

**TERAPI SHOLAWAT DALAM MENURUNKAN TEKANAN
BATIN PADA MASYARAKAT PERKOTAAN STUDI KASUS
DIMAJELIS RASULULLAH SAW SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program
Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Irwanto Sulaiman

NIM. 07040620074

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PESIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irwanto Sulaiman
NIM : 07040620074
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul “Budaya *Flexing* dalam Bermedia Sosial Prespektif Imam Al-Ghazali” adalah murni hasil karya sendiri, kecuali yang menyangkut sumber.

Surabaya, 28 Desember 2023

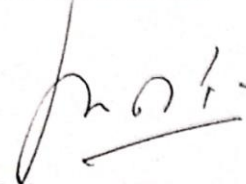

Irwanto Sulaiman
07040620074

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Irwanto Sulaiman
NIM : 07040620074
Judul : PENGARUH TERAPI SHOLAWAT TERHADAP PENURUNAN STRES
PADA MASYARAKAT PERKOTAAN STUDI KASUS DI MAJLIS RASULLAH
SAW SURABAYA
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 28 Desember 2023



Dr. Isa Anshori, M.Ag.

NIP. 197306042005011007

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "terapi sholat dalam menurunkan tekanan batin pada masyarakat perkotaan studi kasus di majelis Rasulullah SAW Surabaya" yang telah ditulis oleh Irwanto Sulaiman ini telah diuji di depan Tim Surabaya pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Penguji pada tanggal 2 Januari 2024

Tim Penguji:

1. Dr. Isa Anshori, M.Ag

(Penguji I)



2. Dr. Suhermanto, M.Hum

(Penguji II)



3. Dr. Nasruddin, S.Pd, S. Th.1, M.A

(Penguji III)



4. Dr. Haqqul Yaqin, M.Ag

(Penguji IV)



Surabaya, 5 Januari 2024

Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003

LEMBSR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Irwanto Sulaiman
NIM : 07040620074
Fakultas/Jurusan : Usuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : 07040620074@student.uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Terapi Sholawat dalam Menurunkan Tekanan Batin pada Masyarakat Perkotaan Study
Kasus Majelis Rasulullah SAW Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Januari 2024

Penulis

(Irwanto Sulaiman)

Kasus 2

AS, merupakan salah satu orang yang bertanggung jawab di salah satu masjid di Bendul Merisi, AS memiliki kesibukan sehari-hari yang intens dalam mengelola kegiatan masjid dan membantu mengurus masyarakat setempat. Namun, tugasnya sebagai marbot masjid tidak selalu berjalan lancar, karena seringkali ia menjadi sasaran kesalahan dalam konflik sosial di kalangan jamaah. Contohnya, saat ibadah dimulai, terjadi pemadaman listrik yang disebabkan oleh gelek, yang menyebabkan ketegangan di antara jamaah. Meskipun sebelumnya pengurus masjid telah mengingatkan agar jamaah tidak menyalakan semua AC secara bersamaan, keputusan ini tidak selalu diikuti. Beberapa jamaah yang tidak puas kemudian marah-marah karena ketidaknyamanan akibat AC yang tidak dingin, dan AS seringkali menjadi kambing hitam dalam setiap kejadian tersebut. Kejadian itu sampai membuatnya tres yang begitu menghimpit hingga menyebabkan pusing dan rasa putus asa, membuat keinginan untuk menghentikan peran sebagai marbot muncul.

Dalam upayanya mengatasi tekanan batin dan tekanan yang dialaminya akibat konflik tersebut, AS menemukan pelipur lara di Majelis Rasulullah. Di sana, ia dapat meluapkan seluruh beban dan kegelisahannya, mencari dukungan, serta mendapatkan nasihat yang mungkin membantunya menghadapi tantangan dalam mengelola masjid dan berinteraksi dengan jamaah. Melibatkan diri dalam Majelis Rasulullah memberikan kesempatan bagi AR untuk meresapi ketenangan spiritual dan mendapatkan dorongan untuk mengabdikan diri di rumah Allah.

Pada tahun 2020, AS mulai aktif secara teratur datang kemajlis, dan setiap kali Shalawat dibacakan di Majelis Rasulullah, AS selalu melantunkan suaranya dengan semangat. Dalam membaca Shalawat AS duduk dengan posisi bersila, menurutnya efektivitas pembacaan sangat tergantung pada kekhusyuan saat itu. Apabila AS melakukannya tanpa konsentrasi, hasilnya tidak akan memengaruhi baik secara fisik maupun spiritual. Sebaliknya, ketika AS membaca Shalawat dengan penuh

penghayatan, ia akan merasakan kedamaian. Untuk mengatasi tantangan konsentrasi, AS telah memulai proses ini sejak memasuki ruang majelis. Dalam meresapi makna bacaan Shalawat, bagian tubuh AS selalu bergerak, terutama pada bagian kepala yang bergoyang-goyang ketika melantunkan Shalawat.

Selain kesibukannya sebagai marbot masjid, AS juga memiliki tanggung jawab ekonomi terhadap keluarganya. Menanggung biaya hidup sehari-hari dan memenuhi kebutuhan keluarga menjadi beban tambahan yang kadang-kadang memberikan tekanan ekonomi pada AS. Dalam kesehariannya, AS harus memastikan bahwa kebutuhan dasar keluarganya terpenuhi, seperti pendidikan anak-anaknya, biaya kesehatan, dan kebutuhan rumah tangga lainnya. Namun, dengan pendapatan yang mungkin terbatas dari perannya sebagai marbot, AS mungkin menghadapi tantangan dalam menjaga stabilitas ekonominya. Peningkatan biaya hidup dan kebutuhan yang terus bertambah mungkin menjadi sumber tekanan batin tambahan bagi AS. Pada beberapa kesempatan, AS mungkin merasa tertekan oleh keterbatasan finansial, terutama jika ada kebutuhan mendesak atau kejadian tak terduga yang membutuhkan pengeluaran tambahan.

Meskipun Majelis Rasulullah memberikan AS dukungan spiritual dan mental, faktor ekonomi yang kompleks dapat menjadi salah satu penyebab tekanan yang mempengaruhi kesejahteraannya secara keseluruhan. Dalam perjalanan spiritualnya, AS mungkin juga menemukan cara untuk mengatasi beban ekonomi dengan meningkatkan rasa syukur dan menjalani hidup sederhana, sejalan dengan nilai-nilai spiritual yang ditemuinya di Majelis Rasulullah.

Kasus 3

MA, seorang pengusaha masakan Padang yang berdomisili di Lakar Santri, membangun jejak suksesnya dalam dunia kuliner. Dengan keahlian memasak yang luar biasa, ia berhasil meraih popularitas dengan usaha masakannya yang autentik dan lezat. Selain berkarier sebagai

pengusaha yang berdedikasi, MA juga menjalankan peran penting sebagai seorang ayah. Bersama istri, mereka membina keluarga bahagia dengan kehadiran tiga orang anak.

Namun, hidup tidak akan selalu mulus. Kekecewaan MA mencapai puncaknya ketika salah satu karyawannya, yang sebelumnya dianggap sebagai tangan kanan dan telah diberitahu semua tentang usahanya, memutuskan membentuk usaha makanan serupa dan menjadi pesaing langsung. Pasca kejadian tersebut, MA kehilangan kepercayaan pada orang lain.

Dalam mengatasi tekanan batinnya, ia menjalani berbagai terapi. Meskipun hidupnya dianggap sudah cukup, klien merasa belum menemukan makna kebahagiaan. Pada suatu titik, dia menyadari bahwa dirinya jauh dari Tuhan. Sejak saat itu, klien memutuskan untuk mendekat ke majlis Rasulullah. Di sana, ia menemukan ketenangan dan sering menangis, mengingat semua hiruk pikuk kehidupannya. Pergulatan batinnya membawanya kepada pemahaman baru tentang nilai-nilai spiritual, memberikan arah baru dalam mencari makna kehidupan dan memperkuat kembali fondasi spiritualitasnya.

Setiap kali selesai mengikuti majelis di majlis Rasulullah, klien ini merasakan ketenangan dan kenyamanan yang mendalam. Di sana, ia dapat berinteraksi dengan orang-orang sekitar, bercanda, dan merasakan kehangatan dalam komunitas tersebut. Selain itu, klien ini juga mengambil manfaat spiritual dengan membaca doa rotib, sholawat, serta mendengarkan motivasi dan renungan yang diberikan oleh habib. Tujurannya mencerminkan bahwa pengalaman di majlis tersebut tidak hanya memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga menginspirasi dan memberi semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh makna dan keikhlasan.

Kasus 4

Dalam wawancara, FH, seorang guru les privat dan salah satu

pendiri Les Privat An-Nur, membagikan pengalaman dan peranannya dalam dunia pendidikan. FH adalah lulusan S1 dan kini setiap harinya sibuk mengajar serta mengelola kehadiran guru-guru les privat di bawah naungan Yayasan An-Nur. FH menekankan perannya yang ganda sebagai guru dan pendiri, di mana ia berkomitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang produktif. Upayanya tidak hanya terfokus pada bimbingan murid-muridnya tetapi juga pada dukungan yang diberikan kepada para pengajar yang terlibat dalam yayasan tersebut. Dengan latar belakang pendidikan S1 berusaha mengembangkan yayasan yang didirikannya.

Menanggung beban dan berusaha sendiri menimbulkan gejala tekanan batin yang dialami olehnya. Gejala tekanan batin yang dialami oleh FH kali ini muncul akibat kekecewaan terhadap kenyataan yang tidak selaras dengan harapannya. Contohnya, dalam menjalankan yayasannya, FH terpaksa harus menanggung beban pekerjaannya sendiri, ditambah tim yang kurang solit mengharuskan kerja keras sendiri. Hal ini mengakibatkan perubahan suasana hati. Selain itu, faktor keuangan juga turut menyumbang terhadap gejala tekanan batinnya.

Solusi yang telah diterapkan selama ini melibatkan kegiatan seperti partisipasi dalam majlis Rosulullah dengan berinteraksi dan berbaur dengan jamaah juga dianggap sebagai cara efektif untuk meredakan tingkat tekanan batin. Pendekatan ini mencerminkan upaya positif dalam menjaga keseimbangan emosional melalui kegiatan yang memberikan kebahagiaan dan interaksi sosial. Menurut BS, shalawat merupakan suatu bentuk doa yang dipersembahkan kepada Rasulullah SAW. Sebab, Rasulullah dianggap sebagai tokoh yang sangat berperan dalam mengubah keadaan dunia dari kegelapan menjadi terang. Jika seseorang berdoa kepada Rasulullah, diyakini bahwa doanya akan dikabulkan, karena doa Rasulullah memiliki kedudukan yang sangat tinggi di sisi Allah. Ketika membaca Shalawat, FH selalu melantunkannya dengan melodi yang sangat indah. Baginya, setiap Shalawat memiliki ritme khusus, dan tidak ada Shalawat yang tidak memiliki melodi, selain itu dalam bersholawat

DASTAR PUSTAKA

Buku

- Agus, Santoso dkk, *Terapi Islam*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press 2013.
- Andre Goliszek, *Manajemen Tekanan batin*, Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005.
- Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Bakran, M. Hamdani Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, 2004
- Derajat, Zakiyah. *Psikoterapi Islami*. Jakarta: Bulan Bintang, 2002.
- Halabi Bin Hamdi, Muhammad Ali, *Shalawat Sebagai Terapi Spiritual*, Yogyakarta : Absolut, 2005.
- Husein, M. Ramli Khalil, *Mengungkap Rahasia 33 Shalawat Kepada Nabi SAW* Bandung: PT Mizan Pustaka, 2017.
- Jamaluddin, Adon Nasrullah. *Sosiologi Perkotaan Memahami Masyarakat Kota Dan Problematikanya* .Bandung: Pustaka Setia, 2017.
- Jazuli, Ahmad, *Rahasia di Balik Ibadah Sunnah*, Jombang: Darul Hikmah, 2010.
- Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta. 2016.
- Looker,Terry & Gregson, Tekanan batins, *Mengatasi Tekanan batin Secara Mandiri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2005
- Muhammad Habibillah, *Sholawat Pangkal Bahagia*, Yogyakarta: Safira, 2004.
- Prawitasari, Johana E. *Psikologi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2002.
- Soeharto, Iman. *Pencegahan &Penyembuhan Penyakit Koroner*, Jakarta: PTGramedia Pustaka Utama, 2004.
- Sukadiyanto, *tekanan batin dan cara mengurangnya*, Yogyakarta : LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta , 2010.

Jurnal

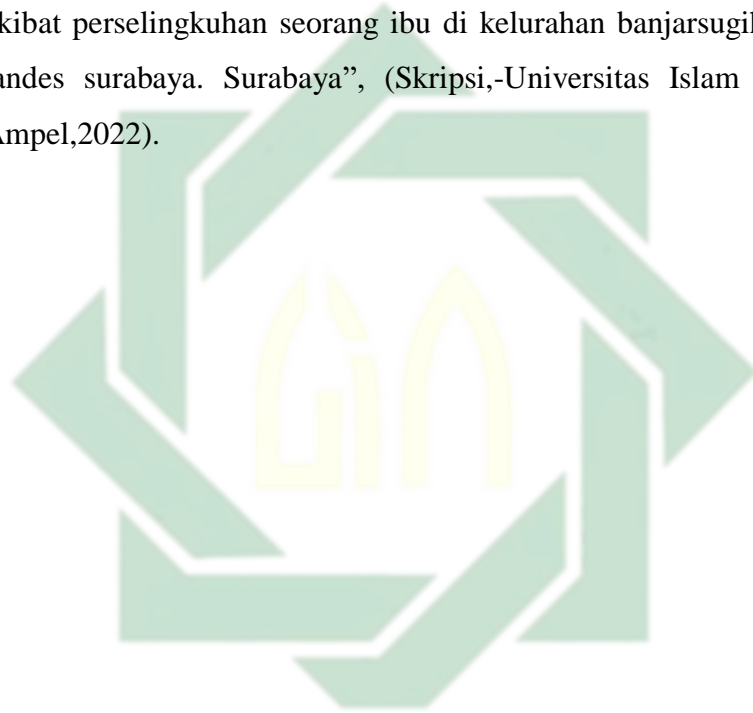
- Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

- Eva Gustiana, “Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Tekanan batin pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi”, *Jurnal Obsesi*, Volume.6,No.6, 2022.
- Fahrurozi, Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja, (Skripsi Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013).
- Fahrurozi, Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja, (Skripsi -UIN Syarif Hidayatullah, 2013).
- Khoir, W. Peranan Shalawat Dalam Relaksasi PadaJamaah Majelis Rasulullah di Pancoran.(sekripsi- Uin Syarif Hidayatullah Jakarta 2007)
- Nugraha Andri Afriza, “Ayat-ayat Shalawat dalam Al-Qur’an” (Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat,UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017).
- Nur L.& Mugi. “Tinjauan literatur mengenai tekanan batin dalam organisasi”, *Jurnal Ilmu Manajemen*, vol 1, no.18 2021.
- Nurma ningsih, “Analisis, faktor penyusun tekanan batin pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”(Sekripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).
- Ratnawati.“Metode Perawatan Kesehatan Mental dalam Islam”,dalam Islamic Counseling: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2019
- Saat, Sulaiman dan Sitti Mania,“Pengantar Metodologi Penelitian Panduan Bagi Peneliti Pemula”, Pusaka Almaida, Vol 2, No 5, 2020.
- Skripsi.**
- Sutoyo, “Tasawuf Hamka dan Rekonstruksi Spiritual Manusia Modern”, *Jurnal Islamica*, Vol.10 no. 1, 2015.
- Ula Izdihar Azizah and Andy Mappa Jaya, “Ruang Publik Untuk Kesehatan Mental Masyarakat Perkotaan,” *Jurnal Sains Dan Seni ITS Vol 5*, no. 2 2016.
- Wisnu khoir, “Peranan Shalawat dalam Relaksasi pada Jama’ah Majelis Rasulullah di Pancoran”, (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakaeta, 2007).
- Wisnu khoir, Peranan Shalawat dalam Relaksasi pada Jama’ah Majelis Rasulullah di Pancoran, (Skripsi -UIN Syarif Hidayatullah, 2007).

Yuwono, Susatyo, “Mengelola Tekanan batin dalam Perspektif Islam dan Psikologi”, *Jurnal Psycho Idea*, Vol. 8, No. 2, Juli 2010.

Layla Rifatin, „“ Konseling Islam Dengan Sholawat Thibbil Qulub Fakultas Dakwah Dan Komunikasi”, (Skripsi,-Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,2019) .

Nuriyah,”Terapi sholawat tibbonil qulub untuk mengatasi tekanan batin pada remaja akibat perselingkuhan seorang ibu di kelurahan banjarsugihan kecamatan tandes surabaya. Surabaya”, (Skripsi,-Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,2022).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A