
Bimbingan Keagamaan dengan Pendekatan Shalawat Sebagai Media Relaksasi di Majelis Taklim Ar-Rahman

Rifani Ranasati^{1*}, Nabila Ilma Arifah², Alda Sri Fransiska³, Muhamad Rifa'I Subhi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

*Email: rifaniranasati@gmail.com

ABSTRACT

One person who is prone to experiencing stress or mental disorders is the mother. Mothers have an obligation to provide constant and exclusive attention to their children. Due to difficulties in carrying out these tasks, mothers often neglect taking care of their family, children and even themselves. So there is a need for guidance for mothers in dealing with the stress they are experiencing. One of them is to reduce tensions and gain emotional stability. One effort that can be done is with a religiosity relaxation therapy approach using prayer media. Religious guidance is an activity that provides guidance or support to individuals who may experience difficulties in developing their personality optimally to overcome various mental problems. The benefits obtained by someone who carries out prayer activities include a calm heart because they feel close to Allah SWT. and Rasulullah SAW., so that when disaster strikes, he is able to act as an intermediary to achieve dreams, get intercession from the Prophet Muhammad SAW., the congregation will always feel there is a will to improve themselves to be better than before, besides that, the congregation of the taklim assembly will feel that they have found a true purpose in life. guided by the Islamic religion, and also always has positive and good prejudices.

Keywords: Religious guidance; Shalawat; Relaxation.

ABSTRAK

Salah satu orang yang rawan mengalami stress atau gangguan mental adalah ibu. Para ibu mempunyai kewajiban untuk memberikan perhatian konstan dan eksklusif kepada anak-anaknya. Karena kesulitan dalam menjalankan tugas tersebut, para ibu seringkali lalai mengurus keluarga, anak, dan bahkan diri mereka sendiri. Sehingga perlunya bimbingan kepada para ibu dalam mengatasi stress yang dialami. Salah satunya adalah untuk mengurangi ketegangan-ketegangan dan mendapatkan stabilitas emosi salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pendekatan terapi relaksasi religiusitas dengan media shalawat. Bimbingan keagamaan merupakan suatu kegiatan memberikan bimbingan atau dukungan kepada individu yang kemungkinan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kepribadiannya secara optimal untuk mengatasi berbagai permasalahan kejiwaan. Adapun manfaat yang didapatkan oleh seseorang yang melakukan kegiatan shalawat seperti hati menjadi tenang karena merasakan dekat kepada Allah Swt. dan Rasulullah Saw., sehingga mampu ketika sedang ditimpa musibah, sebagai perantara tercapainya impian, mendapatkan syafaat dari Nabi Muhammad Saw., jamaah akan selaluu merasa ada kemauan untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, selain itu jamaah majelis taklim merasa menemukan tujuan hidup yang berpedoman pada agama islam, dan juga selalu mempunyai prasangka yang positif dan baik.

Kata Kunci: Bimbingan keagamaan; Shalawat; Relaksasi.

PENDAHULUAN

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami penyakit mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi (Khoiriyah, R., & Handayani, 2020). Dalam penelitian lain menurut Dr. Celestinus Eigya Munthe, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Narkoba, permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia tidak lepas dari permasalahan tingginya prevalensi penderita

gangguan jiwa. Sekitar 1 dari 5 penduduk Indonesia saat ini menderita penyakit mental, yang berarti 20% penduduk negara ini pada akhirnya akan menderita penyakit mental. Oleh karena itu penting untuk meningkatkan edukasi mengenai awareness mengingat dampak dari masalah Kesehatan mental yang mengkhawatirkan (M. K. Putri, 2022)

Salah satu orang yang rawan mengalami stress atau gangguan mental adalah ibu. Menurut penelitian Mendenhall & Mount, para ibu mempunyai kewajiban untuk memberikan perhatian konstan dan eksklusif kepada anak-anaknya. Karena kesulitan dalam menjalankan tugas tersebut, para ibu seringkali lalai mengurus keluarga, anak, dan bahkan diri mereka sendiri. Menurut penelitian lain dari Kasuya, Polgar-Bailey, & Takeuchi bahwa ketegangan psikologis dalam memberikan perawatan menghasilkan reaksi beragam terhadap stres fisik, psikologis, emosional, sosial, dan finansial yang terkait dengan pengalaman tersebut. Menurut Myers konsep beban psikologis dibagi menjadi dua kategori: beban subjektif, yang berkaitan dengan sikap dan reaksi emosional terhadap pengalaman dalam pengasuhan, dan beban objektif, yang mengacu pada perubahan dalam kehidupan sehari-hari pengasuh di rumah sebagai dampaknya dari proses pengasuhan (Hardika, I. R., & Widiawati, 2020). Untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut maka dapat mengupayakan konsultasi dengan para ahli seperti dokter, psikolog, psikiater maupun konselor. Selain itu untuk mengurangi ketegangan-ketegangan dan mendapatkan stabilitas emosi salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pendekatan terapi relaksasi religiusitas.

Indonesia sendiri merupakan negara dengan mayoritas masyarakatnya beragama Islam, menurut Kementerian Agama RI 87% masyarakat Indonesia memeluk ajaran Islam. Itu juga dibuktikan dengan banyaknya tokoh-tokoh agama Islam yang ada di Indonesia seperti K.H. Abdurrahman Wahid, Habib Muhammad Luthfi bin Yahya, Habib Syech bin Abdul Qadir Assegaf dan masih banyak lagi. Dengan melalui pendekatan keagamaan penyampaian materi menjadi lebih mudah diterima oleh pemeluknya. Oleh karena itu hal tersebut dapat dimanfaatkan sebagai potensi untuk para penyuluh dalam mengatasi permasalahan masyarakat. Sebagaimana yang menjadi tujuan kegiatan bimbingan/penyuluhan Islam yaitu memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tantangan masyarakat, sehingga dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan masyarakat (Abdulla, P. D., 2020) serta harus diselenggarakan dengan menggunakan pendekatan agama serta menjunjung tinggi budaya dan adat istiadat (Subhi, M. R. I., Nurlatifah, A. I., & Fawzy, R., 2023).

Shalawat merupakan salah satu doa kepada Allah Swt. Dengan perantara nama Nabi Muhammad Saw. Shalawat sendiri bentuk puji-pujian yang ditujukan untuk Nabi Muhammad Saw. Dan sekarang ini banyak penyuluh-penyuluh agama menggunakan shalawat sebagai prasarana dakwah, ini dapat dilihat dari banyaknya Habib-habib muda yang senang disenangi muslim dengan shalawat sebagai metode penyuluhannya seperti Habib Zaidan dan lain sebagainya.

Pada penelitian terdahulu milik Nor Khumairoh yang berjudul "Strategi Bimbingan Keagamaan dengan Pendekatan Sholawat untuk Mengembangkan Spiritual Majelis Dzikir di Nalumsari Jepara" menunjukkan bahwa shalawat dapat digunakan untuk mengembangkan spiritual individu. Untuk itu penelitian ini sama-sama menggunakan sholawat sebagai metode yang digunakan. Namun pada penelitian terdahulu dan penelitian ini memiliki tujuan yang berbeda dalam penggunaannya, jika di penelitian terdahulu bertujuan untuk mengembangkan Spiritual individu sedangkan penelitian ini bertujuan untuk salah satu cara relaksasi.

Bimbingan keagamaan merupakan suatu kegiatan memberikan bimbingan atau dukungan kepada individu yang kemungkinan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kepribadiannya secara optimal (Hasibuan, 2017) Membantu memahami diri individu yang mengacu pada ajaran dan nilai-nilai keagamaan agama Islam. Adapun tujuan dari bimbingan keagamaan adalah membantu manusia menjadi berkarakter baik yang sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama Islam. Dasar-dasar dalam bimbingan keagamaan bersumber pada Al-Qur'an, hadis dan sunnah Nabi. Selain keduanya dijadikan sebagai landasan utama bimbingan keagamaan juga menjadi media untuk berdakwah. Sehingga tujuan dari bimbingan keagamaan dengan berdakwah hamper sama yakni mengajak dan membimbing umat dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Bukhori, 2014). Sedangkan dalam kaitannya antara agama dengan dunia psikologi yakni dimana psikologi dapat membantu individu memahami bagaimana suatu agama dapat mempengaruhi kehidupan dan segala permasalahan yang berkaitan dengan agama.

Bentuk Upaya oleh perguruan tinggi melalui kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan yang dilakukan oleh mahasiswanya sendiri yang bertempat di Kantor Urusan Agama Kecamatan Karangdadap. Para mahasiswa melakukan kerja sama dengan penyuluh agama yang bekerja di KUA tersebut melakukan penyuluhan ke Majelis Taklim yang dimiliki oleh penyuluh agama tersebut yaitu Bapak Kyai Amin. Bapak Kyai Amin memiliki beberapa Majelis Taklim salah satunya Majelis Taklim ar-Rahman,

di mana majlis taklim tersebut beranggotakan ibu-ibu daerah setempat. Penyuluhan ini dilakukan bertujuan untuk upaya untuk bimbingan keagamaan dan media untuk relaksasi bagi ibu-ibu agar mencegah stress atau gangguan mental.

METODE

Metode penyampaian dalam kegiatan bimbingan keagamaan ini adalah ceramah dan tanya jawab. Metode pembelajaran ceramah berasal dari bahasa latin *lecture* yang berarti membaca. Metode ceramah dilakukan di depan beberapa orang peserta dengan bahasa lisan, sedangkan peserta hanya mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan (Riski Mustikasari, 2020). Sedangkan metode tanya jawab merupakan proses interaksi antara dua orang siswa atau lebih antara siswa dengan guru untuk saling tukar menukar pengalaman, informasi, memecahkan persoalan, dan mengambil keputusan bersama (. Bimbingan keagamaan ini dilaksanakan guna memberikan pemahaman tentang pemaknaan shalawat sebagai media relaksasi ditengah masyarakat. Secara khusus sasaran bimbingan keagamaan ini adalah perempuan dewasa dan lansia dengan kisaran usia sekitar 30-70 tahun yang umumnya merupakan ibu. Sasaran merupakan tergabung dalam Majelis Ar-Rohman yang secara khusus dibimbing oleh Bapak Amin. Sebelum acara berlangsung tim pelaksana terlebih dahulu berkoordinasi dengan pembimbing tetap sebagai asesmen awal, setelah itu tim melakukan perencanaan dan persiapan berdasarkan hasil asesmen tersebut. Kemudian setelah kegiatan berlangsung dilakukan pula metode diskusi atau tanya jawab sebagai bentuk refleksi pemahaman sasaran.

Kegiatan bimbingan keagamaan dengan pendekatan shalawat sebagai media relaksasi ini dilaksanakan pada 27 September 2023 di Desa Kebonrowopucang, Kecamatan Karangdadap, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan ini menggunakan narasumber dari Mahasiswa praktikal Universitas K.H. Abdurrahman Wahid Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang memiliki pengalaman dalam bidang keagamaan yakni Nabila Ilma Arifah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang diketahui, majelis taklim Ar Rohman adalah sebuah lembaga pendidikan Islam non formal yang ada di desa Kebonrowopucang kecamatan Karangdadap. Pada majelis taklim inilah dijadikan wadah pembinaan dan juga dakwah dalam menyebarkan nilai-nilai keislaman bagi masyarakat sekitar. Adapun jamaah majelis taklim Ar Rahman didominasi oleh masarakat awam dengan berbagai latar belakang. Mulai dari pedagang, guru hingga ibu rumah tangga sekalipun turut mengikuti.

Pada program kegiatan bimbingan keagamaan Islam ini dilaksanakan di Musholla Ar Rahman Desa Kebonrowopucang. Kegiatan dihadiri oleh jamaah majelis taklim Ar Rahman. Adapun pembimbing dari majelis taklim Ar-Rahman yaitu Bapak Amin. Beliau adalah pembimbing utama di majelis taklim Ar Rahman sekaligus penyuluh agama di KUA Kecamatan Karangdadap. Tujuan diadakannya kegiatan bimbingan keagamaan pada majelis ini sebagai tempat untuk belajar ilmu keagamaan, mempererat kontak social antar sesama warga, mewujudkan minat social dan lebih utamanya yakni meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT agar menjadi pribadi yang lebih baik dan berakhlak mulia. Ada beberapa bentuk bimbingan keagamaan majelis taklim Ar Rahman Kebonrowopucang yakni diawali dengan mengaji bersama, kemudian pembacaan kitab maulid Nabi lalu penyampaian materi bimbingan agama Islam dan sesi Tanya jawab. Adapun materi ceramah atau bimbingan keagamaan disampaikan bersifat umum dan bisa selesai disampaikan dalam satu kali pertemuan sekaligus seperti mengusung tema bulan maulid Nabi diantaranya keutamaan bacaan shalawat Nabi.

Dari pelaksanaan kegiatan tersebut, dapat diketahui bahwa jamaah majelis taklim Ar Rahman memiliki peningkatan pemahaman dalam hal bab fiqih dan tauhid. Dalam hal ini mereka tidak hanya tahu bacaan shalawat saja tetapi juga memiliki banyak manfaat, hikmah dan nilai-nilai positif untuk dalam diri seseorang. Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kegiatan bimbingan keagamaan yaitu faktor pendorong dan juga faktor penghambat. Faktor pendorong diantaranya a) adanya rasa ingin tahu tentang manfaat adanya kegiatan ceramah agama sehingga meningkatkan kualitas keimanan seseorang, b) adanya semangat dalam beribadh. Sedangkan factor penghambat diantaranya a) adanya kesibukan dalam pekerjaan Pada lain hal, kegiatan keagamaan pada majelis taklim Ar Rahman juga menjadi alternative masyarakat untuk mendapatkan kestabilan emosi. Seperti yang biasa kita jumpai, ketika seseorang sedang dilanda kegundahan, kesedihan atau bahkan stress karena permasalahan yang dialaminya pasti mereka akan menyalurkan emosinya ke kegiatan yang lain. Begitu pun pada jamaah majelis taklim ar rahman, mereka menyalurkan emosi dan mengistirahatkan diri dari segala macam kesibukannya dengan cara mengikuti

kajian majelis sholawat guna mendapatkan keadaan jiwa yang tenang. Kegiatan pada majelis taklim Ar-Rahman ini dilakukan secara teratur dan berkala. Biasanya kegiatan ini dimulai sore hari sampai akan menjelang waktu maghrib. Adapun kegiatannya dilakukan dengan beberapa tahap yakni tahap pembukaan, tahap inti, dan tahap penutupan.



Gambar 1. Pembacaan Maulid Diba'

Pada tahap pembukaan, sebelumnya dilakukan pembacaan tahlil secara bersama-sama yang dipimpin oleh ketua majelis ataupun orang yang sudah ditunjuk. Pada tahap inti yakni pembacaan sholawat dari kitab al barzanji lalu ditengah-tengah pembacaan al barzanji ada satu kegiatan yang dianggap pling sakral yaitu pada saat mahalul qiyam sebagai bentuk ta'dzim kepada Nabi Muhammad SAW. Mahalul qiyam sendiri merupakan sebuah aktivitas rutin dalam pembacaan kitab-kitab maulid Nabi Muhammad Saw seperti maulid Ad Diba', maulid Al Barzanji dan sebagainya. Saat mahalul qiyam, semua orang yang hadir dalam mejlis tersebut berdiri memberikan penghormatan pada sahibu maulid yakni Nabi Muhammad SAW sambil membacakan shalawat dengan khusyuk hingga tak jarang sampai menangis karena kekhusyukan dan ketenangan yang dirasakan hati. Dalam tradisi Jawa, mahalul Qiyam disebut sebagai srakalan yang diambil dari syair asyrakal badru alaina. Disaat mahalul Qiyam, Rasulullah SAW dikatakan hadir ditengah-tengah majelis ikut membalas shalawat dari umatnya. Dan disaat berdiri itulah, semua jamaah menyampaikan pesan rindu dan berdoa untuk Rasulullah SAW dan juga berdoa untuk kebaikan dirinya. Dalam hal ini mahalul Qiyam sebgai temapt merelaksasi dari segala hal yang bersifat negative. Dan timbulalh rasa kedamaian, kenyamanan, kecintaan, dan kekhusyukkan seseorang sehingga meningkatlah keimanan dan ketaqwaan seseorang. Kemudian diakhiri dengan sedikit ceramah atau penyampaian nasihat tentang ketauhidan dan sebagainya. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan dari adanya kegiatan majels taklim ini untuk membentuk masyarakat yang mampu memahami serta mengamalkan nilai-nilai Al Qur'an dan sunah Nabi secara baik agar tercipta keseimbangan antara kebutuhan fisik dan psikologisnya.



Gambar 2. Penyampaian materi

Bimbingan keagamaan melalui pendekatan shalawat ini menjadikan proses jamaah majelis taklim dalam mendekatkan diri dan meningkatkan kepercayaan kepada Tuhan karena Allah SWT pemilik segala

obat penyakit. Dimana Allah SWT memberikan sebuah ketenangan hati, jiwa dan juga pikiran kepada hambanya. Shalawat sendiri merupakan sebuah do'a dan perpaduan antara ayat suci dan syair pujian untuk Nabi dengan lantunan suara manusia. Suara manusia inilah sebagai instrumen untuk penyembuhan dalam dunia psikoterapi Islam. Menurut Mahmud Yunus, shalawat berasal dari kata Shalat dan bentuk jamaknya yakni shalawat yang berarti do'a agar manusia senantiasa mengingat dan menyebut Allah secara terus menerus. Adapun manfaat yang didapatkan oleh seseorang yang melakukan kegiatan shalawat seperti hati menjadi tenang karena merasakan dekat kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW sehingga mampu ketika sedang ditimpa musibah, sebagai perantara tercapainya impian, mendapatkan syafaat dari Nabi Muhammad SAW, jamaah akan selalu merasa ada kemauan untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, selain itu jamaah majelis taklim merasa menemukan tujuan hidup yang berpedoman pada agama islam, dan juga selalu mempunyai prasangka yang positif dan baik. Menurut Ustadzah Halimah Alaydrus dikutip dari channel youtube pernah mengatakan pada tausiyahnya bahwa orang yang jika semakin dekat dengan Nabi, maka ia tahu caranya berbicara, semakin tahu caranya berpikir, semakin tau caranya melihat, dan semakin tau caranya menjalankan kehidupan. maka semakin terjaga kehidupannya." Sehingga sangatlah penting bagi kita untuk senantiasa beshalawat sebagai bentuk keimanan dan ketaqwaan kita pada Allah SWT dan sebagai bentuk relaksasi bagi sisi psikis dan psikologis. Bahkan ketika sedang membacakan shalawat saat mahalul qiyam, semua rasa kecemasan, keinginan untuk berbuat jahat, dan segala pikiran negative seketika akan hilang ketika seseorang membaca shalawat Nabi secara khusus.

SIMPULAN

Gangguan mental/kejiwaan merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia, termasuk pada perempuan dan atau ibu. Hal ini dikarenakan menjadi ibu berkewajiban untuk memberikan perhatian konstan dan eksklusif kepada anak-anaknya. Kesulitan dalam menjalankan tugas tersebut menimbulkan reaksi beragam seperti stres fisik, psikologis, emosional, sosial, dan finansial yang terkait dengan pengalaman tersebut. Berkaitan dengan agama reaksi yang muncul dapat berupa timbulnya stress, kecemasan hingga menimbulkan kurangnya rasa ketidakpercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Seperti seiringnya perkembangan zaman yang semakin kompleks terkadang membuat kondisi jiwa yang tidak tenang (cemas tergesa dalam suatu situasi) jika tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Salah satu alternatif untuk mendapatkan kestabilan emosi dan ketenangan apada diri adalah melalui upaya relaksasi seperti dengan bershalawat. Melalui bersholawat dapat timbul rasa kedamaian, kenyamanan, kecintaan, dan kekhusyukkan seseorang sehingga meningkatlah keimanan dan ketaqwaan seseorang. Selain itu, besholawat kecintaan kepada Allah Swt. dan Rasulnya bisa menguatkan keikhlasan dan mengokohkan komitmen seseorang untuk berpegang pada nilai dan ajaran Islam. Adapun manfaat yang didapatkan oleh seseorang yang melakukan kegiatan shalawat seperti hati menjadi tenang karena merasakan dekat kepada Allah Swt. dan Rasulullah Saw. sehingga mampu ketika sedang ditimpa musibah, sebagai perantara tercapainya impian, mendapatkan syafaat dari Nabi Muhammad Saw., jamaah akan selalu merasa ada kemauan untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, selain itu jamaah majelis taklim merasa menemukan tujuan hidup yang berpedoman pada agama islam, dan juga selalu mempunyai prasangka yang positif dan baik

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulla, P. D. (2020). Penerapan Metode Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam Di Desa Lasiai (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai).Bukhori, B. (2014). Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 8
- Hardika, I. R., & Widiawati, D. (2020). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Mindful Parenting Terhadap Beban Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3).
- Hasibuan, A. (2017). *Metode bimbingan agama dalam meningkatkan perkembangan emosi anak di panti asuhan Putra Muhammadiyah cabang Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan mental emosional perempuan penderita kanker di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(2).
- Nugroho, R. M., & Harida, R. (2020). Apersepsi Pembelajaran Melalui Stand-Up Comedy Untuk

- Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Dengan Metode Ceramah Di Stkip Pgri Ponorogo. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 111-121.
- Manik, I. K. (2020). Efektivitas metode tanya jawab multi arah untuk meningkatkan hasil belajar IPS. *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(1), 133-142.
- Putri, M. K. (2022). *Teknik solution focus brief dalam mengatasi kecendrungan depresi ringan pada mahasiswa*. UIN Mataram.
- Subhi, M. R. I., Nurlatifah, A. I., & Fawzy, R. (2023). Paradigma Pengembangan Bimbingan Penyuluhan Islam Perspektif Dakwah. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(01), 30-63.