

***SHOLAWAT NARIYAH* SEBAGAI TERAPI PENENANG JIWA
PENDERITA *ANXIETY* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021
PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata
Satu (S1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Ella Rahma Alifiani

NIM: 07040621079

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawa ini saya:

Nama : Ella Rahma Alifiani

Nim : 07040621079

Jurusan : Tasawuf dan psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini menjadi keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuknya sumbernya.

Surabaya, 22 Desember 2024.
Menyatakan

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAN POS'. A handwritten signature is written over the stamp.


Ella Rahma Alifiani

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Sholawat Nariyah* Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita *Anxiety* Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Tsawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya" yang ditulis oleh Ella Rahma Alifiani, Ini telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 22 Desember 2024.

Pembimbing,



Dr. Tasmuji, M.Ag.
NIP. 19209271992031005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Ella Rahma Alifiani ini telah dipertahankan didepan tim penguji skripsi.

Surabaya, 2024

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan

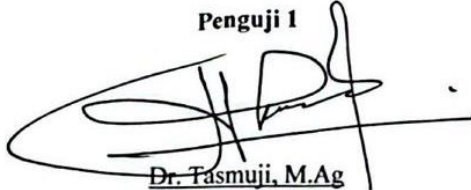


Prof. Dr. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP: 197008132005011003

Tim Penguji

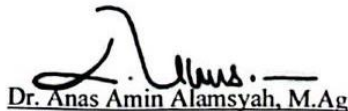
Penguji 1



Dr. Tasmuji, M.Ag

NIP: 196209271992031005

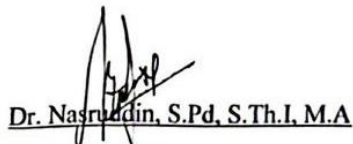
Penguji 2



Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag

NIP: 197004292005011004

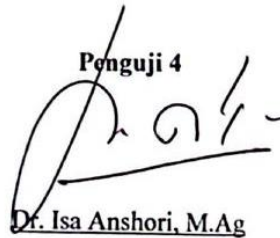
Penguji 3



Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, M.A

NIP: 197308032009011005

Penguji 4



Dr. Isa Anshori, M.Ag

NIP: 197306042005011007



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 AKADEMIS

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

Nama : Ella Rahma Alifiani
NIM : 07040621079
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : ellarahmaalifiani.06@gmail.com

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

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

yang berjudul :

SHOLAWAT NARIYAH SEBAGAI TERAPI PENENANG JIWA PENDERITA ANXIETY
PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 PRODI TASAWUF PSIKOTERAPI UIN SUNAN
AMPEL 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,

Penulis

(Ella Rahma Alifiani)

ABSTRAK

Judul : *Sholawat Nariyah* Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita *Anxiety*
Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Tasawuf dan Psikoterapi Uin
Sunan Ampel Surabaya

Penulis : Ella Rahma Alifiani

NIM : 07040621079

Pembimbing : Dr. Tasmuji, M. Ag.

Penelitian ini mengkaji penggunaan *Sholawat Nariyah* sebagai terapi untuk menenangkan jiwa bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan (*Anxiety*). Fokus utama adalah mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Ampel Surabaya. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya gangguan kecemasan di kalangan mahasiswa akibat tekanan akademik, sosial, dan masa depan yang tidak pasti, terutama dalam konteks penyelesaian tugas akhir. *Sholawat Nariyah*, yang merupakan salah satu bentuk doa spiritual dalam Islam, diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa melalui pengalihan fokus kepada dimensi spiritualitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa yang memenuhi kriteria gangguan kecemasan dan bersedia mengikuti terapi pembacaan *Sholawat Nariyah* secara rutin. Analisis data dilakukan dengan proses reduksi, pengkodean, dan interpretasi tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembacaan *Sholawat Nariyah* secara konsisten memberikan dampak positif pada tingkat kecemasan subjek. Partisipan melaporkan penurunan gejala kecemasan, peningkatan ketenangan batin, dan rasa percaya diri yang lebih besar. Praktik ini juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT.

Kata Kunci: *Sholawat Nariyah*, kecemasan, ketenangan jiwa, mahasiswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITRASI	x
DAFTAR ISI	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat penelitian	6
E. Kajian terdahulu	7
F. Metode penelitian	12
G. Sistematika pembahasan	16
BAB II SHOLAWAT, PENENANG JIWA, DAN ANXIETY	18
A. Sholawat	18
a. Pengertian sholawat	18
b. Tujuan sholawat.....	19
c. Landasan hukum sholawat.....	21
d. Jenis sholawat	22
e. Keutamaan sholawat	22
f. Waktu mustajabah membaca sholawat	24
g. Sejarah sholawat nariyah	27
B. Konsep tasawuf dalam Ketenangan jiwa	32
a. Pengertian ketenangan jiwa	32

b. Tingkatan jiwa	34
c. Faktor ketenangan jiwa	35
C. Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	37
a. Pengertian kecemasan	37
b. Tingkatan kecemasan.....	38
c. Jenis kecemasan	39
d. Gejala dan penyebab kecemasan	40
BAB III KECEMASAN DALAM KETENANGAN JIWA	42
A. Gambaran umum lokasi penelitian	42
a. Sejarah UINSA	42
b. Visi misi UINSA.....	44
c. Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat (UINSA)	45
d. Struktur Pengurusan Program Studi Tasawuf Psikoterapi	47
e. Latar belakang subjek	48
f. Indikator kecemasan sebelum terapi.....	52
B. Sholawat Nariyah Sebagai Terapi	60
a. Makna Sholawat Nariyah	60
b. Frekuensi kecemasan sebelum terapi	61
BAB IV IMPLEMENTASI SHOLAWAT NARIYAH.....	66
A. Analisis pengaruh sholawat nariyah	66
B. Analisis dampak terapi sholawat nariyah	68
BAB V PENUTUP.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	77
RIWAYAT HIDUP.....	81

DAFTAR PUSTAKA

Skripsi

- Anila Janis Maryudiana, " *Shalawat Tibbil Qulub Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita Insomnia*" Skripsi, Fakultas ushuluddin dan filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Atik Mardiana Kholilah. *Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah terhadap Tingkat Kecemasan pada Pengguna Narkoba*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Dadang Achmad Fajar. *Terapi Sholawat Syifa pada Penderita Borderline Personality Disorder*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- Dina Zuhritul Fahwa, " Terapi Shalat Khusyu' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam ", Skripsi, Fakultas ushuluddin dan filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Febilia Kurnia Putri. *Pengaruh Terapi Sholawat terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren di Semarang*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024.
- Ghina Aliyya Fathunnahda. *Pengaruh Bacaan Sholawat terhadap Kecemasan Mahasiswa Kedokteran UIN Jakarta Tahun Pertama Preklinik*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Marsha Firdha Rohendi. *Pengaruh Bimbingan Pembiasaan Sholawat terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2024.
- Solihah, Nur Jannah, " *Bimbingan dan konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi S,at Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambora Surabaya*" Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, 2020.

Jurnal

- Ahmad, Abdan Matin. "Deskripsi Gejala Dan Penyebab Kecemasan." *An-Nahdhah / Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 14, no. 1 (October 26, 2021).
- Ajmain, Hayatun Amma, Nurhayati Ningsih, Ngatwadi. " *Pengaruh Terapi Sholawat Nabi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia*" Volume 8, Nomor 2 (agustus 2024).

- Ariadi Purmansyah, "Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam" *Jurnal Syifa' Medika*, Vol 3, No 2, 2013.
- Fitria, Linda, and Ifdil Ifdil. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 6, no. 1 (July 30, 2020).
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12 (May 6, 2015).
- Nur Azizah Apriana Putri, Najma Firda Saffana. "Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis Dan Spiritual" Volume 2, Nomor 2 (July 2024).
- Suherni, Suherni, Fadholy Hakim, Nurlaila Nurlaila, and Repa Hudan Lisalam. "Tenang Dalam Perspektif Hadis." *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (July 3, 2024).
- Suyanto,IndriI, Dwi Yuliyanto. "Pengaruh Sholawat Nariyah Terhadap Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi" Vol 1 No. 3 (November 2021) (n.d.). <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>.

Artikel

- "10 Waktu Mustajab Untuk Berdoa." Accessed October 31, 2024. <https://bersamadakwah.net/waktu-mustajab/>.
- "20 Waktu Mustajab Untuk Berdoa Dan Penjelasannya." Accessed October 31, 2024. <https://nahwu.id/waktu-mustajab-untuk-berdoa/>.
- "Apa Itu Generalized Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan Umum)?" Accessed October 9, 2024. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/generalized-anxiety-disorder/>.
- "Bacaan Shalawat Nariyah: Arab, Latin, dan Terjemahnya." *NU Online*. Accessed October 8, 2024. <https://islam.nu.or.id/shalawat-wirid/bacaan-sholawat-nariyah-arab-latin-dan-terjemahnya-pXKna>.
- "Berikut Sejumlah Faedah dari Membaca Shalawat Nariyah." *NU Online Jatim*. Accessed October 31, 2024. <https://jatim.nu.or.id/keislaman/berikut-sejumlah-faedah-dari-membaca-shalawat-nariyah-TpopJ>.
- "Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) - Psychology Tools." Accessed December 9, 2024. <https://psychology-tools.com/test/hamilton-anxiety-rating-scale>.

- “Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi Dan Solusinya Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islami :Studi Kasus Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang - Walisongo 2024. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/2570/>.
- “KETENANGAN Jiwa | Oleh: Drs. H. Taufikurrahman, M.Ag.” Accessed September 17, 2024. <https://www.pa-samarinda.go.id/publikasi-publikasi/arsip-artikel/741-ketenangan-jiwa-oleh-drs-h-taufikurrahman-m-ag>.
- “Keutamaan Sholawat Nariyah Serta Bacaannya Lengkap.” Accessed October 9, 2024. <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6885652/keutamaan-sholawat-nariyah-serta-bacaannya-lengkap>.
- “Memahami Arti Berdamai Dengan Diri Sendiri, Yang Entah Kenapa Sulit Sekali Dijalani.” Accessed December 9, 2024. <https://www.hipwee.com/narasi/makna-berdamai-diri-sendiri/>.
- “Mengenal Sholawat Nariyah, Sejarah Hingga Bacaannya.” Accessed October 31, 2024. <https://news.detik.com/berita/d-5216036/mengenal-sholawat-nariyah-sejarah-hingga-bacaannya>.
- “Pengertian, Jenis, Gejala Dan Penyebab Kecemasan.” Accessed September 30, 2024. <https://www.kajianpustaka.com/2019/03/pengertian-jenis-gejala-dan-penyebab-kecemasan.html>.
- “Shalawat Kepada Nabi, Keutamaan Serta Faidahnya” (2013).
- “Sholawat Nabi: 10 Keutamaan, Bacaan, Artinya.” Accessed October 2, 2024. <https://bersamadakwah.net/sholawat-nabi/>.
- “Teknik Pengumpulan Data Menurut Sugiyono 2019.” *ilmu*. Last modified August 30, 2024. Accessed November 17, 2024. <https://www.ilmu.co.id/teknik-pengumpulan-data-menurut-sugiyono-2019>.
- Administrator. “Sumber Data Menurut Sugiyono.” *ilmu*. Last modified September 12, 2024. Accessed November 17, 2024. <https://www.ilmu.co.id/sumber-data-menurut-sugiyono>.
- Daradjat Zakiah, Pendidikan Agama dan Kesehatan Mental, Jakarta, Bulan Bintang, 2001. Gunawan, Imam, Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik, Jakarta Bumi Aksara, 2007.
- Hanifuddin, Muhammad. “Sejarah Singkat Shalawat Nariyah.” *Islami[Dot]Co*. Last modified March 5, 2021. Accessed October 31, 2024. <https://islami.co/sejarah-singkat-shalawat-nariyah/>.
- Thabroni, Gamal. “Metode Penelitian Kualitatif: Pengertian, Karakteristik & Jenis.” *serupa.id*, February 7, 2021. Accessed November 17, 2024. <https://serupa.id/metode-penelitian-kualitatif/>.

Wirawan, Arya. "Bacaan Dan Fadhilah Sholawat Nariyah 41x Hingga 100x," September 30, 2024. Accessed October 31, 2024. <https://hotelier.id/muslim/bacaan-dan-fadhilah-sholawat-nariyah-41x/>.

Buku

"Buku KUMPULAN SHALAWAT NABI... - Ibnu Watiniyah |

"Buku Kumpulan Shalawat Nabi... - Ibnu Watiniyah | Mizanstore." Accessed October 31, 2024. https://mizanstore.com/kumpulan_shalawat_nabi_superlengkap_62193.

Al-Ghazali, Ishaq. *Mukhtashar Ihya Ulumiddin*. Jakarta: Gema Insani, 2017.

Amar Maulana, *Cara Mudah Berdamai Dengan Diri Sendiri*, (Yogyakarta: Penerbit Cemerlang, 2020).

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.

Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. New York: W.W. Norton & Company, 1990.

Stuart, Gail Wiscarz. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Elsevier Mosby, 2013.

Website

uinsa.ac.id, "Program Studi Faskultas Ushuluddin & Filsafat UINSA," last modified 16 June, 2023, accessed December 22, 2024, <https://uinsa.ac.id/fuf/prodi-fuf>.

uinsa.ac.id, "Sejarah UINSA," last modified July 20, 2022, accessed December 22, 2024, <https://uinsa.ac.id/sejarah>.