memuji, menyanjung, memuliakan Rasulullah di hadapan makhluk-makhluk-Nya. Ini berarti bahwa betapa tinggi dan mulianya kedudukan beliau di sisi Allah.

Kedua, bahwa Allah telah memerintahkan penghuni 'alam al-a'la (alam yang tinggi/langit), yaitu para malaikat untuk bershalawat kepada Nabi yang mulia. Ketiga, bahwa Allah memerintahkan orang-orang yang beriman supaya bershalawat dan mengucapkan salam kepada Nabi yang mulia. Dengan demikian, berkumpul penghuni dua alam dalam bershalawat kepada Nabi

¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 315.

Muhammad. Nama Nabi disebut, disanjung dan dipuji, baik di langit maupun di bumi, oleh para malaikat dan orang-orang beriman. Mereka mencintai Nabi sehingga, tidak ada satupun manusia yang namanya paling banyak disebut, selain nama beliau. Selanjutnya penyebutan nama Nabi diiringi pula dengan ucapan shalawat.¹⁹

Dari uraian di atas maka peneliti berkesimpulan bahwa pengertian Shalawat kepada Nabi Muhammad SAW adalah memohon kepada Allah untuk mencurahkan rahmatnya kepada Nabi Muhammad SAW yang melebihi alam semesta yang membentang luas. Selanjutnya peneliti akan menjelaskan macam-macam teks bacaan shalawat.

Teks bacaan shalawat sangat banyak ragamnya dan cara pelantunannya sesuai dengan hajat kebutuhan pembacanya. Untuk tujuan apa dan kapan harus dibaca. Latar belakang itu yang menyebabkan banyaknya ragam teks (lafal) bacaan Shalawat yang masyhur di kalangan ulama dan kaum muslimin. Banyak sekali karya para ulama yang mengetengahkan kekhususan (keistimewaan) shalawat yang masyhur dikalangan ulama dan kaum muslimin. Diantaranya :

a. Al Barzanji, karya Syeikh Ja'far Al Barzanji

Barzanji merupakan kitab yang berisikan tentang kisah perjalanan Rasulullah, pujian-pujian kepadanya, serta doa-doa. Bagi umat nahdiyyin barzanji bukan lagi hal yang asing, tidak hanya dibaca ketika perayaan hari lahir Nabi saja, tetapi juga dijadikan rutinan setiap malam Jumat oleh sebagian besar umat nahdiyyin. Dinamakan Al-Barjanzy karena dinisbahkan kepada nama desa pengarang yang terletak di Barzanzyah kawasan Akrad (kurdistan).

¹⁹Wildana Wargadinata, *Spiritualitas Salawat: Kajian Sosio-sastra Nabi Muhammad saw*, (Malang: UIN-Maliki, 2010), 9-11.

Kitab tersebut nama aslinya 'Iqd al-Jawahir (Bahasa Arab, artinya kalung permata) sebagian ulama menyatakan bahwa nama karangannya adalah I'qdul Jawhar fi mawlid an Nabiyyil Azhar, yang disusun untuk meningkatkan kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW, meskipun kemudian lebih terkenal dengan nama penulisnya.

Kitab Maulid Al-Barzanji karangan beliau ini termasuk salah satu kitab maulid yang paling populer dan paling luas tersebar ke pelosok negeri Arab dan Islam, baik Timur maupun Barat. Bahkan banyak kalangan Arab dan non-Arab yang menghafalnya dan mereka membacanya dalam acara-acara keagamaan yang sesuai. Kandungannya merupakan khulasah (ringkasan) Sirah Nabawiyah yang meliputi kisah kelahiran beliau, pengutusannya sebagai rasul, hijrah, akhlak, peperangan hingga wafatnya.

Syaikh Ja'far Al-Barzanji dilahirkan pada hari Kamis awal bulan Zulhijjah tahun 1126 di Madinah Al-Munawwaroh dan wafat pada hari Selasa, selepas Asar, 4 Sya'ban tahun 1177 H di Kota Madinah dan dimakamkan di Jannatul Baqi', sebelah bawah maqam beliau dari kalangan anak-anak perempuan junjungan Nabi SAW.

Sayyid Ja'far Al-Barzanji adalah seorang ulama besar keturunan Nabi Muhammad SAW dari keluarga Sa'adah Al Barzanji yang termasyur, berasal dari Barzanj di Irak. Datuk-datuk Sayyid Ja'far semuanya ulama terkemuka yang terkenal dengan ilmu dan amalnya, keutamaan, dan kesalihannya.

Beliau mempunyai sifat dan akhlak yang terpuji, jiwa yang bersih, sangat pemaaf dan pengampun, zuhud, amat berpegang dengan Al Quran dan Sunnah,

wara', banyak berzikir, sentiasa bertafakkur, mendahului dalam membuat kebajikan bersedekah, dan pemurah.

b. Addibai, karya Abdurrahman Addiba'i

Diantara hasil karya yang bercerita tentang hal-hwal Nabi Muhammad saw secara sastra adalah Maulid al-Diba'. Istilah ini diambil dari nama pengarangnya yaitu Al-Imam Wajihuddin Abdur Rahman bin Muhammad bin Umar bin Ali bin Yusuf bin Ahmad bin Umar ad-Diba'i Asy-Syaibani Al-Yamani Az-Zabidi Asy-Syafi'i. Ad-Diba'I wafat di kota Zabid pada pagi hari Jumat tanggal 26 Rojab 944. Mengenai profil Ad-Diba'I disebutkan dalam kitab Maulid al-Hafidz ibn al-Daiba'i, karya Sayyid 'Alawi al-Maliki bahwa ia adalah:

c. Simtuduror, karya Ali bin Muhammad Al Habs

Mawlid Simtud Durar merupakan kitab maulid yang cukup agung yang dibaca oleh umat muslim di seluruh dunia khususnya yang dibawa dari bani alawy yaitu para habaib yang berdakwah menyebar keseluruh dunia. Banyak keistimewaan dan keberkahan dalam Mawlid ini. Berikut dikisahkan dari buku biografi Habib Ali Al Habsy tentang penulisan kitab maulid ini.

Ketika usia Habib 'Ali menginjak 68 tahun, ia menulis kitab maulid yang diberinya nama Simtud Durar. Pada hari Kamis 26 Shafar 1327 H, Habib 'Ali mendiktekan paragraf awal dari Maulid Simtud Durar setelah memulainya dengan bacaan basmalah sampai dengan ucapan hamdalah, Ia kemudian memerintahkan agar tulisan itu dibacakan kepada beliau. Setelah pendahuluan yang berupa khutbah itu dibacakan, beliau berkata, "Insya Allah aku akan segera menyempurnakannya. Sudah sejak lama aku berkeinginan untuk

menyusun kisah maulid. Sampai suatu hari anakku Muhammad datang menemuiku dengan membawa pena dan kertas, kemudian berkata kepadaku, ‘mulailah sekarang.’ Aku pun lalu memulai-nya.” Kemudian dalam majelis lain beliau mendiktekan maulidnya: Pada hari Selasa, awal Rabi’ul Awwal 1327 H, ia memerintahkan agar maulid yang telah beliau tulis dibaca. Beliau membukanya dengan Fatihah yang agung. Kemudian pada malam Rabu, 9 Rabi’ul Awwal, beliau mulai membaca maulidnya di rumah beliau setelah maulid itu disempurnakan. Beliau berkata, “Maulid ini sangat menyentuh hati, karena baru saja selesai diciptakan.” Pada hari Kamis, 10 Rabi’ul Awwal beliau menyempurnakan-nya lagi. Pada malam Sabtu, 12 Rabi’ul Awwal 1327 H, ia membaca maulid tersebut di rumah muridnya, Sayyid ‘Umar bin Hamid as-Saggaf.

Sejak hari itu Habib ‘Ali kemudian membaca maulidnya sendiri: Simtud Durar. Sebelumnya ia selalu membaca maulid ad-Diba’i. Maulid Simtud Durar yang agung ini kemudian mulai tersebar luas di Seiwn, juga di seluruh Hadhramaut dan tempat-tempat lain yang jauh. Maulid ini juga sampai ke Haramain yang mulia, Indonesia, Afrika, Dhafar dan Yaman. Disebutkan bahwa maulid Simtud Durar pertama kali dibaca di rumah Habib ‘Ali, kemudian di rumah muridnya, Habib ‘Umar bin Hamid.

Munculnya Maulid Simtud Durar di zaman ini akan menyempurnakan kekurangan orang-orang yang hidup di zaman akhir. Sebab, tidak sedikit pemberian Allah SWT kepada orang-orang terdahulu

d. Burdah, karya Lil Imam Syarifiddin Abi Abdillah Muhammad Al Busyiri

Pengarang qashidah Burdah ialah Al-Bushiri (610-695H/1213-1296 M). Nama lengkapnya Syarafuddin Abu Abdillah Muhammad bin Zaid Al-Bushiri. Selain menulis Burdah, Al-Bushiri juga menulis beberapa qashidah lain. Di antaranya Al-Qashidah Al-Mudhariyah dan Al-Qashidah Al-Hamziyah.

Qashidah Burdah adalah salah satu karya paling populer dalam khazanah sastra Islam. Isinya sajak sajak pujian kepada Nabi Muhammad SAW, pesan moral, nilai-nilai spiritual, dan semangat perjuangan. Hingga kini Burdah masih sering dibacakan di berbagai pesantren salaf dan pada peringatan Maulid Nabi. Banyak pula yang menghafalnya. Karya itu telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa, seperti Persia, Turki, Urdu, Punjabi, Swahili, Pastum, Indonesia/Melayu, Inggris, Prancis, Jerman, Italia.

Burdah tak hanya indah kata-katanya, tapi doadoanya juga memberi manfaat pada jiwa. Karena itu tak mengherankan jika banyak ulama memberikan catatan khusus tentang Burdah, baik dalam bentuk syarah (komentar) maupun hasyiyah (catatan kaki atau catatan pinggir). Sangat banyak karya syarah atas Burdah yang tak diketahui lagi siapa pengarangnya.

1. Manfaat Shalawat

Manfaat bershalawat dan salam kepada Rasulullah saw telah menjadi sebuah ketetapan yang membuat seorang muslim berkeinginan untuk mengucapkannya, dan menyeru kepadanya agar selalu menjaganya. Hal-hal tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Bershalawat dan salam adalah perantara bertambahnya iman dan sebagai penyucian jiwa, perantara diampuninya dosa, lenyapnya kesedihan dan kesukaran.
- b. Bershalawat kepada rasulullah saw adalah perantara turunnya pertolongan Allah SWT kepada kita, berdo'anya para malaikat kepada kita, diangkatnya derajat, dihapusnya segala dosa, dan perantara agar beliau mengenali siapa umatnya pada padang mahsyar.²⁰
- c. Shalawat merupakan sebab mendapatkan syafa'at dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam, jika ketika mengucapkan shalawat diiringi dengan permohonan kepada Allah agar memberikan wasilah (kedudukan yang tinggi) kepada beliau Shallallahu 'alaihi wa sallam pada hari kiamat.²¹
- d. Mendapatkan pencerahan. Manusia dalam kehidupannya sehari-hari banyak sekali dihadapkan dengan berbagai persoalan. Baik terkait dengan kehidupan pribadi, keluarga maupun dalam lingkungan kerja. Kehadiran mereka ke majelis shalawat berusaha dan berharap mendapatkan pencerahan.
- e. *Tabarrukan* atau *ngalap berkah*. Konsep barokah memang unik dan sulit untuk dilukiskan. Secara definisi barokah adalah *ziyadah al-khair* (bertambahnya kebaikan). Keberkahan berupa Syafa'at beliau di akhirat kelak.

²⁰ Nabil Hamid Al- Mu'adz, , *Jalan ke Surga...*, hal. 236-238

²¹ Kholid mawardi, "*Shalawatan: Pembelajaran Akhlak Kalangan Tradisionalis*", Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan, vol. 14. No.3 September 2009, 2

- f. Mengobati Kerinduan. Rindu dalam konteks ini adalah kerinduan kepada Baginda Muhammad saw. Yang diapresiasi seorang murid kepada mursyid sehingga bisa wusul (sampai dan bersambung) kepada Allah swt.²²

Dari beberapa manfaat shalawat tersebut dapat disimpulkan bahwa shalawat mengandung banyak manfaat diantaranya adalah perantara bertambahnya iman, perantara turunnya pertolongan Allah SWT kepada kita, sebab mendapatkan syafa'at dari Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam, mendapatkan pencerahan, *tabarrukan* atau *ngalap berkah*, mengobati Kerinduan.

2. Budaya Shalawat

Tradisi shalawat pada masa sekarang sangat banyak sekali banyak masyarakat yang menggabungkan tradisi-tradisi islam dengan budaya yang ada dilingkungan, dibawah ini adalah beberapa budaya yang ada di dalam masyarakat sekarang:

1) Aqiqah

Dalam tradisi ini pembacaan shalawat yang dilakukan dalam aqiqahan, menurut Bisri Mustofa, adalah sebagai ungkapan kegembiraan atas kelahiran anaknya harapan semoga kelak menjadi anak yang dapat dibanggakan oleh kedua orang tuanya. Pembacaan shalawat ini bermakna agar mewarisi budi pekerti baginda Muhammad Saw.

2) Khitanan(Sunatan)

Khitanan adalah satu dari sekian budaya yang umat islam adakan, pembacaan shalawat juga menghiasi acara khitanan, pembacaan ini memiliki

²² Ali Muhtarom, *Peningkatan Spiritualitas melalui Dzikir Berjamaah: Studi Terhadap Jamaah Zikir Kanzus Sholawat Kota Pekalongan Jawa Tengah*, Jurnal Anil Islam Vol. 9. No. 2, Desember 2016, 16

makna sebagai ungkapan menyegarkan kembali penanaman kalimat tayyibah, khususnya kepada anak yang dkhitan, selain makna yang utama adalah ungkapan kecintaan kepada Rasulullah Saw.

3) Jamaah Rutinan

Tradisi shalawat ini juga semakin disemarakkan, dengan munculnya beberapa majlis shalawat yang ada di kampung.²³

3. Makna Shalawat

Kegiatan shalawat bagi masyarakat memiliki makna yang bermacam-macam. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat pemahaman mereka terhadap ajaran agama, dibawah ini merupakan beberapa makna yang terkandung dalam shalawat, yaitu:

1) Nilai Spiritualitas Shalawat

Ibadah memiliki arti penting bagi masyarakat, yaitu sebagai sarana efektif menjalin komunikasi dengan sang pencipta, Allah Swt. Ritual ibadah yang dijalankan oleh masyarakat tidak hanya shalat, mengaji dan majlis taklim. Tradisi pembacaan shalawat bagi masyarakat juga dimaknai sebagai ibadah.

Mayoritas masyarakat melakukan tradisi shalawat, yakin akan syafaat yang mereka dapat dengan melakukan tradisi ini. Logikanya yang dipakai adalah hadist yang menyatakan; *“Barangsiapa yang bershalawat kepadaku sekali, maka malaikat akan bershalawat kepadanya sepuluh kali “* .Dengan melakukan tradisi ini, mereka akan mendapatkan ribuan pahala shalawat ditambah dengan pahala berjamaah dan pahala bersilaturrahmi sekaligus ibadah.

²³Ibid, -173198.

2) Dimensi SosialShalawat

Masyarakat memaknai shalawat dengan makna yang berbeda juga, masyarakat ada yang memaknai shalawat sebagai amal dan sadaqah, karena ketika dia mengundang masyarakat sebagai tuan rumah menyediakan semua kebutuhan konsumsi.

Intensitas dalam mengikuti kegiatan shalawat akan mengantarkan seseorang merasakan kesyahduan dalam beragama. Banyak masyarakat merasakan shalawat ini mampu meningkatkan perasaan spiritual keagamaan mereka.

1) Membangun Tradisi KeagamaanHolistik-Komprehensif

Tradisi shalawat tidak akan berjalan tanpa ada kegiatan keagamaan lainnya. Artinya dalam shalawat selain dilakukan pembacaan shalawat juga dilakukan pengajian agama oleh para Habib dan Ulama. Dalam menjalankan shalawat ini juga disertai kegiatan pengajian fiqih, tafsir, hadist dan teori agama yang lain. Maka dari itu, memperluas wawasan keagamaan adalah kegiatan yang ikut serta mengiringi tradisi pembacaan shalawat, masyarakat tidak hanya melakukan pembacaan shalawat akan tetapi juga ada point penting lainnya yang selalu merencanakan.

2) Dimensi Sosio KulturalShalawat

Kebanyakan kaum awam menjadikan silaturrahim adalah makna yang terpenting dari tradisi shalawat dengan acara ini mereka dapat kenalan dan teman yang akan menjadi saudara, pada intinya untuk menjalin persatuan dan kesatuanumat islam.²⁴

²⁴WildanWargadinata, SpiritualitasShalawat, 250-272.

B. Pengertian Relaksasi

Manusia telah mempraktikkan berbagai bentuk relaksasi selama ribuan tahun. Dalam beberapa dekade terakhir, komunitas ilmiah telah mengembangkan teknik-teknik relaksasi klinis spesifik dan mempelajari efektivitasnya untuk beragam keluhan fisik dan psikologis yang sangat banyak jumlahnya.²⁵

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.²⁶ Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah.²⁷

Relaksasi merupakan suatu usaha untuk mencapai keadaan rileks, yang ditandai dengan penurunan kegiatan sistem syaraf simpatik untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan psikis manusia. Tubuh manusia merupakan mesin alami yang bekerja dengan mekanisme tertentu, karena itu untuk dapat menjalani hidup ini dengan sehat, setiap tubuh pasti memerlukan istirahat. Istirahat dapat dirasakan dengan baik apabila manusia dapat mengendalikan seluruh fungsi tubuh baik fisik maupun psikis kedalam keadaan yang lebih rileks. Ketika tubuh manusia beristirahat, sebenarnya ia tengah mengumpulkan kekuatan baru untuk menghadapi hidup selanjutnya. Relaksasi yang baik adalah relaksasi yang dapat menghasilkan kondisi fisik dan psikis yang jauh lebih baik, segar dan berenergi dari pada sebelumnya dalam proses relaksasi tubuh biasanya dibiarkan

²⁵O'donohue William T dan Jane E Fisher *Cognitive Behavior Therapy*(Yogyakarta: Pustaka Belajar 2017),161

²⁶ Goldfried dan Davidson, 1976

²⁷(<http://klinis.com>, 2007)diakses 4/12/2019

dalam kondisi yang benar-benar santai dan tenang. Bahkan terkadang bisa sampai tertidur.

Relaksasi merupakan pengaktifan dari syaraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem syaraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh syaraf simpatetis. Masing-masing syaraf parasimpatetis dan simpatetis saling berpengaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain.²⁸

Dari uraian di atas maka peneliti berkesimpulan bahwa pengertian relaksasi adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kondisi tenang baik secara psikis maupun fisik. Relaksasi sendiri merupakan latihan olah tubuh dengan beberapa stimulus yang dapat membangkitkan respon rileks pada diri seseorang stimulus yang dapat membangkitkan respon rileks pada diri seseorang. Relaksasi bisa dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

1. Relaksasi auditorial (dengan rangsang pendengaran melalui pendengaran musik atau bunyi-bunyian)
2. Relaksasi olfaktori (dengan rangsang penciuman menggunakan aroma terapi)
3. Relaksasi visual (dengan rangsangan penglihatan melalui visualisasi warna atau bentuk tertentu), dan terakhir
4. Relaksasi tubuh (dengan rangsangan psikomotorik tubuh melalui berbagai gerakan olah tubuh dengan posisi tertentu).

²⁸(<http://www.klinis.wordpress.com>,2007)diakses 4/12/2019

Adapun beberapa jenis-jenis relaksasi dibedakan menjadi empat macam, yaitu:

1. Relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*)
2. Relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*)#
3. Relaksasi dengan cara meditasi (*attention focusing exercises*)
4. Relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*).

Ada banyak manfaat nyata dari relaksasi. Burn dalam Ramdani melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. Penelitian yang dilakukan Dewi menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan pada siswa sekolah penerbang.
- b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah systolic dan diastolic pada penderita hipertensi. Setelah membuktikan keberhasilan penggunaan relaksasi pada penderita *insomnia* yang berusia 11 tahun.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.

- e. Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan. Penelitian yang membuktikan bahwa relaksasi dapat membantu mengurangi merokok.
- f. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan ketrampilan fisik. Hal ini mungkin terjadi sebagai hasil pengurangan tingkat ketegangan.
- g. Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.
- h. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- i. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
- j. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
- k. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.²⁹

C. Psikoanalisis

Sigmund Freud adalah pendiri dari “penyembuhan dengan bicara,” sebuah sebutan yang dikatakan oleh seorang pasiennya. Pada metode psikoanalisis, para pasien tidak berbicara secara langsung mengenai masalah-masalah yang sedang

²⁹(<http://www.lib.ugm, 2007>)diakses 4/12/2019

mereka hadapi, melainkan mengenai mimpi-mimpi yang mereka miliki serta ingatan-ingatan mereka mengenai masa kecil mereka. Freud meyakini bahwa analisis yang dilakukan secara intensif terhadap mimpi-mimpi dan ingatan-ingatan masa kecil akan menambah pemahaman pada tataran ketidaksadaran pasien mengenai penyebab dari gejala-gejala yang mereka miliki. Gejala-gejala yang terdapat pada diri seseorang akan menghilang sejalan dengan bertambahnya pemahaman dan pelepasan emosionalnya.³⁰

Teori psikoanalisis memiliki beberapa konsep-konsep utama yang khas dan berbeda dengan teori-teori kepribadian yang lain. Konsep-konsep tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tingkatan kepribadian

Freud membagi tingkatan kepribadian menjadi 3 tingkatan yaitu: kesadaran (*conscious*), perasadar (*preconscious*), dan ketidaksadaran (*unconscious*).

- 1) Kesadaran (*Conscious*): Segala sesuatu yang disadari berkaitan dengan makna dalam kehidupan sehari, termasuk sensasi dan pengalaman, yang membuat kita menyadari setiap peristiwa yang kita alami.
- 2) Pra-sadar (*Pre-conscious*): Pra-sadar merupakan lapisan jiwa dibawah kesadaran, dan berada di tengah antara sadar dan tidak sadar. Perasadar sebagai penampung ingatan-ingatan yang dibutuhkan sedikit usaha untuk dibawa ke kesadaran, misalnya kenangan yang sudah tersedia dengan mudah kita panggil ke alam sadar.

³⁰ Carter Kenneth dan Colleen M. Seifert. *Psikologi Umum*(JakartaBuku Kedokteran EGC 2018), 308

- 3) Ketidaksadaran (*Unconscious*): Ketidaksadaran merupakan lapisan terbesar dari kehidupan mental dan berada dibawah permukaan air. Disamping itu, ketidaksadaran juga merupakan utama dalam teori psikoanalisis. Yang berisi insting-insting atau pengalaman.dengan kata lain kenangan yang sukar sekali muncul ke dalam kesadaran.

b. Struktur kepribadian

Menurut Freud, kepribadian manusia memiliki sesuatu struktur yang terdiri dari id (*da es*), ego (*das ich*), dan super ego (*das ueber ich*). Struktur kepribadian tersebut akan saling berinteraksi dan akan menentukan perilaku seseorang. Struktur psikis manusia meliputi tiga sistem utama, yaitu Id (*das es*), Ego (*das ich*), dan Super Ego (*ueber ich*).

Pertama: Id (*da es*). Id adalah bagian paling orisinil dalam kepribadian manusia dan merupakan gudang penyimpanan kebutuhan-kebutuhan yang mendasar, seperti makan, minum, istirahat atau rangsangan agresivitas dan seksualitas. Id ini merupakan sumber energi psikis yang menggerakkan kegiatan psikis manusia, karena berisi instink-instink, baik instink hidup atau Instink kematian. Sistem kepribadian biologis yang asli, berisikan sesuatu yang telah ada sejak lahir. Id memiliki prinsip kerja yang serba mengejar kenikmatan (*pleasure principle*) dan cenderung bersifat primitif, impulsif, dan agresif, tidak logis atau tidak rasional.

Kedua: Ego (*das ich*). Ego merupakan sistem kepribadian yang rasional dan berorientasi pada prinsip realitas (*reality principle*). Ego berperan sebagai mediator antara id yakni keinginan untuk mencapai kepuasan dan kondisi lingkungan atau dunia nyata. Ego juga disebut eksekutif kepribadian, karena ia mengontrol tindakan, memilih lingkungan untuk memberi respon, memuaskan

instink yang dikehendaki dan berperan sebagai pengendali konflik antara id dan super ego.

Ketiga: Super ego (*das ueber ich*). Super ego memiliki fungsi merintang dorongan-dorongan id, terutama dorongan seksual. Selain mendorong ego untuk menggantikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuan moral dan mengejar kesempurnaan.

Freud mengumpamakan struktur ini ibarat gunung es yang mengambang di tengah lautan, di mana bagian permukaan yang timbul hanyalah sebagian kecil dari apa yang dapat diobservasi tentang keadaan dalam jiwa itu. Bagian terbesar justru tidak tampak dan tenggelam di bawah permukaan, yang merupakan alam ketidaksadaran. Baginya, alam ketidaksadaran inilah yang paling penting diperhatikan untuk memahami apa yang menjadi isi pikiran dan perasaan manusia, karena itu untuk memahami gangguan perilaku dibutuhkan teknik untuk menganalisis alam ketidaksadaran yang tertutup oleh alam kesadarannya sebagaimana yang digambarkan Freud.³¹

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang bisa dilakukan tanpa bantuan terapis agar keadaan menjadi tenang (*rileks*) baik secara fisik maupun psikis. Sedangkan psikoanalisis merupakan pemahaman tentang apa yang menjadi isi pikiran dan perasaan manusia. Sebagaimana digambarkan oleh Freud sebagai gunung es yang mengambang di tengah lautan, di mana bagian permukaan yang timbul hanyalah sebagian kecil dari apa yang dapat diobservasi tentang keadaan dalam jiwa itu.

³¹Faiqatul Husna, *Aliran Psikoanalisis dalam Perspektif Islam, Sosial dan Budaya* Syar'i. Vol. 5 No. 2, 102-103.

Bagian terbesar justru tidak tampak dan tenggelam di bawah permukaan, yang merupakan alam ketidaksadaran. Maka dari itu ketika kegiatan shalawat berlangsung, tanpa disadari para jamaah merasakan kenyamanan, ketenangan, dan efek positif lainnya yang disebut dengan relaksasi.



BAB III
RUTINAN SHALAWAT NAHDLATUL THULAB
PAC IPNU IPPNU KECAMATAN PONOROGO

A. Profil PAC IPNU IPPNU PONOROGO

IPNU adalah wadah para pelajar untuk menjalin silaturahmi, mengembangkan diri dan sebagai wadah persiapan para generasi muda Nahdlatul Ulama' untuk bangsa Indonesia. IPNU juga merupakan bagian dari generasi muda bangsa, juga mempunyai tugas turut serta mencerdaskan kehidupan bangsa dengan memberikan pembelajaran solutif alternatif serta mengembangkan bakat dan keterampilan dalam mencapai pelajar, santri dan mahasiswa yang berkarakter.

Sejak awal berdirinya, IPNU telah berhasil mengisi ruang kosong yang menjadi pemisah antara pelajar di sekolah umum yang identik dengan “sekulerisme” dan santri pondok pesantren yang identik dengan kentalnya “pendidikan keagamaan”. Dikotomi Pelajar dan santri ini dapat dileburkan dengan kehadiran IPNU yang turut berperan aktif dalam pengembangan dunia pendidikan di Indonesia. Dengan memberikan nilai-nilai Islam ahlussunnah wal jamaah di sekolah umum dan pengetahuan umum pada pendidikan di pesantren. Sehingga IPNU mampu menyeimbangkan pengembangan potensi intelektual dan spiritual individu pada generasi muda.

Globalisasi dan Modernisasi telah menepiskan identitas kultural dan ideologi yang mempengaruhi nilai-nilai dan perilaku individu, seperti berkembangnya kecenderungan materialisme dan konsumerisme di kalangan

generasi muda. Kondisi pelajar hari ini telah terjerumus pada jurang yang dalam, banyak pelajar yang menjadi pecandu narkoba, pornografi, tawuran antar pelajar, pengangguran menjadi sajian “hangat” setiap hari di media masa.

Salah satu program PAC. IPNU Kecamatan Ponorogo adalah menyediakan wadah dan wahana untuk kreatifitas pemuda dan pelajar Ponorogo pada khususnya supaya pemuda dan pelajar di Ponorogo menjadi berdaya guna dan merupakan *agen of change* di setiap lini pembangunan dan kehidupan.

1. Profil Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) Kecamatan Ponorogo

Organisasi masyarakat Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) yang berdiri di Ponorogo pada tanggal 27 Pebruari 2013 M bertepatan dengan 16 Robi`ul Akhir 1434 H merupakan salah satu organisasi pemuda dan pelajar untuk menyalurkan kreatifitasnya dalam pembangunan kehidupan masyarakat di Ponorogo. PAC. IPNU Kecamatan Ponorogo berada di Jalan Ir. H. Juanda VI/9 Mayak Tonatan Ponorogo. Organisasi ini pertama kali diketuai oleh saudara Misbah Arwani dan Muhammad Alfian Syukroni sebagai sekretarisnya.

Organisasi ini didirikan dengan tujuan agar mampu menjadi wadah perjuangan Pelajar Nahdlatul Ulama dalam pendidikan dan kepelajaran. Selain itu, tujuan utama organisasi IPNU adalah terbentuknya pelajar bangsa yang bertaqwa kepada Allah SWT, berilmu, berakhlak mulia dan berwawasan kebangsaan serta bertanggungjawab atas tegak dan terlaksananya syari`at Islam menurut faham *ahlussunnah wal jama`ah* yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Organisasi IPNU juga diharapkan dapat menjadi wadah kaderisasi pelajar putra untuk

mempersiapkan kader-kader penerus Nahdlatul Ulama dan pemimpin bangsa. Dalam kegiatan organisasi, pastinya ada program kerja yang dilaksanakan secara rutin, mulai dari sholawatan ataupun pengajian. Untuk melaksanakan kegiatan agar berjalan dengan lancar, pastinya telah dibentuk beberapa susunan organisasi kegiatan yang setiap kegiatannya pasti dibagikan tugasnya masing-masing. Di sinilah para pemuda dilatih untuk memimpin dan saling bekerja sama dalam kelompok.

Latar belakang berdirinya organisasi IPNU selanjutnya adalah sebagai wadah penguatan pelajar putra dalam melaksanakan dan mengembangkan Islam *ahlussunnah wal-Jamaah* untuk melanjutkan semangat, jiwa dan nilai-nilai nahdliyah dan wadah komunikasi antar pelajar untuk memperkokoh ukhuwah *nahdliyah, islamiyah, insaniyah dan wathoniyah*. Sebagai wadah komunikasi pemuda atau pelajar muslim Ponorogo, organisasi IPNU pastinya memiliki jangkauan yang luas sehingga dapat diikuti oleh banyak pemuda yang tidak hanya tinggal di Kecamatan Ponorogo saja, melainkan di Kecamatan lain namun masih di Kabupaten Ponorogo untuk saling berdiskusi membahas tentang keagamaan ataupun kegiatan yang bermanfaat lainnya.

2. VISI dan MISI Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU)

a. VISI

Terwujudnya Organisasi Keterpelajaran Yang Mampu
Menyeimbangkan Iptek Dan Imtaq Berlandaskan Ahlussunnah
Wal Jama'ah.

b. MISI

1. Membentuk kader-kader yang intelek, berakhlakul karimah serta peka terhadap tuntutan zaman.
2. Membangun komunikasi dan kerjasama antar pengurus, alumni, serta stakeholder dalam berorganisasi.
3. Mengembangkan organisasi IPNU sebagai organisasi yang “rahmatan lil alamin”.

3. Struktur Pengurus Organisasi PAC IPNU Kecamatan Ponorogo Periode 2018-2020 Dan Tugas-Tugasnya**a. Pelindung**

Pelindung PAC IPNU Ponorogo adalah MWC NU Ponorogo yang memiliki fungsi untuk memberikan perlindungan, pengayoman pada organisasi, memberikan dorongan, saran-saran, dan bantuan baik berupa moriil maupun materiil.

b. Pembina

Pembina terdiri dari alumni dan orang-orang yang telah dianggap berjasa dalam IPNU yang memiliki fungsi memberikan pembinaan yang kontinyu dan memberikan nasihat baik diminta maupun tidak diminta sarta memberikan bantuan moriil maupun materiil kepada organisasi. Seperti yang kita tau bahwa pembina adalah seseorang yang sudah berpengalaman dan mampu untuk mengarahkan, serta dapat memberikan nasihat tentang tantangan dan pengembangan ilmu.

Pembina pada organisasi PAC IPNU Ponorogo ini antara lain:

1. Tufik
2. Misbah Arwani
3. Ali Romadhon Qodri, serta
4. Muhammad Saiful Fanani.

Sedangkan Pembina pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo ini antara lain:

1. Mazaya Fikrotil A.
2. Roudhotul Hasanah
3. Maulita Dewi Safitri

c. Ketua

Ketua merupakan seseorang yang memimpin dan bertanggung jawab terhadap seluruh keputusan musyawarah dan melaksanakan program kerja sebaik-baiknya dengan seluruh pengurus organisasi. Saat ini Organisasi PAC IPNU Ponorogo diketuai oleh saudara Abdan Salimul Khusna. Sedangkan ketua pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo adalah Fitri Rofi'ah.

Adapun tugas ketua adalah sebagai berikut:

1. Memimpin dan mengendalikan organisasi PAC secara umum;
2. Mengkoordinir pelaksanaan program secara umum;
3. Mengevaluasi dan mengendalikan pelaksanaan kebijakan PAC;
4. Mengevaluasi secara umum program PAC dan kegiatan-kegiatan yang telah dan/atau sedang dilaksanakan secara berkala selama periode kepengurusan.

d. Wakil ketua

Wakil ketua merupakan seseorang yang membantu tugas ketua, mengkoordinasikan dan mewakili kepentingan organisasi dalam kepengurusan apabila ketua berhalangan ketika kegiatan berlangsung. Terdapat empat wakil ketua pada Organisasi PAC IPNU Ponorogo, yaitu Muhammad Rifa'I sebagai wakil ketua I, Gilang Hardiansyah sebagai wakil ketua II, Rafe'I Ghofur Ismail sebagai wakil ketua III, dan yang terakhir wakil ketua IV yaitu Fadhilah Bagus. Sedangkan wakil ketua pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo yaitu Hilwa Salsabila Firdausi sebagai wakil ketua I, Syakila Najma Amalina sebagai wakil ketua II, Rosa Nurmala Dewi sebagai wakil ketua III, dan Syifa Binti Karyawan bertugas sebagai wakil ketua IV.

Adapun tugas wakil ketua diantaranya:

1. Wakil ketua adalah pengurus harian yang membantu ketua PAC dalam melaksanakan kebijakan atau program sesuai dengan bidang yang telah ditetapkan.
2. Wakil ketua PAC membawahi departemen sesuai dengan bidang yang telah ditetapkan.

e. Sekretaris

Sekretaris adalah seseorang yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan yang berkaitan dengan masalah administrasi yang mendukung kegiatan organisasi. Alwi Mufti Aziizan merupakan sekretaris di Organisasi PAC IPNU Ponorogo. Sedangkan yang bertugas menjadi sekretaris pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo ada dua orang yaitu

Febri Eka Anggitya P. sebagai sekretaris I dan Jihan Magfiroh sebagai pendampingnya yaitu sekretaris II.

Beberapa tugasnya antara lain:

1. Menentukan manajemen sekretariat PAC;
2. Merumuskan kebijakan umum administrasi organisasi;
3. Bersama ketua merumuskan garis-garis besar kebijakan organisasi secara umum;
4. Melaksanakan wewenang tertentu yang dilimpahkan oleh ketua;
5. Bersama ketua menandatangani surat-surat yang bersifat umum, baik ke dalam maupun ke luar atas nama organisasi.

f. Bendahara

Bendahara merupakan seseorang yang bertugas untuk membuat pembukuan dan mengatur keuangan dalam sebuah organisasi atau kepanitiaan. Yang bertugas sebagai bendahara pada Organisasi PAC IPNU Ponorogo adalah Irvan Wahyu Firmansyah. Pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo terdapat dua bendahara yang bertugas berdampingan, yaitu Agustina Mamluatul Habibah sebagai bendahara I dan rekannya Anik Maisaroh sebagai bendahara II.

Berikut beberapa tugas bendahara:

1. Menentukan kebijakan umum keuangan dan sistem pengelolaan keuangan organisasi yang *efisien, akuntabel* dan *transparan*;
2. Bersama ketua menyusun anggaran pendapatan dan belanja organisasi tahunan dalam satu masa khidmat;
3. Melakukan audit internal terhadap keuangan organisasi;

4. Menandatangani surat-surat berharga milik atau atas nama organisasi, bersama ketua

g. Departemen Pembinaan dan Pengembangan Organisasi serta Kaderisasi

Departemen Organisasi dan Kaderisasi merupakan perangkat organisasi yang memiliki tugas dan kewajiban melaksanakan operasionalisasi program yang berkaitan dengan pengembangan system pengkaderan, baik kader pimpinan dan/atau kader fungsional, serta memiliki hak dan wewenang mengusulkan kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan program bidang kaderisasi.

Koordinator pada departemen pembinaan dan pengembangan organisasi serta kaderisasi di Organisasi PAC IPNU Ponorogo adalah Muhammad Shodiq Nurngani dan Muhammad Habib Maherudin. Beberapa anggotanya adalah Muhammad Munirul Huda, Amar Alam AL-Firdaus, Farhan Qomarudin, dan Muhammad Zidni Albar.

Pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo yang bertugas sebagai koordinator adalah Zulfa Nikmatus Zaharo dan Dewi Hidayatul Maulidina. Para anggotanya yaitu Maulidatul Mufidah, Fadila Ma'rifatul Laili, Siti Sabilal Jannah, dan Agustina Putri Lutfiyana.

Deskripsi program hasil KONFERANCAB IPNU PONOROGO untuk Departemen Pendidikan dan Pengembangan Kaderisasi adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kapasitas dan keterampilan fasilitator pelatihan di tingkat Ranting.

2. Mengembangkan kurikulum dan model pelatihan dengan sertifikasi terstandart dan terpadu dengan tetap mengedepankan semangat otonomi daerah;
3. Membentuk Tim Pelatih di tingkat Anak Cabang yang berfungsi memfalisasi setiap pengkaderan di tingkat Ranting.
4. Membuat standar ketuntasan pelatihan bagi Ranting yang melakukan pelatihan.

h. Departemen Sosial Budaya dan Dakwah

Departemen Sosial Budaya dan Dakwah adalah perangkat organisasi yang memiliki tugas dan kewajiban melaksanakan operasionalisasi program yang berkaitan dengan pengembangan organisasi dan keanggotaan serta memiliki hak dan wewenang mengusulkan kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan program bidang organisasi. Yang bertugas sebagai coordinator dalam department social budaya dan dakwah pada Organisasi PAC IPNU Ponorogo adalah saudara Amirul Ikhsan. Terdapat tiga anggota dalam departemen ini yaitu Munir Ikhwanudin, Nur Kholis, dan Yahya Dwi Marta S.

Pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo saudari Siti Rahmawati bertugas sebagai koordinator yang memimpin dan mengkoordinir anggotanya yaitu Wafi Atiqoh Lutfiyana, Riffi Firda Lutfiyah, dan Mei Depi Dwi Safitri.

Deskripsi program hasil KONFERANCAB IPNU Ponorogo untuk Departemen Pembinaan dan Pengembangan Organisasi antara lain:

1. Mengupayakan terciptanya kesamaan visi dan persepsi pimpinan IPNU Ponorogo masa khidmat 2014-2016.
2. Menciptakan dan mengembangkan sistem komunikasi dan koordinasi dengan Pimpinan Ranting sebagai landasan penyelenggaraan program IPNU Ponorogo masa khidmat 2014-2016
3. Menyempurnakan data base yang memuat besaran grade dengan memanfaatkan media teknologi yang memungkinkan;
4. Menjabarkan pola pengembangan organisasi IPNU Ponorogo masa khidmat 2014-2016 ke dalam kerangka operasional kegiatan yang dapat memantapkan fungsi dan peran organisasi.
5. Membuat database sekolah yang secara massif dilakukan pembinaan melalui Unit Kerohanian sekolah atau komisariat, hal ini berkoordinasi dengan Ranting.

i. Departemen Jaringan Sekolah dan Pesantren

Departemen Jaringan Sekolah dan Pesantren merupakan perangkat organisasi yang memiliki tugas dan kewajiban melaksanakan operasionalisasi program yang berkaitan dengan proses komunikasi baik di wilayah sekolah, kampus, dan pesantren. Koordinator departemen jaringan sekolah dan pesantren di Organisasi PAC IPNU Ponorogo ini adalah Muhammad Nurul Hidayat, yang beranggotakan Khafid Nur Abdullah dan Deva Bagus Setyo W.

Adapun koordinator departemen jaringan sekolah dan pesantren pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo adalah Nita Fitriani. Dua

anggotanya yang siap membantu dan mengerjakan tugas adalah Ulul Hasanah dan Ana Rita Dahnia.

Deskripsi program hasil KONFERANCAB IPNU PONOROGO untuk Departemen Jaringan Sekolah dan Pesantren adalah:

1. Menciptakan pola komunikasi yang baik antara sekolah, pesantren dan kampus dalam proses pengkaderan.
2. Meningkatkan network pada semua lini baik pada intern maupun ekstern organisasi
3. Menjalin komunikasi dan kerjasama dengan stakeholders secara luas guna kelancaran serta perwujudan eksistensi organisasi.

j. Lembaga Corp Brigade Pembangunan

Lembaga Corp Brigade Pembangunan adalah perangkat organisasi yang memiliki tugas dan kewajiban melaksanakan program khusus di bidang pengembangan pendidikan kependuan dan relawan kemanusiaan. Dalam operasionalisasi kegiatannya, peran dan fungsi lembaga ini berkaitan dengan Departemen Humas dan Pengabdian Masyarakat serta Departemen Minat dan Bakat. Lembaga ini memiliki hak dan kewenangan untuk mengusulkan serta bersama departemen terkait melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan pengembangan program bidang pendidikan kependuan dan relawan kemanusiaan, setelah mendapatkan persetujuan dari pimpinan organisasi ditingkatan masing-masing. Pada Lembaga Corp Bridge Pembangunan (CBP) di Organisasi PAC IPNU Ponorogo ini terdapat satu komandan yaitu Tito

Arfian. Beberapa anggota dibawahnya adalah Hamdan Azhari, Ahmad Fatkurrozi, dan Zaki Aditya Pradana.

Pada organisasi PAC IPPNU Ponorogo, terdapat lembaga yang hampir sama dengan lembaga corp brigade pembangunan ini namun berbeda sebutannya, yaitu lembaga corp pelajar putri. Yang bertugas sebagai komandan adalah saudari Andita Mardiana, dan beberapa anggotanya adalah Sri Wahyuni, Uli Syaqiya, dan Anisa Dwi Savitri.

Deskripsi program hasil KONFERANCAB IPNU PONOROGO untuk Corp Brigade Pembangunan antara lain:

1. Mengembangkan sikap disiplin dan kerelawanan di kalangan pelajar dan santri untuk membentuk kader yang disiplin, cerdas, mandiri, berkepribadian;
2. Menumbuhkan kepekaan kader dan anggota terhadap berbagai problematika sosial dan lingkungan yang dihadapi masyarakat.
3. Sebagai penguat dakwah kader di lembaga pendidikan dengan pelatihan model outbond dan kepekaan pada lingkungan.

B. Efek Relaksasi Shalawat Kepada Jama'ah Sholawat Nahdlatul Thulab

Nabi Muhammad *sholallahu alaihi washohbihi wasalam* diberi wahyu oleh Allah berupa Al-Qur'an, wahyu dan mu'jizat ini masih terjaga sampai akhir jaman. Manusia sebagai umat baginda nabi besar Muhammad *sholallahu alaihi washohbihi wasalam* diperintahkan untuk mengamalkan Al-Qur'an, karena Al-Qur'an adalah pedoman hidup umat Nabi Muhammad *sholallahu alaihi washohbihi wasalam*.

IPNU IPPNU adalah wadah para pelajar untuk menjalin silaturahmi, mengembangkan diri dan sebagai wadah persiapan para generasi muda Nahdlatul Ulama' untuk bangsa Indonesia. IPNU IPPNU juga merupakan bagian dari generasi muda bangsa, juga mempunyai tugas turut serta mencerdaskan kehidupan bangsa dengan memberikan pembelajaran solutif alternatif serta mengembangkan bakat dan keterampilan dalam mencapai pelajar, santri dan mahasiswa yang berkarakter.

Sejak awal berdirinya, IPNU IPPNU telah berhasil mengisi ruang kosong yang menjadi pemisah antara pelajar di sekolah umum yang identik dengan “sekulerisme” dan santri pondok pesantren yang identik dengan kentalnya “pendidikan keagamaan”. Dikotomi Pelajar dan santri ini dapat dileburkan dengan kehadiran IPNU IPPNU yang turut berperan aktif dalam pengembangan dunia pendidikan di Indonesia. Dengan memberikan nilai-nilai Islam ahlussunnah wal jamaah di sekolah umum dan pengetahuan umum pada pendidikan di pesantren. Sehingga IPNU IPPNU mampu menyeimbangkan pengembangan potensi intelektual dan spiritual individu pada generasi muda.

Globalisasi dan Modernisasi telah menepiskan identitas kultural dan ideologi yang mempengaruhi nilai-nilai dan perilaku individu, seperti berkembangnya kecenderungan materialisme dan konsumerisme di kalangan generasi muda. Kondisi pelajar hari ini telah terjerumus pada jurang yang dalam, banyak pelajar yang menjadi pecandu narkoba, pornografi, tawuran antar pelajar, pengangguran menjadi sajian “hangat” setiap hari di media masa.

Salah satu program PAC. IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo adalah menyediakan wadah dan wahana untuk kreatifitas pelajar Ponorogo pada khususnya supaya pelajar di Ponorogo menjadi berdaya guna dan merupakan *agen of change* di setiap lini pembangunan dan kehidupan. Di PAC IPNU IPPNU sendiri juga terdapat kegiatan rutin shalawat Nahdlatul Thulab yang biasanya dilaksanakan rutin sebulan sekali dengan tempat rutin anjungsana di masjid-masjid wilayah kecamatan Ponorogo maupun di rumah para anggota IPNU IPPNU PAC Ponorogo. Rutinan shalawat biasanya dimulai ba'da isya'. Shalawat yang dibacakan berganti-ganti diantaranya yaitu qasidah burdah, simtudduror, mauled ad-diba'i, al-barzanji. Diselah-selah acara rutin shalawat ada juga mauidhoh hasanah. Di dalam rutin ini tidak hanya anggota PAC IPNU IPPNU Ponorogo saja yang mengikuti tetapi juga untuk masyarakat umum yang ingin ikut serta. Rutinan shalawat ini di isi oleh grup hadrah tertentu.

Para anggota PAC IPNU IPPNU dan jama'ah rutin shalawat Nahdlatul Thulab memiliki tanggapan yang berbeda tentang diadakannya rutin shalawat ini. Seperti halnya yang diungkapkan oleh saudari ZN selaku anggota IPPNU yang selalu aktif dalam acara rutin shalawat Nahdlatul Thulab sebagai berikut:

“Saya tidak pernah cemas sebelum atau sesudah mengikuti shalawat, namun yang saya rasakan biasa saja. Dan setelah shalawatan saya merasa damai dan tenang. Bagian yang paling saya suka yakni saat mahallul qiyam, katanya setiap ada lantunan mahallul qiyam Beliau Baginda Rasulallah SAW hadir. Terkadang memang saya sedikit merasakan kehadiran Beliau. Saya bilang

sedikit dan terkadang, karena saya merupakan umat yang belum bersih hatinya dan saya yakin manusia pilihan yang dapat merasakan kehadiran beliau terutama berjumpa saat mimpi, merekalah manusia pilihan yang benar-benar bersih hatinya. Dan saya iri kepada mereka, perasaan inilah yang membuat saya tersedu dan hanyut saat mahallul qiyam. Saya iri terhadap kaum Anshar yang dapat menyambut kedatangan Baginda Rasulullah di desa mereka, sambil melantunkan thala'al badru 'alaina."³²

Berbeda dengan ungkapan dari saudara MF selaku anggota IPNU dan saudari RMS satu anggota IPPNU Kecamatan Ponorogo yang selalu aktif dalam acara rutin, RMS mengungkapkan bahwa:

“Sebelum shalawat saya merasakan kerinduan yang amat mendalam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. Setelah mengikuti shalawat saya merasa kerinduan yang saya pendam lumayan terobati dan juga hati saya menjadi tenang.”³³

RMS merasakan hal yang hampir sama dengan saudara Rizqi, ia mengatakan bahwa:

“Sebelum mengikuti shalawat, saya sering merasa takut jika tidak mendapatkan Syafaat Kanjeng Nabi. Hati diliputi perasaan dunia yang mengakibatkan perasaan gundah. Kenyamanan yang saya rasakan setelah mengikuti shalawat yaitu hati senantiasa diliputi perasaan bahagia dalam kondisi apapun serta dapat menyelesaikan persoalan di setiap kondisi dengan

³²02/W/25-09-2020

³³13/W/01-10-2020

kepala dingin, tentunya sebelum dan sesudah mengikuti shalawat membuat perubahan yang cukup signifikan dalam hidup saya.”³⁴

Dari ungkapan anggota PAC IPNU IPPNU Ponorogo disimpulkan bahwa pelaksanaan rutinan shalawat dapat menimbulkan rasa damai, tenang dan dapat mengobati rasa rindu yang sangat mendalam kepada Nabi Muhammad SAW. Acara rutinan shalawat Nahdlatul Thulab di iringi oleh grup hadroh dan diikuti oleh jama'ah dari luar anggota IPNU IPPNU PAC Ponorogo. Ungkapan tentang rutinan shalawat dari anggota grup hadroh yang bernama GHP, yaitu:

“Pada waktu itu pernah saya merasa sumpek(cemas) dengan keadaan yang saya alami yaitu tekanan tugas, tekanan guru, orang tua dan lain-lain, terlalu rumit untuk saya jelaskan dengan kata-kata. Setelah saya mengikuti shalawat ibarat cinta lekat dan dekat, rasa bahagia rasa sedih rasa rindu dan rasa selalu ingin disitu melekat sekali. Mungkin akibat berkah dari para masyaikh yang bersih hatinya, berkah dari kanjeng Nabi dan Gusti Maha mengasihi. Kenyamanan bershalawat yang mengandung cinta suci Illahi tak terpungkiri.”³⁵

Dan RG juga berkata, yaitu:

“Sebelum mengikuti shalawat saya merasakan tubuh saya meriang kurang enak badan dan dibuat tidur malah tidak sembuh-sembuh. Tetapi setelah saya mengikuti acara rutinan shalawat tersebut tubuh saya yang meriang tiba-tiba merasa lebih enak entah itu karena apa, mungkin karena kalau shalawatan

³⁴06/W/25-09-2020

³⁵14/W/01-10-2020

banyak gerak menabuh terbang karena itu tugas saya diwaktu shalawatan dan membuat badan mengeluarkan keringat.”³⁶

Dari ungkapan anggota grup hadroh yang biasa mengisi acara rutin shalawat Nahdlatul Thulab dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan rutin dapat menghilangkan rasa cemas serta menimbulkan rasa bahagia dan rasa sedih. Dan dapat juga menyembuhkan rasa sakit pada tubuh melalui gerakan badan yang dilakukan oleh si penabuh alat hadroh yang dinamakan terbang.

C. Kondisi Psikis Jama'ah Setelah Mengikuti Majelis Sholawat

Di dalam proses shalawat jama'ah tidak hanya diam mendengarkan tetapi juga ikut melantunkan sholawat yang dibacakan maupun dinyanyikan, di dalam majelis ini ada yang bertugas sebagai pembawa acara, memimpin pada saat dibacakannya shalawat (imam), pengiring lagu shalawat atau penabuh alat hadroh, dan kyai yang mengisi mauidhoh hasanah. Di sini jama'ah mengikuti rutin shalawat tidak hanya cukup satu kali saja tetapi berkali-kali dalam jangka waktu yang panjang. Dan dalam jangka waktu yang panjang tersebut jama'ah shalawat memiliki perasaan dan kondisi psikis yang berbeda-beda setelah mengikuti acara rutin shalawat tersebut. Seperti halnya yang diungkapkan oleh saudara AS selaku ketua PAC IPNU Ponorogo yaitu:

“Setelah mengikuti kegiatan shalawat secara rutin, banyak hal positif yang saya rasakan. Diantaranya, hati dan pikiran selalu diberikan ketenangan dalam menjalani semua problematika kehidupan. Dan tentunya itu berkat washilah dan memuji kepada baginda Nabi Muhammad SAW, dan

³⁶15/W/01-10-2020

berdzikir kita kepada Allah SWT melalui lantunan syair indah shalawat dan kegiatan shalawat yang rutin.³⁷

Selain itu ada juga ungkapan lain dari saudara GHP yang memiliki inti kurang lebih samadengan ungkapan saudara Abdan, yaitu:

“Ketenangan hati, kedamaian hidup, ketentraman jiwa, seakan sang Illahi Rabbi mencurahkan nikmat batiniyah yang didambakan semua insan dan umat Kanjeng Nabi.”³⁸

Berbeda dengan apa yang diungkapkan oleh saudara Alwi Mufti dan saudara NHR selaku anggota hadroh yang mengiringi jalannya rutinan shalawat. Saudara AM berkata:

“Setelah rutin mengikuti shalawat saya menjadi terbiasa membaca shalawat *fii ayyi makan*, meningkatkan rasa cinta kepada kyai, habaib, dan lebih-lebih terhadap Nabi Muhammad SAW. Selain manfaat yang berhubungan dengan keagamaan, saya juga merasakan manfaat sosial, seperti saya mengenal banyak teman baru yang sering bertemu dalam majelis-majelis dan membuat saya semakin semangat untuk menghadiri majelis-majelis shalawat.”³⁹

Sedangkan saudara NHR mengungkapkan hal yang hampir sama dengan saudara AM yang sama-sama merupakan anggota hadroh, ia berkata:

“Disaat sebelum mengikuti kegiatan shalawat terkadang saya merasa gelisah ataupun resah terhadap masalah yang saya alami bisa dalam

³⁷20/W/01-10-2020

³⁸14/W/01-10-2020

³⁹17-W-01-10-2020

keluarga, teman, dan juga dalam lingkungan sekitar. Disaat itupun saya mencari ketenangan, salah satunya dengan bershalawat. Namun, Saat setelah mengikuti shalawat pikiran menjadi tenang ataupun rilek, terkadang juga berpengaruh pada perbuatan setelah mengikuti shalawat. Yang sebelumnya melakukan aktivitas sehari-hari itu seperti tekanan batin ataupun rasanya seperti salah melakukan sesuatu, sedangkan setelah mengikuti shalawat saya melakukan sesuatu lebih tenang.”⁴⁰

Dari sini dapat disimpulkan ungkapan para jamaah yang berasal dari berbagai kalangan tersebut bahwa shalawat dapat mempengaruhi banyak perubahan hal yang positif yang dirasakan jamaah secara langsung, seperti ketentraman hidup, rasa nyaman, dan juga kedamaian hati. Ada juga jamaah yang menjadi terbiasa bershalawat di manapun tempat mereka berada, dapat meningkatkan rasa cinta kepada kyai, habib, dan lebih-lebih terhadap Nabi Muhammad SAW. Disini para jamaah merasakan manfaat dari shalawat dan juga merasakan perubahan kondisi psikis mereka. Dan secara tidak sadar mereka merasakan kenyamanan maupun ketenangan di setiap harinya.

⁴⁰16/W/01-10-2020

BAB IV

ANALISIS PERAN SHALAWAT DALAM RELAKSASI PADA JAMAAH

SHALAWAT NAHDLATUL AT-THULAB PAC IPNU IPNNU

KECAMATAN PONOROGO

Dengan adanya kecemasan dalam kondisi normal (*normal anxiety*) dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk berbuat yang lebih baik serta mengontrol kecemasan dalam kondisi melebihi batas maksimal (*neurotic anxiety*) yang dapat mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup karena menimbulkan ketegangan-ketegangan akibat dorongan dari dalam atau dari luar yang dikuasai oleh sara otonom yang mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat, bernafas lebih cepat, dan telapak tangan menjadi lebih berkeringat. Hal inilah yang melatar belakangi penulis membuat karya ilmiah ini dengan menerapkan metode peran sholawat Nahdlatul at-Thulab agar bisa mengontrol dan mengendalikan kecemasan pada diri jamaah.

A. Analisis Efek Relaksasi Shalawat Pada Jamaah Shalawat Nahdlatul Thulab

Dalam mengisi program kerja kegiatan PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo, para anggota PAC mengadakan rutinan shalawat Nahdlatul Thulab yang diikuti oleh para jamaah yang tidak hanya berasal dari anggota PAC saja tetapi jamaah yang mengikuti banyak dari luar anggota PAC, kebanyakan yang mengikuti acara rutinan shalawat ini yaitu para pelajar. Rutinan shalawat Nahdlatul Thulab ini diselenggarakan sekali dalam sebulan dan tempatnya pun berpindah-pindah dari masjid ke masjid yang posisinya masih dalam Kecamatan Ponorogo. Kegiatan ini dilaksanakan mulai ba'da isya sampai selesai. Dalam

berjalannya acara rutin shalawat ada yang bertugas untuk memimpin pembacaan shalawat ataupun lantunan lagu shalawat. Dan ada juga yang bertugas untuk mengiringi ketika melantunkan lagu shalawat yaitu penabuh alat hadroh yang disebut dengan penerbang.

Pada rutin shalawat ini tidak hanya pembacaan shalawat dan pelantunan lagu shalawat saja tetapi ada mauidhoh hasanah yang disampaikan oleh Kyai atau ustadz yang diundang. Adapun kitab shalawat yang dibaca yaitu Ad-diba'i, Al-barzanji, simtudduror, burdah. Semua kitab yang disebutkan tadi tidak semuanya dibaca dalam satu kali rutin, tetapi bergantian pada rutin yang selanjutnya. Rutin shalawat NahdlatulThulab IPNU IPPNU PAC Kecamatan Ponorogo biasanya dilaksanakan pada hari Sabtu malam Minggu karena pada hari tersebut banyak waktu luang untuk para pelajar. Tetapi rutin shalawat tidak selalu dilaksanakan pada hari Sabtu malam Minggu tersebut. Pada saat pelantunan shalawat para jamaah memiliki cara sendiri-sendiri untuk menghayati bacaan shalawat. Ada yang mengeluarkan suara dengan keras ada yang sambil menundukkan kepala dan memejamkan mata. Ada juga jamaah yang bertugas sebagai penabuh alat yang hadroh yang sangat menghayati lantunan shalawat ketika dirinya sedang menabuh terbang, jamaah tersebut ada juga yang meneteskan air mata. Di saat kegiatan pelantunan shalawat suasana menjadi berbeda, yang awalnya biasa-biasa saja menjadi lebih menyejukkan hati dan pikiran. Para jamaah sangat yakin dengan shalawat, dengan membaca shalawat seorang umatan mencapai kedekatan dengan Rasulullah SAW, modal kedekatan dengan sang Nabi bisa mendapatkan keridhaan Allah SWT. Sebab dengan

demikian dapat membiasakan perilaku keseharian para jamaah, para jamaah merasa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan yang datang setiap harinya.

Di dalam kegiatan rutinan shalawat ini banyak jamaah yang merasakan perubahan setelah mengikuti rutinan shalawat. Perubahan yang dirasakan para jamaah berbeda-beda antara lain ada yang merasa hidup menjadi damai, nyaman dan tentram ada juga yang terobati rasa rindunya kepada Nabi Muhammad SAW. Ada juga salah satu jamaah yang bertugas sebagai penabuh alat hadroh yang merasakan hal berbeda dari jamaah yang lain yaitu, menyembuhkan rasa sakit pada tubuh melalui gerakan badan yang dilakukan oleh si penabuh alat hadroh yang dinamakan terbang. Perubahan yang dirasakan para jamaah tersebut timbul secara tidak langsung atau berada di alam bawah sadar mereka. Dikarenakan efek relaksasi dari shalawat yang dilakukan menimbulkan ketenangan pikiran dan jiwa sehingga secara tidak langsung merelaksasi beban pikiran dan jiwa jamaah tersebut.

Kesimpulannya bahwa relaksasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kondisi tenang baik secara psikis maupun fisik. Relaksasi sendiri merupakan latihan olah tubuh dengan beberapa stimulus yang dapat membangkitkan respon rileks pada diri seseorang stimulus yang dapat membangkitkan respon rileks pada diri seseorang. Stimulus disini berupa pelaksanaan sholawat dan responnya adalah keadaan rileks dari jamaah sholawat tadi.

B. Analisis Kondisi Psikis Pada Jamaah Shalawat Nahdlatul Thulab

Para anggota PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo mempersiapkan acara rutin shalawat ini dengan matang. Para anggota mempersiapkan waktu maupun tempat yang nyaman mungkin untuk para jamaah sehingga para jamaah menjadi betah ataupun nyaman dalam mengikuti dan melaksanakan jalannya acara rutin shalawat. Setelah seringkali mengikuti rutin shalawat Nahdlatul Thulab para jamaah mengalami perubahan pada kondisi psikis. Para jamaah dari berbagai kalangan tersebut merasakan bahwa setelah mengikuti rutin shalawat terdapat banyak perubahan hal positif yang dirasakan jamaah, ketentraman dan kenyamanan hidup, serta kedamaian hati. Ada juga jamaah yang menjadi terbiasa bershalawat dimanapun tempat mereka berada, dengan senantiasa bershalawat dapat meningkatkan rasa cinta kepada kyai, habaib, dan lebih-lebih terhadap Nabi Muhammad SAW.

Dari paparan di atas sudah sesuai dengan teori Sigmund Freud yaitu psikoanalisis yang memiliki beberapa konsep, yaitu:

1. Tingkatan kepribadian yang dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu; *Pertama*, Kesadaran yang merupakan segala sesuatu yang disadari berkaitan dengan makna dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua*, Pra-sadar yang merupakan lapisan jiwa dibawah kesadaran dan berada ditengah antara sadar dan tidak sadar. *Ketiga*, Ketidaksadaran merupakan lapisan terbesar dari kehidupan mental dan berada dibawah permukaan air.
2. Struktur kepribadian yang meliputi tiga sistem utama yaitu; *Id* yang merupakan sumber segala energi psikis sehingga menjadi komponen utama kepribadian.

Ego kumpulan kepribadian yang bertanggung jawab untuk menangani dengan realitas. *Super Ego* mempertimbangkan dorongan-dorongan yang ditimbulkan oleh *id*.

Freud mengumpamakan struktur ini ibarat gunung es yang mengambang di tengah lautan, di mana bagian permukaan yang timbul hanyalah sebagian kecil dari apa yang dapat diobservasi tentang keadaan dalam jiwa itu. Bagian terbesar justru tidak tampak dan tenggelam di bawah permukaan, yang merupakan alam ketidaksadaran. Baginya, alam ketidaksadaran inilah yang paling penting diperhatikan untuk memahami apa yang menjadi isi pikiran dan perasaan manusia, karena itu untuk memahami gangguan perilaku dibutuhkan teknik untuk menganalisis alam ketidaksadaran yang tertutup oleh alam kesadarannya sebagaimana yang digambarkan Freud.

Ketika para jamaah berangkat untuk mengikuti kegiatan shalawat, sebagian dari mereka mempunyai beban pikiran berupa masalah dikehidupannya. Mereka merasa masalah yang dihadapinya begitu berat dan melelahkan. Setelah mengikuti pelaksanaan kegiatan rutin shalawat Nahdlatul Thulab mereka merasakan hati dan jiwa yang tenang, perasaan menjadi nyaman dan tentram, walaupun masalahnya belum bisa teratasi. Jadi, secara tidak langsung shalawat tersebut menimbulkan efek relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa teori alam bawah sadar itu nyata adanya. Walaupun hanya bisa dirasakan oleh penggunanya.

Sebagai contoh yang dirasakan oleh salah satu jamaah sebut saja Gilang, dia merasakan ketenangan hati, kedamaian dan kenyamanan hidup, ketentraman

jiwa, seakan sang Illahi Rabbi mencurahkan nikmat batiniyah yang didambakan semua insan dan umat Nabi Muhammad SAW.

Lain halnya yang dirasakan oleh saudara Rafe'i, dia merasakan badannya menjadi lebih enak dan ringan setelah mengiringi pelantunan shalawat yang berkedudukan sebagai penabuh terbang, yang sebelumnya kondisi bandannya sakit dan meriang. Itulah semua tadi yang dirasakan sebagian jamaah tentang manfaat shalawat yang terpapar di bab sebelumnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dalam skripsi “Peran Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jamaah Shalawat Nahdlatul Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo” dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Dengan adanya rutinan shalawat Nahdlatul Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo menimbulkan efek relaksasi pada jamaah yang berupa perasaan menjadi nyaman, tenang, damai dan mengatasi rasa rindu yang mendalam. Selain itu juga dapat menyembuhkan rasa tidak enak badan melalui gerakan.
2. Dengan mengikuti rutinan shalawat para jamaah dari berbagai kalangan tersebut merasakan bahwa setelah mengikuti rutinan shalawat terdapat banyak perubahan hal yang positif yang dirasakan jamaah, ketenangan hidup, dan juga kedamaian hati. Ada juga jamaah yang menjadi terbiasa bershalawat dimanapun tempatnya berada, meningkatkan rasa cinta kepada kyai, habaib, dan lebih-lebih terhadap Nabi Muhammad SAW.

B. Saran

1. Untuk Jamaah

Beristiqomahlah dalam bershalawat, karena dengan bershalawat insyaallah kita merasakan ketenangan, kenyamanan dalam hidup dan mendapatkan syafaat Nabi Muhammad di hari akhir nanti.

2. Untuk Pengurus Anggota PAC

Tetap berjuang selalu istiqomah dan mengabdikan melakukan yang terbaik untuk masyarakat melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti rutinan shalawat Nahdlatul Thulab ataupun yang lain agar bisa menjadi contoh bagi yang lain.



DAFTAR PUSTAKA

Abdul, Hayat. *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*.

<https://core.ac.uk/reader/34221460>. Diakses pada 28 Januari 2020.

Andri dan Yenny Dewi P, *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan*, Jakarta: Maj Kedokteran Indonesia, Vol. 57 No. 7.

Annisa, Fitri Dona dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Febyana Safitri, *IPNU-IPPNU Sebagai Wadah Persatuan Pelajar NU*,

<https://www.kompasiana.com/febyana83492/5dbe54ac097f360cf04cda52/ippnu-ippnu-sebagai-wadah-ppersatuan-pelajar-nu> Diakses pada 28 Januari 2020.

Ghony, M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Husna, Faiqatul. *Aliran Psikoanalisis dalam Perspektif Islam, Sosial dan Budaya Syar'i*. Vol. 5 No. 2

Kenneth, Carter dan Colleen M. Seifert, *Psikologi Umum* Jakarta Buku Kedokteran EGC 2018

Khoir, Wisnu. 2007. *Peranan sholawat dalam relaksasi pada jama'ah majelis rasulullah di pancoran*. Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.

M. Djunaidi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

Poerwandari, E. Kristi. 1999. *Pendekatan Kualitatif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi.

Shihab, M.Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*.

Jakarta: Lentera Hati.

Sugiono.2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan(PendidikanKuantitatif,*

Kualitatif, dan R&D) Bandung: Alfabeta.

Tika, Aprilia, *The Amazing Shalawat*, (Jakarta: Gramedia, tt)

Wargadinata, Wildana. 2010. *Spiritualitas Salawat: Kajian Sosio-sastra Nabi*

Muhammad saw. Malang: UIN-Maliki.

Website:

Wiliam T, O'donohue dan Jane E Fisher. 2017. *Cognitive Behavior Therapy*.

Yogyakarta Pustaka Belajar.

