

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA JAMAAH
MAJELIS SHOLAWAT NURUTS TSAQOLAIN PEDURUNGAN
SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Psikoterapi
Oleh:

MUKHAMAD MA'RUF

NIM: 1904046078

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Mukhamad Ma'ruf

NIM : 1904046078

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
JAMAAH MAJELIS SHOLAWAT NURUTS TSAQOLAIN
PEDURUNGAN SEMARANG

Mendeklarasikan semua yang ada dalam penelitian ini ialah hasil penelitian dan
Garapan penulis pribadi dengan pengecualian Sebagian hal kemudian difungsikan
guna rujukan.



**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA JAMAAH
MAJELIS SHOLAWAT NURUTS TSAQOLAIN PEDURUNGAN
SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh:

Mukhamad Ma'ruf

NIM: 1904046078

Semarang, 04 Desember 2023

Pembimbing



Royanulloh, M.Psi.T.

NIP: 19881219201811001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini, diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi skripsi ini dengan:

Judul : GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
JAMAAH MAJELIS SHOLAWAT NURUTS TSAQOLAIN
PEDURUNGAN SEMARANG

Nama : Mukhamad Ma'ruf

NIM : 1904046078

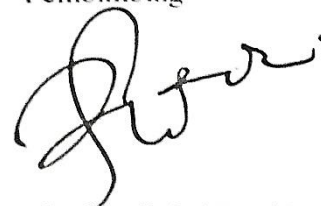
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Saya memandang bahwa naskah skripsi ini sudah dapat diajukan ke Fakultas Ilmu Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang untuk dimunaqasyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 04 Desember 2023

Pembimbing



Royanulloh, M.Psi.T.

NIP: 19881219201811001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi saudara Mukhamad Ma'ruf dengan NIM 1904046078 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal : 29 Desember 2023

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

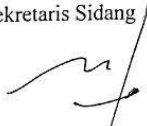


Pembimbing



Rozanullah, M.Psi.T.
NIP. 19881219 20181 1001

Sekretaris Sidang



Winarto, M.Si.
NIP. 19850405 201903 1012

Penguji I



Fitriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 19690725 200501 2002

Penguji II



Oti Jembarwati, S.Psi. MA.
NIP. 19750508200050 12001

MOTTO

“Menahan Lelahnya Belajar atau Menanggung Perihnya Kebodohan”

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi Arab-Latin sudah dirumuskan secara mutlak dengan pedoman yang dijelaskan sebagai berikut:

A. Konsonan

Sistem penulisan Arab dalam Fonem konsonan tata bahasa Arab dilambangkan dengan huruf. Transliterasi Bahasa Arab dalam penulisannya sebagian dilambangkan dengan huruf, tapi sebagian lainnya dilambangkan hanya dengan tanda, dan sebagian lainnya dilambangkan dengan keduanya. Berikut adalah daftar huruf Arab beserta transliterasinya menggunakan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te
ث	šā'	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	Je
ح	Ḥā'	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	Kh	Ka dan ha
د	Dāl	D	De
ذ	Ẓāl	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es

ش	Syīn	Sy	Es dan ye
ص	ṣād	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	ḍād	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	ṭā'	ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	ẓā'	ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fā'	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Wāw	W	W
هـ	Hā'	H	Ha
ء	Hamza h	'	Apostrof
ي	Yā'	Y	Ye

B. Vokal Tunggal

Vokal tunggal atau vokal pendek yang dimaksud, dalam bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat. Adapun transliterasinya seperti berikut:

---َ' ---	Fathah	Ditulis	A
--ِ, ----	Kasrah	Ditulis	I
--ِ° ----	Dammah	Ditulis	U

C. Vokal pendek berurutan dalam satu kata, namun dipisahkan oleh apostrof, yakni:

أَنتُمْ	Dituli s	<i>Aantum</i>
أَعَدَّتْ	Dituli s	<i>U'iddat</i>
لَنَشْكُرَكُمْ	Dituli s	<i>La'in syakartum</i>

D. Vokal Rangkap

Vokal rangkap yang dimaksud dalam bahasa Arab lambangnya berupa gabungan antara harakat dengan huruf. Berikut ini bentuk transliterasi gabungan tersebut:

E. Vokal Panjang

Vokal panjang jika dalam bahasa Arab dilambangkan harakat dan huruf, sedangkan transliterasi Latinnya berupa huruf dan tanda seperti ini:

1.	fathah + alif جَاهِلِيَّة	Ditulis	\bar{a} Jāhiliyyah
2.	fathah + ya' mati تَنْسَى	Ditulis	\bar{a} Tansā
3.	kasrah + ya' mati كَرِيم	Ditulis	\bar{i} Karīm

4.	dammah + wawu mati فروض	Ditulis	\bar{u} furūḍ
----	----------------------------	---------	--------------------

F. Ta' Marbutoh

Semua *ta' marbutah* ditulis dengan h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah peggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia seperti shalat, zakat dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	Hikmah
علة	Ditulis	'illah
كرامة الأولياء	Ditulis	Karamah al- auliya'

G. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta`addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>`iddah</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf Syamsiyah maka ditulis dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut, contoh :

السماء	Dituli s	<i>As-Samā'</i>
الشمس	Dituli s	<i>Asy-Syams</i>

- b. Bila diikuti huruf Qamariyyah maka ditulis dengan

menggunakan hurufawal “al”

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

I. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisnya

ذوى الفروض	Ditulis	Zawi al-furud
أهل السنة	Ditulis	Ahl as – Sunnah

J. Tajwid

Tajwid peruntukkan bagi seseorang yang menginginkan kefasihan dalam bacaan. Panduan transliterasi ini adalah bagian yang harus disatukan dengan keilmuan tajwid. Oleh karena itu peresmian panduan transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah Rabbil ‘Aalamiin,

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT dengan Rahman Rahim-Nya dalam bentuk berkah hidayah hingga nikmat sehat, dan sempat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA JAMAAH MAJELIS SHOLAWAT NURUTS TSAQOLAIN PEDURUNGAN SEMARANG”** tempat penelitian ini berlokasi di daerah Pedurungan Kota Semarang. Selanjutnya, sholawat dan salam serta rasa syukur dihaturkan juga kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan, dalam semangat pantang menyerah dan selalu berusaha untuk menyelesaikan rangkaian perkuliahan ini hingga selesai. Semoga dalam kehidupan ini berkahnya selalu menyertai, hingga dihari penghakiman kelak.

Peneliti menyadari penulisan ini melewati perjalanan dan tahapan demi tahapan lengkap dengan segala bentuk permasalahannya, sehingga membutuhkan kerja keras, tanggung jawab, kesabaran, keseriusan, dan sumbangsih baik dari pemikiran maupun waktu, serta doa dan dorongan dari berbagai belah pihak. Untuk semua yang sudah diberikan, teriring doa dan ucapan terima kasih peneliti sampaikan, kepada:

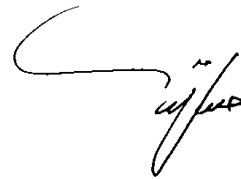
1. Allah SWT, yang telah memberikan semua nikmat-Nya. Baik nikmat sehat, kelancaran maupun kesulitan lengkap dengan solusinya dalam pengerjaan skripsi ini, hingga peneliti bisa di titik ini.
2. Prof. Dr. Nizar, M. Ag., yang diberi amanat sebagai Plt. Rektor untuk bertanggung jawab penuh dengan berlangsungnya proses perkuliahan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Dr. Hasyim Muhammad, M. Ag., yang diberi amanat sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, dan juga sebagai wali dosen yang memberikan perhatian, semangat, serta pengarahan dan pendampingan dengan sangat baik selama berada di kampus hijau ini.

4. Ibu Fitriyati, S.Psi., Msi, Psikolog dan Bapak Ulin Ni'Am Masruri, Lc, MA selaku ketua dan sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang selalu membantu selama masa perkuliahan hingga akhir.
5. Bapak Royanulloh, M.Psi.T, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, semangat, motivasi sumbangsih pemikiran, dan menjadi tempat berkeluh kesah selama pengerjaan skripsi, sehingga skripsi ini selesai sesuai prosedur yang telah ditetapkan.
6. Kepada Segenap Dosen dan Pekerja Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah bersedia membagi pengetahuan, pengalaman, semangat, hingga barakahnya kepada peneliti selama masa perkuliahan di kampus hijau ini.
7. Untuk segenap keluarga terkhusus Bapak Selamat Sumono dan Ibu Keminah (Almh) yang selalu sabar, menyayangi, mendoakan, serta memotivasi yang tidak henti-hentinya, terima kasih kepada Mbak Fathimah, Mas Ulum, Mas Roni, Mas Im, Mbak Ana telah menjadi kakak terbaik selalu mensupport saya selama ini, terutama kepada Mas Ulum dan Mbak Fat yang telah banyak membantu terkait finansial selama saya menjalani perkuliahan disini.
8. Untuk sahabat, Bayu Reza dengan segala tingkah random nya, usama, rizkiana yang telah bersedia membersamai selama proses penelitian maupun bimbingan, Rahma Hendriyani yang telah bersedia menjadi tim repot dalam proses penelitian, dan berkenan meminjamkan alat berupa laptop selama pengerjaan skripsi.
9. Keluarga besar Psychosufistik 2019, terutama keluarga TP-A Angkatan 2019 yang selalu memberikan cerita, hingga pengalaman baru selama menjalani perkuliahan.
10. Segenap keluarga besar PMII Rayon Ushuluddin, Teman-teman HMJ TP 2021 dan DEMA FUHUM 2022, yang telah memberikan banyak pengalaman berorganisasi saat masa perkuliahan berlangsung. Menjadi saudara yang bisa saling mengerti dan membantu saat berada di kampus hijau ini.

11. Keluarga KKN MIT Kelompok 42 dan keluarga besar Gogodalem, yang menyempurnakan perjalanan selama masa kuliah ini, yang dimana telah memberikan kesempatan untuk melakukan tugas kkn.
12. Guru besar Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa, subjek dan pengurus majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang, yang telah bersedia untuk melakukan penelitian kali ini.

Peneliti memahami bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan, sehingga belum mencapai hasil kesempurnaan yang di harapkan. Namun sangat besar harapan saya supaya penelitian ini bisa bermanfaat sebagai bekal kehidupan peneliti dan orang yang membaca skripsi ini.

Semarang, 04 Desember 2023



Mukhamad Ma'ruf

NIM. 1904046078

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
ABSTRAK	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan & Manfaat Penelitian.....	6
D. Metode Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka	13
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II.....	16
LANDASAN TEORI.....	16
A. <i>Psychological Well Being</i>	16
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Psychological Well Being</i>	17
3. Factor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well being</i>	19
B. Ritual keagamaan dalam membentuk <i>psychological well being</i>	21
C. Gambaran Majelis Sholawat di Nusantara	28
D. Keterkaitan sholawat dengan <i>Psychological Well Being</i>	32
BAB III	35
DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA	35
A. DESKRIPSI	35
1. Gambaran Umum Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain Kota Semarang.....	35
2. Visi, Misi, dan Tujuan.....	36

3. Struktur Kepengurusan.....	37
4. Biodata Informan	40
5. Hasil Wawancara	41
6. Wawancara Triangulasi Data	54
B. ANALISIS DATA	57
BAB IV	77
PENUTUP.....	77
A. KESIMPULAN.....	77
B. SARAN.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	82
LAMPIRAN.....	83

ABSTRAK

Judul : **Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Jamaah Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang**
Penulis : **Mukhamad Ma'ruf**
NIM : **1904046078**

Terdapat sebuah fenomena baru dalam masyarakat terkhusus yang beragama islam sangat antusias untuk meyakini atau mengikutinya, fenomena tersebut ialah fenomena untuk mengikuti majelis sholawat. Majelis sholawat saat ini banyak di gandungi oleh masyarakat islam, salah satu majelis yang dapat dilihat memiliki fenomena ini ialah Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang. Banyak masyarakat Pedurungan Semarang yang memiliki antusias dan minat untuk menghadiri kegiatan-kegiatan pengajian maulid Nabi yang di selenggarakan oleh Majelis Nuruts Tsaqolain.

Pada penelitian ini, peneliti memiliki rumusan masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang di alami oleh jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain selama mengikuti kegiatan-kegiatan majelis tersebut, dugaan tersebut ialah : Bagaimana gambaran psikologis pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif, yang dimana dari berbagai jenis pendekatan kualitatif yang ada peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi akan terfokus kepada apa yang terjadi dan dirasakan oleh subjek. Ketika melakukan pengumpulan data, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara yang mendalam dengan subjek dan juga dokumentasi.

Hasil dari data penelitian mengemukakan bahwa : 1) terdapat pengalaman perubahan kondisi spiritual maupun kesejahteraan psikologis yang di alami oleh subjek, yang mana pada sebelum mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain ada salah satu subjek yang mengatakan bahwa dirinya merasa jauh dengan Sang Pencipta, menjalani kehidupan sehari-hari sering merasakan stress, banyak pikiran. Tetapi setelah rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat subjek sudah tidak pernah merasakan kondisi negative itu, justru perubahan yang dialami yakni mendapat pengalaman positif pada kehidupan sehari-harinya. 2) subjek juga mendapatkan makna selama rutin mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan majelis Nuruts Tsaqolain, makna yang didapatkan oleh subjek ialah merasa tenang dalam menjalani kehidupan sehari dan dapat mengontrol pola hidup yang baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Kata Kunci: *Gambaran, Perubahan, Psychological Well Being.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam di Indonesia memiliki ciri khas untuk mengimplementasikan rasa cinta kepada Nabi Muhammad SAW salah satunya ialah dengan membaca sholawat, dengan tujuan untuk mengagungkan dan menjunjung tinggi Nabi Muhammad SAW serta tujuan yang paling utama ialah mengharapkan syafaatnya kelak di hari qiyamat. Dapat dilihat dalam masyarakat kita saat ini yakni dengan banyaknya majelis-majelis sholawat yang diadakan secara rutin dan berkala. Kegiatan tersebut menjadi fenomena besar yang melibatkan banyak kalangan, mulai dari pemimpin, tokoh masyarakat, generasi tua muda berkumpul untuk membacakan sholawat bersama secara serentak. Sehingga menjadikan generasi muda sampai yang tua sangat antusias mendatangi majelis sholawat dengan rasa cinta dan ikhlas kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW.¹

Majelis Sholawat merupakan fenomena keagamaan yang populer di berbagai negara islam dunia termasuk di Indonesia. Keberadaannya dianggap lebih sebagai spiritualitas urban akan tetapi memiliki perbedaan jika dibandingkan dengan majelis-majelis ilmu yang lainnya. Majelis sholawat tidak memperlihatkan ciri kesedihan, muram dan tangisan seperti halnya majelis dzikir, akan tetapi justru menunjukkan kedalam ciri bahagia, sukacita dan semarak ketika melantunkan sholawat.

Dari banyaknya majelis sholawat yang ada di Indonesia, tiga kiblat majelis sholawat yang terbesar yakni Majelis Sholawat Abah Guru Sekumpul (Martapura), Majelis Sholawat Habib Syech bin Abdul Qadir Assegaf (Surakarta), Majelis Sholawat Habib Luthfi bin Yahya (Pekalongan). Melihat fenomena tersebut menjadikan adanya majelis sholawat bukanlah hal yang

¹ Didik Nur Setyono, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Pembentukan Pribadi Insan Kamil”, Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020, hlm. 1.

baru, dalam perkembangannya juga diadakan dalam acara-acara sakral seperti dalam acara pernikahan, tasyakuran, perayaan hari besar islam dan lain sebagainya. Sebagaimana di daerah Pedurungan Semarang terdapat Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain yang menjadi tempat penelitian kali ini. Pada dasarnya majelis sholawat tersebut sebagai tempat atau naungan bagi para umat islam yang ingin ingin bermahabbah kepada Nabi Muhammad SAW dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT.²

Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain yang berada di Kelurahan Palebon Kecamatan Pedurungan Kota Semarang merupakan suatu majelis atau tempat untuk menuntut ilmu agama secara non formal, dalam rangkain kegiatan majelis tersebut ialah pembacaan Sholawat Nabi dengan kitab Simtudh dhuror disertai tausyiah agama, yang mana pada amalannya ditekankan untuk bermahabbah kepada Nabi Muhammad SAW melalui lantunan-lantunan sholawatnya. Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain didirikan pada 10 November 2015 dalam bimbingan langsung oleh guru besar Al-Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa yang bertempat tinggal di Puri Garden Palebon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang dengan mengedepankan persaudaraan dan persatuan antar sesama umat islam (Ukhuwah Islamiyyah) ala *Ahlussunnah Wal Jamaah*.

Dalam majelis sholawat Nuruts Tsaqolain terdapat beragam jamaah, yang mana sebelumnya sudah mengenal dunia majelis sholawat dilihat dari seberapa jauh orang tersebut dalam beragama ataupun sebelumnya yang tidak tahu tentang agama, banyak pengalaman pribadi yang telah dirasakan para jamaah mulai dari ketenangan bathin, fikiran maupun yang dapat berpengaruh terhadap ketenangan fisik. Dari hasil wawancara kepada beberapa jamaah Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain berpendapat bahwasanya banyak pengaruh positif yang dirasakan oleh para jamaah tersebut.

Sebuah tempat atau majelis dalam menimba ilmu pastinya mempunyai seorang tokoh guna sebagai tolak ukur bagi sang murid untuk menimba ilmu

² Sekar Ayu Aryani, "Healthy-minded religious phenomenon in shalawatan: a study on the three majelis shalawat in java", *Indoneisan Journal of Islam and Muslim Societies*, Vol.7, No.1 (2017), hlm. 2.

didalamnya. Hal demikian akan ditemukan istilah mursyid dan murid. Istilah mursyid mempunyai arti seorang guru yakni yang mengajarkan tentang suatu ilmu dan bisa membimbing murid agar berada sedekat mungkin dengan Allah SWT. Eksistensi guru disini yakni Beliau Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa memiliki peran sangat penting dan sentran serta dominan dalam mengantarkan para jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain untuk berada sedekat mungkin dengan Allah SWT.

Hubungan antara Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa dengan para jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain sangat sentral, dalam menjalin hubungan interpersonal dengan para jamaah satu dengan yang lainnya juga sangat dekat. Seperti halnya selalu menghadiri kegiatan-kegiatan majelis sholawat yang di adakan di kediaman para jamaahnya. Di sisi lain ketika berada diluar acara-acara pengajian Beliau Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa juga seringkali mendatangi kediaman para jamaah satu dengan yang lainnya hanya sekedar sharing kehidupan dan lain sebagainya yang mana hal tersebut dilakukan oleh Habib Ja'far agar dapat mempererat tali silaturrahim antara jamaah dengan Beliau.

Menurut jamaah Majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain yang bernama MRA (26), berpendapat bahwa dia memilih majelis sholawat Nurut Tsaqolain karena guru besar Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa sudah jelas tentang kenasabannya sampai kepada Nabi Muhammad SAW, disamping itu cara berdakwah beliau mempunyai ciri khas tersendiri diantaranya bisa merangkul semua kalangan baik dari yang muda sampai yang tua, dengan metode pendekatan kepada masyarakat tersebutlah menjadikan masyarakat tertarik dengan majelis sholawat Nurut Tsaqolain sehingga sampai saat ini menjadikan jamaah majelis tersebut membludak.

Dampak dari segi psikologis yang dirasakan oleh MRA sebagai jamaah merasakan senang dalam artian beliau Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa mengajarkan kepada semua jamaahnya dalam situasi dan kondisi apapun supaya hatinya tetap tersambung kepada Nabi Muhammad SAW. Sedangkan menurut pengalaman pribadi M. Rizal yang mengikuti majelis sholawat Nuruts

Tsaqolain sejak tahun 2018 sangat bersyukur bisa mengikuti kegiatan majelis sholawat dengan istiqomah sehingga mengaku tidak pernah mengalami masalah besar seperti sebelum dirinya kenal dengan sholawat.

Selanjutnya menurut daripada jamaah lain yaitu AS (28) berpendapat bahwa ketika berada didalam rangkain kegiatan majelis sholawat Nururts Tsaqolain terlebih saat pembacaan Maulid Nabi hatinya merasa jauh lebih tenang dan damai dibandingkan sebelum berada didalam lingkup majelis sholawat, karena majelis sholawat Nururts Tsaqolain adalah naungan bagi para pecinta sholawat yang didalamnya tidak hanya berdzikir dan membaca sholawat tetapi juga sebagai wadah umat islam untuk menimba ilmu, dimana diakhir acara setiap selesai pembacaan Maulid Nabi kita para jamaah diberikan siraman rohani berupa ilmu tentang bagaimana cara kita bermahabbah dan meneladani akhlaq Nabi Muhammad SAW.³

Seperti yang telah dipaparkan oleh beberapa subjek penelitian diatas terdapat korelasi antar sholawat dengan psikologi, salah satu diantara korelasinya ialah kesejahteraan psikologis, yang mana kesejahteraan psikologis disini mencakup berbagai macam hal yaitu rasa bahagia, rasa senang, rasa tenang yang dirasakan para subjek. Kesejahteraan itu sendiri dalam dunia psikologi dapat dibahas menggunakan sebuah teori psikologis, teori tersebut adalah teori *Psychological well being*

Psychological well being merupakan kondisi seseorang yang disimbolkan dengan rasa bahagia, rasa puas, tingkat stress yang rendah, kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup yang positif.⁴ *Psychological well being* merupakan sebuah konsep yang berkaitan dengan perasaan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari dalam hal menilai diri sendiri dan pengalaman hidup mereka, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik atau buruknya psikologis seseorang. Pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat sejauh mana seseorang menjalani spiritualitas keagamaannya. Beberapa teori menjabarkan hubungan antara psikologi seseorang dengan

³ Wawancara dengan M. Rizal Alfaisal dan Ahmad Sya'roni, 23 Juli 2023

⁴ Arni dan Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri Nur Rahmawati, *Minfulness, Stress, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*, Cetakan Pe (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020). 12

agama, yang berarti peranan agama memiliki hubungan dengan salah satu dimensi psikologis.⁵

Terkait hubungan antara agama dengan dunia psikologi, dalam agama islam mengatakan bahwa seseorang yang sehat secara mentalnya ialah seseorang yang mempunyai ketahanan mental yang tinggi atau dalam istilahnya disebut dengan istiqomah. Orang yang istiqomah hatinya akan terhindar dari rasa susah dan duka cita, sehingga mampu menyesuaikan kondisi lingkungannya dengan baik karena ia telah memiliki keteguhan dan kemantapan hati sehingga hatinya tidak mudah tergoda dan hanyut terbawa arus. Demikian juga dilihat dari keistimewaan bersholawat yang bisa menjadikan seseorang terhindar dari rasa susah dan duka cita. Hal tersebut dapat dilihat dari sholawat karangan Syekh Hasan Abul Halawah al-Ghazi yang kita kenal dengan sebutan Sholawat Syifa:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ حَبِيبِ الْمُحِبُّوْبِ شَاطِئِ فِي الْعِلَلِ وَمُفْرِجِ الْكُرُوبِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

Artinya : Ya Allah limpahkanlah rahmat kepada baginda kami Nabi Muhammad SAW yang menjadi obat dan penyembuhan hati, penyehat dan penyelamat badan, cahaya dan sinar penglihatan, dan limpahkan kepada keluarga dan sahabat-sahabatnya dan berilah kesejahteraan.

Tentang sholawat dapat melepaskan rasa susah dan kesedihan juga diperkuat adanya temuan-temuan psikologis. Menurut para ahli psikologi getaran yang seirama disebut paling sering di muka bumi ini membuat seseorang menjadikan selaras dengan getaran tersebut. Maka dari itu sholawat adalah disaat manusia sedang menyelaraskan emosinya dengan energi alam semesta. Ketika seseorang dilanda kesedihan terdapat kemungkinan dia selalu menyebut orang-orang yang sangat dicintainya, seperti contoh Nabi Muhammad SAW. Dalam hal ini sebenarnya seseorang yang sedang dalam kesedihan tersebut ingin bertemu dengan yang dicintainya dengan harapan mendapatkan ketenangan dan menghilangkan kesedihannya.⁶

⁵ Annisa Fitriani, "PERAN RELIGIUTAS DALAM MENINGKATKAN PSYCOLOGICAL WELL BEING" Jurnal Al-AdYaN. Vol.XI. No1 (2016), 1.

⁶ Rima Olivia, *Sholawat Untuk Jiwa*, (Jakarta Selatan: Transmedia, 2016), hal.50-51.

Terdapat sebuah keterkaitan antara sholat dengan kesejahteraan psikologis seseorang ialah ketika ia sadar akan sejauh mana spiritual keagamaan dilakukannya, yang dapat diketahui dari kualitas dan kuantitas keyakinan spiritualitasnya. Beberapa teori menyatakan keterkaitan antara agama dan kesehatan psikologis, dalam arti bahwasannya keterlibatan keagamaan terdapat korelasi dengan salah satu dimensi psikologis.

Kebahagiaan seseorang ialah ketika dia dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, semakin baik seseorang dalam berkomitmen terhadap keagamaannya maka semakin baik juga derajat hubungan dengan lingkungannya, karena dengan rutinitas positif melakukan atau menghadiri majelis-majelis keagamaan dapat meningkatkan rasa solidaritas kemanusiaan dan mempererat ikatan keluarga sehingga terciptanya peningkatan mental yang positif juga.⁷

Berdasarkan uraian diatas, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peneliti bermaksud meneliti kesinambungan antara majelis sholat dengan kesehatan mental seseorang menggunakan pendekatan *psychological well being* di majelis Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis sholat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

C. Tujuan & Manfaat Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah :
 - a. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis sholat Pedurungan Semarang
2. Manfaat Penelitian

⁷ Annisa Fitriani, "PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING" Jurnal Al-Adyan. Vol.XI. No.1 (Januari-Juni 2016)

Adapun mengenai manfaat yang diharapkan oleh peneliti dan ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan mampu menggambarkan bagaimana aktifitas keagamaan dalam hal ini sholat dapat berkontribusi pada penguatan kesehatan mental, fisik, dan kesejahteraan psikologis

b. Manfaat Praktis

- 1) Masyarakat Umum :

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran serta pengetahuan kepada masyarakat umum terkait pengalaman positif dalam dunia sholat, sehingga diharapkan dapat termotivasi untuk mengikuti kegiatan majelis sholat.

- 2) Jamaah Sholat :

Diharapkan dapat meningkatkan iman dan mendapatkan ketenangan psikologis, yang dapat berdampak meningkatnya atau terjaga kesehatan mental para jamaah

- 3) Pengelola Majelis :

Menjadikan motivasi untuk lebih memajukan majelis sholat tersebut sehingga dapat menaungi lebih banyak jamaah sholat serta bisa memotivasi masyarakat umum yang belum mengikuti majelis sholat untuk bergabung kedalam majelis sholat.

D. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian kali ini merupakan jenis penelitian kualitatif, sebuah penelitian yang menggunakan jenis penelitian ini akan menghasilkan penelitian yang tidak bisa dicapai menggunakan prosedur statistic. Dengan menggunakan penelitian ini dapat menunjukkan hasil berupa kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, pergerakan, dan juga hubungan kekerabatan.⁸

⁸ Umar Sidiq et.al, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, Ponorogo: CV. Natakarya, 2014, h.1-5

Pendekatan fenomenologi digunakan agar dapat memudahkan peneliti dalam mengerti bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh subjek pada peristiwa dalam kehidupan sehari-hari oleh subjek. Dalam pendekatan fenomenologi ini terdapat tahapan-tahapan yang diberikan ketika proses pelaksanaan wawancara dilakukan, selanjutnya melakukan analisa sesuai interaksi yang dilakukan, serta menulis makna dari pengalaman dalam bentuk narasi sesuai dengan tujuan peneliti yang dilakukan.⁹

Selanjutnya dengan penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan fenomenologi, peneliti akan dapat mendapatkan hasil wawancara dan observasi yang valid untuk mengetahui pengalaman kesejahteraan psikologis jamaah dalam mengikuti majelis-majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yang berada di Pedurungan Kota Semarang.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Selama proses penelitian ini berlangsung mempunyai tujuan untuk mendapatkan data yang valid dan lengkap, serta dapat memudahkan peneliti untuk melakukan observasi. Untuk lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Jaten Cilik, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu dari tanggal 10 september 2023 hingga akhir bulan November 2023.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan seseorang yang akan diteliti berada dalam latar penelitian sebagai panyampai utama yang dibutuhkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini subjek penelitiannya ialah dua jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

4. Objek Penelitian

Sesuatu yang menjadi subjek penelitian disebut dengan objek penelitian. Tujuan peneliti ini ialah untuk mengetahui bagaimana gambaran

⁹ Andika Syahputra et.al, “ Studi Fenomenologi: Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Setelah Menjalani Terapi Bekam”, dalam *ejournal UNRI*, Vol. 9, No. 1, (September 2019).

psikologis pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

5. Metode Pengumpulan Data

a) Wawancara

Wawancara adalah sebuah kegiatan percakapan yang ditujukan pada sebuah masalah tertentu dan didalamnya terdapat proses tanya jawab secara lisan, yang mana melibatkan dua orang atau lebih berhadapan secara fisik.¹⁰ Wawancara dilakukan bertujuan memperoleh data sebanyak-banyaknya dan juga data yang jelas berkaitan dengan subjek penelitian.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik wawancara secara terstruktur dan juga digunakan untuk mengetahui penelitian yang lebih mendalam terkait dengan gambaran kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

b) Observasi

Observasi merupakan salah satu pengamatan data serta pencatatan yang dilakukan sistematis terhadap suatu keadaan atau kondisi psikologis seseorang yang diamati. Observasi ialah suatu proses yang sifatnya kompleks, terdiri dari proses biologis dan juga psikologis. Pada langkah ini hal yang paling penting ialah mengandalkan pengamatan dan juga ingatan dari seorang peneliti. Oleh karena itu, dibutuhkan dua indera paling vital untuk melakukan pengamatan berupa telinga dan mata yang dalam kondisi optimal.¹¹

Observasi ialah kegiatan yang melibatkan indera peneliti secara langsung atas hal-hal yang ia amati terhadap perilaku subjek. Observasi dalam tujuan ilmiah mempunyai beberapa kriteria, berikut macam-macam kriterianya sebagai berikut :

- 1) Pengamatan digunakan untuk penelitian yang telah direncanakan secara sistematis.

¹⁰ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013, h. 160.

¹¹ Usman Husaini et.al, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008, h. 52-53.

- 2) Pengamatan harus ada keterkaitannya dengan tujuan penelitian yang telah direncanakan.
- 3) Sebuah pengamatan yang telah dilakukan kemudian dicatat secara sistematis, objektif, dan dihubungkan dengan proposisi umum penelitian, bukan dipaparkan sebagai sebuah set yang menarik perhatian sahaja.
- 4) Hasil pengamatan bisa dikoreksi dan dikontrol atas validitas dan reliabilitasnya.¹²

Untuk pengobservasian yang dilakukan pada penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis yang dirasakan pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain ketika sebelum mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholawat, ketika berada didalam tengah-tengah majelis sholawat, hingga setelah mengikuti kegiatan tersebut dilakukan.

c) Dokumentasi

Menurut Gottschalk mengatakan bahwasannya dokumentasi merupakan sebuah proses pembuktian yang didasari oleh jenis sumber apapun, baik yang bersifat lisan, tulisan, gambaran ataupun arkeologis.¹³

Dokumentasi sangat dibutuhkan dalam sebuah proses pengumpulan data yang berkaitan dengan topik dalam penelitian kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain di Pedurungan Semarang. Adapun data yang diambil berupa foto-foto kegiatan, profil majelis, foto ketika berlangsungnya wawancara.

6. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data adalah bagian dari penelitian kualitatif, yang mana uji keabsahan data ini menggunakan kredibilitas sebagai sebuah proses guna mendapatkan data yang valid. Adapun tahap-tahap kredibilitas, yaitu :

a) Uji Kredibilitas

1) Perpanjangan Waktu Pengamatan

¹² Moh Nasir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1998, h. 212

¹³ *Ibid*, h. 175

Perpanjangan waktu pengamatan adalah sebuah *injury time* atau tambahan waktu dalam proses pengumpulan data ataupun melakukan pengecekan data, sehingga timbul hubungan yang semakin erat dengan responden sehingga akan semakin terbuka karena telah terbentuknya kepercayaan responden kepada peneliti.¹⁴

Selama proses penelitian ini berlangsung, peneliti telah memanfaatkan waktu yang telah disiapkan untuk menganalisa dan juga mengamati terkait dengan gambaran kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis Nuruts Tsaqolain di Pedurungan Semarang. Untuk melakukan pengumpulan data pada penelitian ini peneliti membutuhkan waktu 7 hari untuk proses pengumpulan data, apabila ketika waktu pengumpulan data sudah habis tetapi dirasa data yang telah didapatkan kurang maksimal maka akan dilakukan alternative perpanjangan waktu sampai 30 hari.

2) Meningkatkan Ketekunan

Dalam menciptakan ketekunan ini peneliti dituntut untuk lebih teliti, cermat dan juga hati-hati sehingga data yang dihasilkan bisa lebih lengkap, lebih sempurna, dan cakupannya lebih luas, yang akan menjadikan terpercaya dalam sebuah proses penelitian. Ketika tahapan ini berlangsung, peneliti lebih berhati-hati dalam melakukan sebuah pengamatan dan menganalisa data yang telah didapatkan dalam prosesi wawancara.

3) Triangulasi

Triangulasi merupakan sebuah pengumpulan data yang menggabungkan beberapa dari Teknik pengumpulan data dan juga sumber data yang sudah terlebih dahulu ada.¹⁵ Beberapa pembagian Teknik dari triangulasi yaitu sumber, Teknik dan juga waktu.

¹⁴ Farida Nugrahami, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, Surakarta, 2014, h. 114.

¹⁵ Sulaiman Saat dan Siti Mania, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Sulawesi Selatan: Pusaka Amaida (2019), h. 98-99.

Penelitian kali ini adalah memakai triangulasi sumber. Triangulasi sumber ialah sebuah proses pengumpulan data yang menggunakan cara memvalidasi satu persatu jenis data dengan beberapa sumber yang tersedia, seperti untuk mengetahui data terkait pengalaman psikologis pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain. Langkah selanjutnya akan divalidasi kembali menggunakan teknik menelaah hasil dari wawancara dengan memanfaatkan sumber informasi sebagai bahan pertimbangan. Kemudian hasil dari datanya akan dijabarkan dan dibuat kesimpulan serta meminta persetujuan dan kesepakatan sumber data dari penelitian.

7. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, memberi tanda, mengelompokkan, dan mengkategorikannya sehingga memperoleh suatu temuan berdasarkan fokus masalah yang akan dijawab.¹⁶ Dalam penelitian kualitatif, analisis data diawali dengan melihat seluruh informasi yang dapat diakses dari beberapa sumber, memilah data yang penting dan yang tidak penting.¹⁷ Seperti observasi, wawancara, catatan lapangan, dan lain sebagainya.

¹⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013, h.209.

¹⁷ *Ibid*, h. 210

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian terkait hubungan antara sholat dan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan guna untuk keperluan skripsi ataupun dalam bentuk jurnal. Untuk memperoleh gambaran terkait penelitian ini maka peneliti akan menyajikan beberapa dalam tinjauan Pustaka.

Skripsi yang dibuat oleh Muhammad Kais Fathurrohlim (2020), berjudul “Strategi Dakwah Habib Ja’far Shodiq AlMusawa Dalam Meningkatkan Religiusitas Jamaah Melalui Majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain Kota Semarang”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini ialah para jamaah sebelum mengikuti kegiatan majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain seperti kurangnya pemahaman ilmu agama pada jamaah yang ditandai dengan kurang disiplinnya dalam beribadah, kurangnya kesadaran diri untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Adapun setelah mengikuti kegiatan menunjukkan peningkatan religiusitas jamaah, dilihat dari segi keyakinan ditandai dengan memperkuat iman dan kepercayaan kepada Allah SWT, Rosul dan Kitab Sucinya, dari segi praktik ditandai dengan sering melaksanakan ibadah wajib beserta sunnahnya, dari segi pengalaman ditandai dengan perilaku jujur, amanah, selalu beripikiran positif, dll.

Jurnal yang dibuat oleh Annisa Fitriani, pada tahun 2016, yang berjudul “Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being*”. Dari penelitian ini didapatkan hasil yang mana diketahui terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *psychological well being* dapat dijelaskan dengan tinggi rendahnya religiusitas seseorang.

Skripsi yang dibuat oleh Mohammad Kholil (2019), yang berjudul “Peran Majelis Shalawat dan Ta’lim Jalsatul Ithnain Dalam Meningkatkan Religiusitas Jamaahnya di Masjid NU Sultan Agung Ponorogo”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif serta dilaksanakan di Ponorogo. Hasil dari penelitian ini ialah terdapat beberapa motivasi para jamaah dalam mengikuti kegiatan Jalsatul Ithnain seperti : Motivasi rasional yang berorientasi nilai, meliputi Motivasi cinta ilmu, motivasi taat beribadah, motivasi cinta

Rasulullah SAW, motivasi bermunajat kepada Allah SWT dan motivasi mempererat tali persaudaraan. Selanjutnya untuk motivasi Tindakan afektif antara lain motivasi menghadirkan ketenangan bathin, motivasi penyembuhan penyakit jasmani. Sehingga dampak yang diperoleh para jamaah Jalsatul Ithnain ialah masalah ibadah jadi lebih mudah, jiwa merasa lebih tenang.

Skripsi yang dibuat oleh Abdul Hadi (2018), dengan judul “Pengaruh Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap *Psychological Well Being* Pada Jamaah Majelis Al-Awwabien Palembang Darussalam”. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat Kuantitatif, sumber data penelitian ini diambil dari data primer atau data pokok yang diambil dan diperoleh dari penelitian lapangan melalui penyebaran angket. Hasil dari penelitian ini ialah dimulai dari Jamaah majelis Al-awwabien Sebagian diantara jamaahnya dahulu ada yang menjadi preman, minim pengetahuan agama, keberadaannya dalam lingkungan masyarakat yang ekstrem, mengalami kesulitan ekonomi, mengalami gangguan kejiwaan, dan kurangnya pengendalian jiwa. Setelah rutin mengikuti kegiatan berdzikir ratib Al-Haddad dan kegiatan yang lain yang ada dalam majelis al-Awwabien, ada perubahan perilaku yang signifikan dalam *psychological well being* pada jamaah majelis al-Awwabien dalam menjalani kehidupan mereka sehari-hari.

Skripsi yang dibuat oleh Wisnu Khoir (2007), berjudul “Peranan Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jamaah Majelis Rasulullah di Pancoran”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode wawancara dan observasi kepada lima orang subjek yang semuanya jamaah laki-laki. Hasil dari penelitian ini ialah bahwa sesuai dengan gambaran bagaimana proses relaksasi yang diwadahi dengan membaca shalawat padaa jamaah majelis Rasulullah, terdapat tiga aspek antara lain: aspek qauliyah yang mencakup suara,irama,bacaan. Yang kedua aspek fi’liyah yang mencakup Gerakan,posisi tubuh,sikap. Yang terakhir aspek qolbiyah yang mencakup kecintaan, keyakinan,penghayatan. Mengingat dari penelitian ini menunjukkan bahwa shalawat dapat menimbulkan efek relaks terhadap seseorang, maka disarankan

kepada individu agar dapat mengamalkan shalawat dengan keyakinan, penghayatan dan kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW.

F. Sistematika Penulisan

Skripsi yang dibuat oleh peneliti ini terdiri dari beberapa bab, bertujuan untuk mempermudah kepada pembaca untuk memahami isi dari skripsi ini. Untuk skripsi ini terbagi dalam lima bab, antara bab I dan bab-bab berikutnya memiliki kesinambungan didalamnya. Sistematika penulisan skripsi ini akan diuraikan sebagai berikut:

Bab pertama, dalam bab ini berisikan terkait pendahuluan, didalamnya akan menjelaskan terkait dengan tema ataupun gambaran umum dari skripsi ini. Pendahuluan ini akan berisikan tentang uraian-uraian terkait dengan data pokok masalah yang akan diteliti, dan gambaran dari metode penelitian yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah yang akan diteliti dan gambaran dari metode penelitian yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah yang akan diteliti. Dalam bab ini akan meliputi (a) latar belakang masalah, (b) rumusan masalah, (c) tujuan dan manfaat penelitian, (d) metode penelitian, (e) tinjauan Pustaka, (f) sistematika penulisan.

Bab kedua, bab ini akan berisikan tentang pembahasan terkait dengan landasan teori yang mana pembahasan dan penjelasannya tentang variable yang ada di dalam judul skripsi. Bab ini akan terdapat uraian definisi terkait dengan teori *psychological well being*, shalawat, sejarah dan perkembangannya secara detail.

Bab ketiga, bab ini akan disajikan data dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan secara rinci dan sekaligus dilakukannya analisis data.

Bab keempat, pada bagian bab ini akan memuat terkait kesimpulan dari hasil penelitian, ialah hasil dari ringkasan jawaban rumusan masalah secara objektif dan juga saran yang diberikan untuk mengatasi masalah yang diteliti, serta memberitahukan kelemahan dalam penelitian yang telah dijalani.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Psikologi dapat disederhanakan kedalam tiga pengertian. Pertama, psikologi merupakan ilmu tentang jiwa (*psyche*), dalam contoh studi yang pernah dilakukan oleh seorang ilmuwan bernama Plato (427-347 SM) dan Aristoteles (384-422 SM) terkait kesadaran dan proses pembentukan mental seseorang yang berkaitan dengan jiwa. Yang kedua, psikologi adalah sebuah ilmu pengetahuan tentang pembentukan kehidupan mental, seperti halnya pikiran, persepsi, perhatian, kemauan, intelegensi, dan ingatan, definisi ini juga diperkuat oleh Wilhelm Wundt. Yang ketiga, psikologi merupakan ilmu pengetahuan tentang organisme, seperti perilaku manusia kepada sesamanya, perilaku kucing kepada tikus, dan sebagainya. Untuk definisi ini juga diperkuat oleh John Watson.

Psikologi secara etimologi mempunyai arti ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Dalam agama islam jiwa dapat diartikan dengan *al-nafs*, tetapi juga ada yang menyamakan dengan istilah *al-ruh*, walaupun istilah *al-nafs* lebih populer penggunaan katanya daripada istilah *al-ruh*.¹⁸

Sebelum masuk pada pembahasan mengenai pengertian kesejahteraan psikologi, perlu diketahui tentang pengertian kata *sejahtera* dan *kesejahteraan* itu sendiri. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti aman sentosa dan Makmur (terbebas dari segala macam gangguan). Sementara pada *kesejahteraan* memiliki arti suatu keadaan atau kondisi sejahtera, keamanan, ketentraman, keselamatan.¹⁹

Teori *psychological well being* di populerkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well being* lebih mengarah pada perasaan seseorang terkait bagaimana aktifitas kehidupan sehari-hari. Segala bentuk aktifitas yang dilakukan oleh seseorang yang berlangsung setiap hari yang mana

¹⁸ H. Hidayat Syarief, Psikologi Islam, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, 2002), h.1

¹⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Op. Cit.*, h.1011

dalam proses itu mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan diawali dari kondisi mental negatif sampai kepada kondisi mental positif, seperti contoh dari trauma sampai penerimaan hidup.²⁰

Berdasarkan teori yang ada, Ryff juga mengatakan bahwasannya *psychological well being* sebagai sebuah keadaan atau kondisi yang dimana seseorang individu mempunyai sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan juga kepada orang lain, mudah dalam menentukan keputusan sendiri, dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga dalam menciptakan dan mengatur lingkungannya yang kompatibel sejalan dengan kebutuhannya, mempunyai tujuan dan makna hidup yang jelas sehingga dapat membuat sebuah kehidupan yang bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan belajar mengembangkan dirinya.²¹

2. Aspek-aspek *Psychological Well Being*

Psychological well being terdiri dari beberapa aspek, menurut Ryff aspek-aspek tersebut ialah :

a) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Penerimaan diri merupakan aspek utama dari kesehatan mental. Ciri-cirinya ditandai dengan aktualisasi diri, peran fungsi optimal, dan kedewasaan pada seorang individu. Pada aspek ini tidak hanya menitikberatkan terhadap penerimaan diri saja, tetapi pada kehidupan masalah seseorang. Alhasil sikap positif pada diri sendiri akan muncul sebagai karakteristik utama dari fungsi psikologis positif.

b) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan individu dalam menentukan arah dan tujuan hidup, kemandirian dalam hidup, dan kemampuan dalam mengatur perilaku di kehidupannya. Seseorang yang mampu untuk hidup mandiri juga digambarkan mempunyai fokus dalam evaluasi

²⁰ Ryff, D. Carol. (1989). "Happyness is Everythink, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality Social Psychology*

²¹ Syukuria Listiani, "Peranan Pondok Pesantren Sabilul Hasanah KM.24 Banyuasin Dalam Membangun *Psychological Well Being* Santri Mubtadi' Melalui Bacaan Shalawat Nabi Dengan Metode Mahallul Qiyam", *Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang*, 2018, h.55

internal yaitu seseorang yang bisa bertanggung jawab penuh dalam kehidupannya sendiri. Maka dari itu ketika dalam menentukan sebuah keputusan yang ia ambil tidak perlu menunggu keputusan dari orang lain terlebih dahulu, dan mampu mengevaluasi akan dirinya sendiri.

c) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other*)

Menjalin sebuah hubungan yang hangat dengan orang lain dapat dikatakan sebagai bentuk kedewasaan seseorang, dengan ditandai kemampuan untuk bisa dekat dengan orang lain, dan mampu untuk membawa pengaruh positif pada orang lain. Oleh karena itu hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek penting didalam konstruk *psychological well being*.

d) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Kesehatan mental seseorang dapat ditentukan dengan bagaimana kondisi di lingkungannya. Proses rentang hidup seseorang membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan dan memanipulasi lingkungan yang kompleks. Pada teori ini lebih menekankan pada kemampuan seseorang untuk dapat maju dan dapat merubah sesuatu secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental. Melalui sudut pandang gabungan ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan merupakan sebuah hal penting dari fungsi psikologis positif.

e) Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

Tujuan dalam hidup yang dirasakan oleh seseorang merupakan bagian dari kesehatan mental. Seseorang yang terlebih dahulu berada dalam fase dewasa akan mempunyai sebuah pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, teratur, dan intensionalitas. Maka seseorang bisa dikatakan memiliki kesejahteraan ketika ia telah memiliki tujuan, niat dan juga arah hidup yang jelas.

f) Pengembangan diri (*Personal growth*)

Untuk mencapai karakteristik seseorang tidak hanya membutuhkan fungsi psikologis yang optimal, tetapi juga harus mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang baik. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi diri merupakan aspek utama dari pertumbuhan pribadi seseorang.²²

3. Factor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being*

a) Faktor Internal

Adapun faktor internal yang mempengaruhi *psychological well being* antara lain sebagai berikut :

1) Usia

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes, perbedaan usia akan mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being* seseorang. Ryff dan Keyes mengemukakan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan juga dimensi otonomi seiring bertambahnya usia seseorang maka akan mengalami sebuah peningkatan, rentang waktu tersebut dari masa remaja sampai dewasa madya. Selain itu seiring bertambahnya usia maka hubungan positif dengan orang lain juga mengalami sebuah peningkatan.

Begitupun sebaliknya, bahwa pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup seiring bertambahnya usia akan mengalami penurunan, penurunan ini terjadi pada masa awal remaja hingga remaja akhir. Dari penelitian tersebut menggambarkan bahwa tidak ada perubahan yang terjadi secara signifikan terkait dimensi penerimaan diri jika dilihat dari masa remaja hingga dewasa akhir.

2) Jenis kelamin

Menurut Ryff pria dan wanita memiliki tingkat perbedaan pada *psychological well being*. Wanita mempunyai nilai plus dalam menjalin hubungan sesama dan pengembangan diri dibandingkan dengan pria, hal ini disebabkan karena wanita mampu berinteraksi

²² Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being*", dalam *ejurnal Raden Intan*, Vol.XI, No.1 (Januari-Juni 2016), h.7-12.

dengan lingkungannya. Sedangkan pada pria sendiri lebih kepada signifikansinya pada otonomi dan penerimaan diri.

3) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi akan berpengaruh pada kondisi *psychological well being* seseorang. Berdasarkan data yang diperoleh dari *Wisconsin Longitudinal Study* mengatakan bahwasannya terdapat gradasi sosial dalam kondisi *psychological well being* dalam masa dewasa madya. Data tersebut menggambarkan bahwa seseorang dengan Pendidikan tinggi dan status pekerjaan dapat meningkatkan *psychological well being* seseorang. Hal tersebut terjadi pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup.

Individu yang menempati kelas sosial yang tinggi dapat memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, selain itu juga memiliki keterampilan dalam hidup dibandingkan dengan individu yang berada dalam kelas sosial yang lebih rendah.

b) Faktor Eksternal

1) Budaya

Seperti apa yang dikatakan oleh Ryff budaya juga dapat berperan penting pada perkembangan seseorang. Oleh karenanya, orang-orang yang berasal dari negara barat lebih dominan pada aspek penerimaan diri dan otonomi sedangkan orang-orang yang berasal dari timur lebih kepada aspek hubungan dan interpersonal.

2) Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau sebuah pertolongan yang mana semua itu dipersepsikan oleh individu yang didapatkan dari orang lain maupun kelompok. Davis (dalam pratiwi, 2000), seseorang yang

mendapatkan dukungan sosial berpotensi memiliki tingkat *psycological well being* yang tinggi.²³

Dari dua factor yang ada yakni factor internal dan factor eksternal, majelis sholawat dapat digolongkan ke dalam factor eksternal. Karena dengan melihat dari budaya di masyarakat Indonesia yang semarak ketika diadakannya acara Maulid Nabi Muhammad SAW.

B. Ritual keagamaan dalam membentuk *Psychological Well Being*

Ritual merupakan sebuah teknik (cara, metode) yang menjadikan suatu adat kebiasaan menjadi suci. Ritual melahirkan dan memelihara mitos, adat sosial, dan agama, oleh karena itu ritual dapat dikatakan agama dalam tindakan.²⁴

Sebuah ritual dapat dilakukan secara individu tau kelompok, sebagai kata sifat ritual merupakan segala hal yang berkaitan atau dihubungkan dengan upacara keagamaan, seperti upacara kematian, kelahiran, pernikahan, dan ritual yang dilakukan sehari-hari untuk menunjukkan diri kepada kesakralan sesuatu guna menuntut diperlakukan secara khusus.

Menurut Susane Longer, ritual ialah suatu aktifitas atau ungkapan yang bersifat logis daripada yang bersifat psikologis, ritual itu sendiri memperlihatkan sebuah tatanan atas simbol-simbol yang diobjekkan. Simbol-simbol tersebut menunjukkan perilaku dan peranan serta bentuk pribadi para pemuja dan mengikutinya masing-masing.²⁵

Ritual dapat dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya :

1. Tindakan magis, yang berkaitan dengan penggunaan bahan-bahan dengan harapan bekerja dengan daya-daya mistis.
2. Tindakan religius, bahwasannya kultur para leluhur juga bekerja dengan metode ini.

²³ Syukuria Listiani, "Peranan Pondok Pesantren Sabilul Hasanah KM.24 Banyuasin Dalam Membangun *Psychological Well Being* Santri Mubtadi' Melalui Bacaan Shalawat Nabi Dengan Metode Mahallul Qiyam", Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, 2018, h.62-64.

²⁴ Infitachun Ni'mah, "Ritual Tahlil Sebagai Identitas Muslim Masyarakat Desa Puhsarang Kecamatan Semen Kabupaten Kediri", Thesis (Kediri: IAIN Kediri), hal.17

²⁵ *Ibid*

3. Ritual konstitutif, yang merubah atau mengungkapkan hubungan sosial dan kembali pada pengertian mistis, dengan metode ini upacara-upacara di sebuah daerah menjadi khas.
4. Ritual faktitif, dapat meningkatkan produktivitas, kekuatan, dan perlindungan dengan cara meningkatkan kesejahteraan materi suatu kelompok.²⁶

Prosesi ritual sendiri sering dikaitkan dengan jenis apapun, termasuk dalam jenis kegiatan agama. Agama menurut kajian sosioantropologi ialah terjemahan dari kata *religion* (bahasa inggris), tidak sama dengan apa yang terdapat dalam bahasa politik-administratif pemerintah Republik Indonesia. Dalam hal ini agama mencakup semuanya termasuk apa yang disebut agama wahyu, agama local, dan agama natural. Sedangkan agama menurut pengertian politik-administratif pemerintah Republik Indonesia ialah agama resmi yang diakui oleh pemerintah, seperti Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu dan Budha.²⁷

Dalam sebuah ritual keagamaan, terdapat sebuah ritual yang sangat penting ialah ibadah. Bagi penganut suatu agama, ibadah merupakan sebuah aktifitas ritual penting dalam menjaga dan melestarikan kesakralan didalam agama yang dianutnya. Oleh karena itu, ibadah menjadi suatu hal yang wajib di amalkan bagi penganut suatu agama, karena melalui ibadah adalah salah satu cara seseorang dapat mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Pengertian ibadah secara terminologi ialah sebagai wujud penghambaan makhluk kepada Sang Khaliq guna mendekatkan diri kepada-Nya sebagai realisasi diri menjalankan kewajiban tugas hidup selaku makhluk yang telah diciptakan-Nya. Didalam ajaran islam terdapat ibadah wajib dan ibadah yang tidak wajib untuk dikerjakan, istilah wajib disini apabila seseorang menjalankan ibadah maka orang tersebut akan mendapatkan suatu ganjaran, dan apabila ibadah tersebut ditinggalkannya maka akan mendapatkan dosa.²⁸

²⁶ Dhavamony, *Fenomenologi*, 175.

²⁷ Amri Marzali, "Agama dan Kebudayaan", (Universitas Malaya, 2016), hal.58

²⁸ Khotimatul Husna, Mahmud Arif. (2021), "Ibadah Dan Praktiknya Dalam Masyarakat", *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, Vol.4, No.2, hal.145-146.

Ibadah pada dasarnya dibagi dalam tiga kategori utama, yaitu:

1. Ibadah hati (qalbiyah) ialah ibadahnya seseorang yang telah memiliki rasa takut, rasa cinta (mahabbah), rasa mengharap (raja'), ikhlas, dan tawakkal kepada Allah SWT.
2. Ibadah hati dan lisan (qalbiyah wa lisaniyah) ialah sebuah ibadah dalam bentuk dzikir, tahlil, tasbih, tahmid, berdoa, dan membaca Al-Qur'an.
3. Ibadah dalam bentuk fisik dan hati (badaniyah wa qalbiyah) ialah ibadah yang dilakukan dalam bentuk sholat, zakat, berpuasa, haji, dan jihad.²⁹

Allah SWT menciptakan manusia dan jin di dunia ini hanya untuk beribadah kepadaNya. Seperti dalam firmanNya dalam Q.S. Al-Dzariyat ayat 56 :

لِيَعْبُدُونِي إِلَّا وَالْإِنْسَانَ الْجِنَّ خَلَقْتُ وَمَا

Artinya : “dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”.

Ibadah yang dilakukan oleh manusia merupakan hak Allah, yang mana Allah telah menciptakan alam semesta termasuk didalamnya menciptakan manusia dengan system yang teratur dan indah, bahkan Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang paling sempurna. Segala ibadah yang telah disyariatkan oleh Allah dapat memberikan pengaruh positif jasmani dan ruhani.³⁰

Ibadah dalam ajaran islam memiliki faedah dan manfaat yang besar. Dengan melihat dari banyaknya ragam peribadahan dalam islam, diantaranya jenis-jenisnya seperti yang sudah tercantum dalam rukun islam ialah :

a) Sholat

Secara etimologi sholat merupakan peribadahan kepada Allah secara sadar dengan ucapan atau perkataan dan perbuatan-perbuatan dengan syarat-syarat yang telah ditentukan dan diawali dari takbiratul ikhram

²⁹ *Ibid.*

³⁰ Syaeful Rokim, “Ibadah-ibadah Ilahi Dan Manfaat Dalam Pendidikan Jasmani”, *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.04 (Januari 2015), h.776.

kemudian diakhiri dengan salam. Sholat ialah bagian dari rukun islam kedua yang sangat penting untuk menentukan keislaman seseorang.³¹

Sholat merupakan salah satu metode atau sebuah jalan bagi hamba untuk bertemu dengan Tuhan-Nya, dalam proses pertemuan itu berlangsung terdapat beberapa aspek yang harus dibawa oleh seorang hamba. Menurut Imam Al-Gazali aspek-aspek yang harus dibawa ketika menghadap Tuhan-Nya ialah:

- 1) Hadirnya hati, maksud dari hadirnya hati ialah hati itu kosong dari selain apa yang akan bercampur padanya dan membuang segala hal yang tidak ada hubungannya dengan sholat kita.
- 2) Pemahaman, maksud dari pemahaman disini ialah bukan sekedar faham dengan lafadz-lafadz sholat, tetapi juga faham akan makna dari lafadz-lafadz tersebut. Dengan begitu seseorang akan faham dengan apa yang dibaca pada lafadz sholat itu, hadirnya hati dan pemahaman yang benar mengenai makna dari bacaan-bacaan itulah yang disebut dengan sebuah pemahaman.
- 3) Pengagungan, selain dari hadirnya hati dan pemahaman makna, pengagungan adalah sebuah bentuk penghambaan kepada DIA yang maha Besar dan maha Agung.
- 4) Ketakutan, maksud dari ketakutan disini ialah tambahan dari sikap mengagungkan. Merasa takut bahwa Allah ialah Dzat yang maha Besar dan ketakutan sendiri merupakan sebuah bentuk pemuliaan.
- 5) Harapan, Allah adalah satu-satunya Dzat yang selalu memberi harapan, tempat meminta pertolongan, tempat bergantung, dan hanya kepada-Nya kita menyembah.
- 6) Malu, sebagai seorang hamba yang baik ialah ketika memiliki rasa malu karena kita bukanlah pribadi yang sempurna, malu karena selalu dikalahkan oleh hawa nafsu, sering lalai atas kewajiban dan perintah-

³¹ *Ibid.* h.778.

Nya. Rasulullah bersabda : “Malulah kalian semua kepada Allah dengan sebenar-benar malu”. (HR. At-Tirmidzi).³²

Dari uraian aspek-aspek sholat diatas, maka religiusitas seseorang dapat menjadikan suatu komponen penting didalam *psychological well being*. Religiusitas merupakan suatu hal yang berhubungan dengan transendensi segala persoalan hidup manusia dengan Tuhan. Manusia yang memiliki tingkat kereligiusitan yang tinggi menjadikan dirinya lebih mampu untuk memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga dalam menjalani kehidupan akan lebih bermakna.³³

Najati (2005) mengatakan bahwa kehidupan atau keagamaan dapat membantu seseorang dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan. Upaya yang dilakukan untuk menunjang *psychological well being* ialah ibadah yakni dengan keteraturan dalam melaksanakan sholat. Didalamnya terdapat do'a dan dzikir, tuma'ninah dengan ketenangan bathin, serta permohonan yang mana dapat memberikan efek ketenangan, tidak takut, gelisah atau khawatir, membawa keteguhan hati, dan sikap yang selalu optimis serta ketentraman jiwa.³⁴

b) Puasa

Puasa secara istilah merupakan peribadahan kepada Allah dengan cara menahan diri dari makan dan minum, dan segala hal yang dapat membatalkan puasa tersebut dimulai dari terbitnya fajar sampai batas waktu tenggelamnya matahari. Puasa dapat dikatakan sebagai ibadah yang spesial karena hanya Allah dan hambanya yang tahu. Rasulullah SAW bersabda :

جُنَّةٌ وَالصِّيَامُ بِهِ، أَجْزِي وَأَنَا لِي فَإِنَّهُ الصِّيَامُ، إِلَّا لَهُ آدَمُ ابْنُ عَمَلٍ كُلُّ : وَجَلَّ عَزَّ اللَّهُ قَالَ

³² Sitti Maryam, “Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Gazali”, *Jurnal Alhamidiyah*, Vol.1, No.2 (Juni 2018), h. 111-112.

³³ Regita Cahyani, “ Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa”, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung, 2019, hal 26.

³⁴ *Ibid.* h.27.

“Allah SWT berfirman : setiap amal anak Adam itu untuknya, melainkan puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku, dan Aku yang akan membalasnya. Puasa adalah perisai”.

Berdasarkan inti dari puasa yaitu larangan makan dan minum selama waktu yang ditentukan, maka didalamnya terdapat banyak manfaat dari segi kesehatan dan sarana untuk mengatur syahwat. Dan juga terdapat penguatan jasmani dalam menghadapi kesulitan hidup, membiasakan dalam menjalani beban kehidupan. Dengan mengamalkan puasa anggota jasmani seseorang mulai bergerak untuk mengambil kekuatan dan dari pusat kekuatannya itu sehingga dapat mencairkan lemak-lemak yang membeku dalam tubuh.³⁵

Segala bentuk ibadah yang dikerjakan bukan karena iman kepada Allah SWT sama saja dengan menyiksa diri, begitupun dengan puasa. Adapun individu yang berpuasa sesuai ajaran islam, akan menghasilkan keuntungan berlipat ganda, antara lain : ketenangan jiwa, menghilangkan beban pikiran, menghilangkan ketergantungan jasmani dan rohani terhadap kebutuhan pada lahiriyahnya saja. Hawari mengatakan, puasa dapat sebagai pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri merupakan salah satu aspek utama bagi jiwa yang sehat, apabila pengendalian diri seseorang terganggu maka dapat timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik pada perasaan, akal pikiran, dan pada perilaku individu yang bersangkutan. Reaksi patologik tidak hanya menimbulkan keluhan subjektif pada diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu orang lain dan lingkungan sekitar.³⁶

c) Haji

³⁵ Syaeful Rokim, “Ibadah-ibadah Ilahi Dan Manfaat Dalam Pendidikan Jasmani”, *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.04 (Januari 2015), h.783-784.

³⁶ Wildan Halid, “Puasa dan Kesehatan Mental”, dalam *ejurnal.iainh*, Vol.3 No.2 (Mei 2023), h.41-42.

Menurut bahasa arti kata Haji adalah *Al-Qasdu* yang berarti bermaksud, Adapun secara istilah haji merupakan bermaksud menuju Baitul Haram (Ka'bah) Makkah untuk melaksanakan ibadah.³⁷

Aktifitas haji secara syara' menurut Romli adalah seseorang yang berkehendak menuju Ka'bah untuk mengamalkan amalan-amalan tertentu (khusus), atau berkunjung ke suatu tempat tertentu dalam waktu yang ditentukan. Tempat yang telah ditentukan disini yaitu Ka'bah dan Arafah, sedangkan waktu tertentu ialah pada *Asyhurul Hajj* atau pada bulan-bulan haji yang terdiri dari bulan Syawal, Dzulqa'dah, dan 10 hari pertama bulan Dzulhijjah. Bagi setiap Muslim dan Muslimat tujuan menunaikan ibadah haji semata-mata untuk beribadah dan mengharap ridha dari Allah SWT tiada yang lain.³⁸

Seseorang yang melakukan sebuah perjalanan dari satu daerah ke daerah lain dengan maksud dan tujuan tertentu didalam sebuah literatur-literatur tertentu disebut dengan aktivitas ziarah. Menurut KBBI istilah ziarah memiliki pengertian kunjungan ke tempat yang disucikan atau keramat.

Berlaku secara luas dan dibuktikan dari fakta bahwa di berbagai agama atau keyakinan didunia ini menghimbau para penganutnya untuk melaksanakan kegiatan ibadah dalam bentuk ziarah. Sebagai penopang aktivitas ibadah, masing-masing agama mempunyai situs atau tempat-tempat yang dianggapnya keramat untuk dikunjungi, antara lain: Umat islam salah satu bentuk ziarah dilakukan dengan mengunjungi Kota Makkah di Arab Saudi, oleh penganut umat Nasrani bentuk ziarahnya dilakukan dengan mengunjungi situs yang berada di Yerusalem untuk melaksanakan napak tilas ke tempat dimana orang-orang suci dari kalangan mereka itu berasal.³⁹

³⁷ Dr. Jamaludin, M.Ag, "Fiqih Ibadah", (Tasikmalaya: Latifah, 2019), h.222.

³⁸ Muhammad Quraish Shihab, "Haji dan Umrah", (Yogyakarta: DIVA Press, 2018), h.150.

³⁹ Yussanti, Dini Rahma Bintari, "Haji Mabruur Sebagai Konsep Transformasi Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam", *Jurnal Studi Islam dan Sosial*, Vol.17 No.1 (Maret 2023), h.72.

Dibuktikan secara ilmiah, sebuah aktivitas ziarah dapat mendatangkan manfaat yang baik. Fellu Soller dkk mengemukakan bahwasannya aktivitas ziarah dapat membantu menurunkan emosi negative seperti rasa cemas, rasa sedih, rasa tertekan, dan dapat meningkatkan emosi positif seperti kepuasan dalam hidup. Disisi lain, terdapat juga seseorang yang melakukan aktivitas ziarah untuk mencari pengalaman pribadi dan berharap mendapat kedamaian bathin. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa dari hasil penelitian ini terdapat sebuah korelasi antara kegiatan berziarah ke tempat-tempat suci dengan kesejahteraan psikologis.⁴⁰

C. Gambaran Majelis Sholawat di Nusantara

Perkembangan zaman yang begitu pesat memberikan pengaruh yang begitu besar bagi kehidupan manusia baik itu di alami secara langsung ataupun tidak langsung. Begitupun dengan ilmu pengetahuan yang mengalami kemajuan sehingga menimbulkan dampak-dampak yang dapat merubah kehidupan manusia dan dunianya menjadi sesuatu yang berbeda dari masa sebelumnya, baik dampak positif maupun negatif yang di alaminya. Perubahan-perubahan tersebut dapat dilihat dari kebutuhan hidupnya, cara pandangnya, karakter dasarnya, ataupun secara mentalitasnya.

Mejalani kehidupan bermasyarakat yang mana didalamnya terdapat berbagai macam tantangan dalam menjalaninya, baik tantangan yang berasal dari dalam maupun tantangan dari luar. Faktor dari dalam meliputi ketidakmampuan individu untuk memfilter sebuah arus kehidupan yang melingkupinya, sedangkan factor dari luar ialah maraknya gaya hidup yang tinggi seakan sudah tidak lagi mencerminkan keadaan dirinya. Faktor-faktor tersebut yang menjadikan manusia mengalami sebuah krisis akan makna kehidupan.

Hal tersebut menjadikan manusia dalam menjalani kehidupan membutuhkan sebuah pencerahan dan kedamaian dalam hati, salah satu jalan yang ditempuh untuk mencapainya ialah dengan memilih mengikuti kegiatan-

⁴⁰ *Ibid.* h.73.

kegiatan positif diantara masyarakat lainnya, seperti dengan mengikuti kegiatan majelis zikir dan sholawat. Dalam sebuah kegiatan zikir dan sholawat pada umumnya mempunyai prinsip dan tujuan untuk membentuk pribadi yang sehat secara psikologis, yang mana individu diharapkan mampu untuk menyikapi segala sesuatu permasalahan hidup yang mereka alami secara tepat sesuai dengan pandangan agama.⁴¹

Bukan menjadi persoalan yang perlu di perdebatkan lagi antara agama dan kesenian karena keduanya dapat berjalan dengan berdampingan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya beragam tradisi untuk mengagungkan Nabi Muhammad SAW dengan bersholawat. Berbagai daerah di Indonesia khususnya di pulau Jawa, pada umumnya masyarakat mengamalkan sholawat tidak hanya dilakukan dengan mulut saja namun juga dapat dilakukan dengan menghadirkan sebuah seni iringan music vocal dan instrument yang semua itu biasa dikenal dengan sebutan Sholawatan. Sholawatan merupakan sebuah seni tradisional masyarakat yang banyak di jumpai di pulau Jawa.

Ciri khas dari sholawatan ialah suatu kegiatan bernafaskan islami dibalut dengan syair-syair yang indah, terkadang juga menggunakan syair-syair dengan Bahasa jawa yang mempunyai makna yang dalam, hal tersebut menjadikan kesenian tersendiri bagi yang mengamalkannya. Anne K. Rammusen mengatakan bahwa secara social fungsi dari sholawatan ialah sebagai pembingkai, pembentuk, atau pengidentifikasi sebuah pertemuan di masyarakat.⁴²

Dapat dilihat dalam masyarakat kita saat ini yakni dengan banyaknya majelis-majelis sholawat yang diadakan secara rutin dan berkala. Kegiatan tersebut menjadi fenomena besar yang melibatkan banyak kalangan, mulai dari pemimpin, tokoh masyarakat, generasi tua muda berkumpul untuk membacakan sholawat bersama secara serentak. Sehingga menjadikan

⁴¹ Ali Muhtarom, "Peningkatan Spiritualitas Melalui Zikir Berjamaah", Dalam Jurnal Instika, Vol.9 No.2 (Desember 2016)

⁴² Jumaida Aulia Abidsyah, "Resepsi Jamaah Masjid Al-Awwab Desa Pundung Sleman Terhadap Sholawat Ngelik", Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Vol.4 No.2 (2020), h.156

generasi muda sampai yang tua sangat antusias mendatangi majelis sholawat dengan rasa cinta dan ikhlas kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW.⁴³

Pelaksanaan Maulid Nabi khususnya di Jawa terdapat dua versi. *Pertama*, menggunakan versi modern dilaksanakannya dengan menekankan aspek dakwah dan social. Tujuannya ialah untuk menambah gairah dalam beragama, baik dalam keluarga maupun masyarakat, serta lebih meningkatkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama. *Kedua*, dengan menggunakan versi tradisional dengan menampilkan perayaan dengan bentuk yang berbeda, yakni dengan cara membaca teks puitis kitab Al-Barzanji, tahlil, dan do'a bersama.

Seiring berkembangnya zaman modern praktik sholawatan sangat bervariasi, sholawat dengan versi modern lebih banyak digemari masyarakat walaupun tidak dinafikan juga untuk yang versi tradisional masih di gemari dan dilaksanakan di desa-desa. Masyarakat selain masih melaksanakan sholawatan dengan versi yang tradisional, terdapat juga sebagian masyarakat yang ikut berpartisipasi menyemarakkan kegiatan sholawatan untuk yang versi modern. Hal tersebut karena untuk sholawatan dengan versi tradisional biasanya hanya dilakukan satu tahun sekali yakni pada saat bulan Rabiul Awal, akan tetapi sholawatan dengan versi modern dapat dilaksanakan fleksibel waktu, biasanya pada momen-momen tertentu dan terkadang peringatan hari besar tertentu.⁴⁴

Adanya perubahan praktik sholawatan yang mulanya dari ranah pesantren atau suatu komunitas menuju ke ranah publik melalui konser atau zikir Bersama disebut sebagai Komodifikasi Religius (*Religious Commodification*). Proses tersebut tidak hanya terjadi di dalam ritus-ritus islam saja, namun hamper di setiap agama juga terjadi proses komodifikasi. Hal yang sama juga terjadi di daerah Solo Jawa Tengah sejak munculnya

⁴³ Didik Nur Setyono, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Pembentukan Pribadi Insan Kamil", Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020.

⁴⁴ Mohammad Ra'uf, "Sholawat, Seni dan Pendidikan Agama Islam", Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Jember, 2016, h.25

“Cinta Rasul” oleh Haddad Alwi dan Sulis hingga munculnya “Ahabul Musthofa” yang dikembangkan oleh Habib Syekh bin Abdul Qadir Assegaf.⁴⁵

Fenomena ini telah merambah ke banyak wilayah Indonesia khususnya di Pulau Jawa (Jawa Tengah dan Jawa Timur). Banyaknya majelis sholawat yang ada di Indonesia, tiga kiblat majelis sholawat yang terbesar yakni Majelis Sholawat Abah Guru Sekumpul (Martapura), Majelis Sholawat Habib Syekh bin Abdul Qadir Assegaf (Surakarta), Majelis Sholawat Habib Luthfi bin Yahya (Pekalongan). Melihat fenomena tersebut menjadikan adanya majelis sholawat bukanlah hal yang baru, dalam perkembangannya juga diadakan dalam acara-acara sakral seperti dalam acara pernikahan, tasyakuran, perayaan hari besar islam dan lain sebagainya. Sebagaimana majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yang berada di Pedurungan Kota Semarang.

Eksistensi majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yang berada di Pedurungan Semarang tentunya terdapat kondisi jamaah yang beragam. Jamaah rutin majelis sholawat Nuruts Tsaqolain memiliki kurang lebih 100 an jamaah, namun di sisi lain ketika majelis Nuruts Tsaqolain mengadakan safari Maulid tentu saja bertambahnya jamaah yang berasal dari sekitar lokasi diadakannya kegiatan safari Maulid, bahkan jika acara di adakan di lapangan sepak bola tidak di pungkiri lapangan tersebut di penuh oleh jamaah maupun masyarakat pecinta sholawat.

Mengenai jamaah rutin majelis sholawat Nuruts Tsaqolain tentunya mempunyai latar belakang yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya, sehingga tingkat pemahaman terkait agama (religiusitas) tidak lah sama, ada yang merasa kurangnya ilmu agama seperti belum mengetahui tentang hukum-hukum suatu perkara, belum faham seluk beluk agama islam, ada yang merasa kurang tenang jika mendapati sebuah masalah kehidupan, seperti gegabah, sering marah, dan lain sebagainya, ada juga yang merasa tingkat ketaatannya itu rendah atau kurang, seperti jarang melaksanakan sholat 5

⁴⁵ *Ibid.* h.26

waktu, jarang melaksanakan ibadah wajib seperti puasa Ramadhan dan lain sebagainya.⁴⁶

Jamaah yang rutin mengikuti kegiatan dari majelis sholawat Nuruts Tsaqolain dapat menerapkan atau mengaplikasikan apa yang telah di sampaikan oleh Habib Ja'far Al-Musawa dalam kehidupan sehari-harinya menumbuhkan tingkat ketaatan atau religiusitas dalam menjalankan perintah agama. Terdapat realita yang terjadi pada jamaah sholawat Nuruts Tsaqolain yang hanya beberapa kali saja mengikuti kegiatan tersebut jika dilihat dalam kehidupan sehari-harinya mempunyai ketaatan dalam beragama bersifat rendah atau kurang. Ditunjukkan dengan permasalahan praktik atau ritualistic dan pengalaman yakni jarang melaksanakan sholat wajib dan fardhu, tidak ada rasa takut jika melakukan sebuah dosa, seperti sering minum-minuman beralkohol, berfikiran bahwa kerja hanya untuk memenuhi kebutuhan keluarga tanpa memikirkan berkah dan tidaknya jika diberikan kepada keluarganya, serta merasa jauh dengan Allah SWT.⁴⁷

D. Keterkaitan sholawat dengan *Psychological Well Being*

Sholawat merupakan jama' dari kata Sholat, dan berasal dari bahasa arab yang berarti do'a. Apabila sholawat dilakukan oleh hamba kepada Allah maka mempunyai arti bahwa hamba tersebut menunaikan ibadah atau berdoa (memohon kepada Allah), tapi ketika Allah bersholawat kepada hambanya itu mempunyai arti bahwa Allah mencurahkan rahmatNya kepada hamba atau Allah melimpahkan suatu kebaikan. Terkait Allah bersholawat kepada hambanya dalam pengertian tersebut dibagi menjadi dua, yaitu umum dan khusus. Sholawat umum merupakan sholawat Allah kepada hambanya yang beriman kepadanya, selanjutnya sholawat khusus merupakan sholawat Allah

⁴⁶ Muhammad Kais Fathurrohman, "Strategi Dakwah Habib Ja'far Al Musawa Dalam Meningkatkan Religiusitas Jamaah Melalui Majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain Kota Semarang", Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, 2020, h.48

⁴⁷ *Ibid.* h.49

kepada Rasul, para Nabi, dan yang paling istimewa diperuntukkan untuk Nabi Muhammad SAW.⁴⁸

Allah bersholawat kepada Nabi Muhammad mempunyai arti memuji Nabi Muhammad, dan mendekatkan Nabi Muhammad kepadaNya (Allah). Adapun pengertian sholawat kepada Nabi Muhammad ialah mengakui kerasulan Nabi Muhammad serta memohon kepada Allah agar memberikan rahmatnya dan memuliakannya.

Sholawat juga dapat berarti doa yang baik untuk diri sendiri, untuk orang lain, atau untuk kepentingan bersama. Sedangkan yang dimaksud sholawat sebagai ibadah adalah pernyataan seorang hamba atas ketundukannya kepada sang pencipta, serta mengharapkan ridho dariNya, Nabi Muhammad telah menjanjikan bahwa orang yang bersholawat kepadanya akan mendapatkan pahala yang besar, baik sholawat tersebut diamalkan dalam bentuk tulisan maupun lisan (ucapan).⁴⁹

Sholawat dapat menghilangkan rasa susah dalam diri dan juga kesedihan, diperkuat dengan adanya temuan-temuan psikologis. Menurut para ahli psikologi getaran yang seirama disebut paling sering di muka bumi ini membuat seseorang menjadikan selaras dengan getaran tersebut. Maka dari itu sholawat adalah disaat manusia sedang menyelaraskan emosinya dengan energi alam semesta. Ketika seseorang dilanda kesedihan terdapat kemungkinan dia selalu menyebut orang-orang yang sangat dicintainya, seperti contoh Nabi Muhammad SAW. Dalam hal ini sebenarnya seseorang yang sedang dalam kesedihan tersebut ingin bertemu dengan yang dicintainya dengan harapan mendapatkan ketenangan dan menghilangkan kesedihannya.⁵⁰

Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa dengan istiqomah mengajarkan kepada para jamaahnya ketika dalam situasi dan kondisi apapun rutinitas sehari-hari

⁴⁸ Wisnu Khoir, "Peranan Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jamaah Majelis Rasulullah di Pancoran", Skripsi Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007, h.11-12.

⁴⁹ *Ibid*, h.12-13.

⁵⁰ Rima Olivia, *Sholawat Untuk Jiwa*, (Jakarta Selatan: Transmedia, 2016), hal.50-51.

agar hatinya tetap tersambung kepada Nabi Muhammad SAW. Dalam islam mengatakan seseorang yang sehat secara mentalnya adalah ketika mampu melakukan segala rutinitas apapun secara istiqomah. Seseorang yang istiqomah hatinya akan terhindar dari rasa susah dan duka cita, sehingga orang tersebut mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungannya dengan baik, terkait dengan rutinitas keseharian seseorang dalam dunia psikologi itu sendiri mengarah kepada sebuah teori yakni *psychological well being*.

Dalam pembahasan terkait dengan psikologi well being ini, yang dimana mengacu terhadap kesejahteraan psikologi yang dimiliki oleh seseorang, yang meliputi kebebasan peluapan emosi yang sedang dirasakan oleh seseorang tersebut, hal ini dapat melalui berbagai macam cara, yang diantaranya ialah dengan cara bersholawat. Ketika seseorang tersebut sedang mengamalkan membaca sholawat dapat menyalurkan perasaan yang dimiliki, sehingga seperti yang terdapat didalam teori *psikologi well being* memaparkan terkait dengan perasaan seseorang tersebut ketika sebelum mengikuti sholawat merasakan perasaan yang berarah kepada negatif hingga bisa mengarah kepada perasaan yang positif.

BAB III

DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. DESKRIPSI

1. Gambaran Umum Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain Kota Semarang

Majelis Nuruts Tsaqolain merupakan majelis ta'lim dan sholawat disertai dengan tausiyah agama. Majelis ini ialah organisasi keagamaan yang didirikan pada tanggal 10 November 2015. Artinya sudah sekitar 8 tahun majelis Nuruts Tsaqolain telah berjalan mensyiarkan agama islam. Majelis ini didirikan oleh Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa dan memiliki markas besar di Perum Puri Asri No.10 Kelurahan Palebon Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Sebelum menjadi nama Nuruts Tsaqolain yang besar seperti sekarang, Habib Ja'far Al-Musawa pertama kali mendirikan majelis dengan nama Istighosah Sugro pada tahun 2008. Seiring berjalannya waktu kemudian berkembang dan bertambah banyak jumlah jamaahnya sehingga terbentuklah dengan nama Nuruts Tsaqolain yang pada saat itu Ustadz Muchlisin Nor Huda di tunjuk Sebagai Ketua Majelis hingga sekarang.

Asal mula Habib Ja'far Al-Musawa mematenkan memakai nama "*Nuruts Tsaqolain*" Beliau mengambil dari salah satu nama julukan Nabi Muhammad SAW yang memiliki arti "*Cahaya Bagi Jin dan Manusia*" terinspirasi oleh hal tersebut majelis Nuruts Tsaqolain berusaha menjadikan suatu organisasi atau lembaga dalam membina masyarakat untuk semakin dekat kepada Allah SWT dan menumbuhkan rasa cinta kepada Nabi Muhammad SAW, serta dapat mengamalkan ajaran-ajaran islam didalam kehidupan sehari-hari.

Langkah pertama awal mula berdirinya majelis Nuruts Tsaqolain yakni diadakannya kegiatan Rutinan Selapanan setiap malam Ahad Pon, kegiatan tersebut tidak hanya bertempat di kediaman Habib Ja'far saja namun untuk tempat diadakannya kegiatan tersebut yakni berpindah-pindah dari kediaman jamaah satu dengan jamaah lainnya. Kemudian salah satu strategi Habib Ja'far Al-Musawa untuk menjaga ukhuwah antar jamaah yaitu

dengan di bentuknya beberapa program kegiatan yang mana sampai saat ini majelis Nuruts Tsaqolain dikenal dengan Safari Maulid nya.

Nuruts Tsaqolain yang dikenal dengan Safari Maulid nya yang diadakan setiap bertepatan datangnya bulan Maulud, bulan dimana semaraknya umat muslim dalam rangka menyambut hari lahirnya Rasulullah SAW. Safari maulid dilaksanakan setiap malam dalam bulan maulud dengan muter ke rumah-rumah jamaah atau musholla dan masjid namun dalam bentuk rangkaian kegiatan sehingga dapat dihadiri jamaah maupun warga sekitar tempat acara dalam jumlah yang banyak. Safari maulid dilakukan secara rutin selama 40-50 malam karena sebagai ajang silaturahmi antara jamaah dengan Habib Ja'far Al-Musawa dalam skala yang luas.

Selain acara safari maulid terdapat juga program lain seperti safari ziarah makam para Wali, safari Ramadhan, dan safari Halal bihalal. Dari beberapa program tersebut berjalannya waktu Nurut Tsaqolain banyak dikenal oleh masyarakat dengan adanya peningkatan dari segi media sosial seperti ketika berlangsungnya kegiatan disertai dengan live facebook dan youtube, sehingga menjadikan daya tarik tersendiri bagi masyarakat sekitar serta dalam wilayah luas sebagai syiar agama islam.⁵¹

Berdirinya majelis sholawat Nuruts Tsaqolain diharapkan bisa mempererat tali silaturahmi di semua kalangan, baik yang tua maupun yang muda, yang kaya maupun yang miskin, yang berpendidikan rendah maupun yang berpendidikan tinggi dengan mengedepankan persatuan dan persaudaraan (ukhuwah Islamiyah) ala ahlu sunnah waljamaah serta menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT dan menambah rasa mahabbah kepada Nabi Muhammad SAW.⁵²

2. Visi, Misi, dan Tujuan

a) Visi

⁵¹ Wawancara dengan Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa, 22 November 2023.

⁵² Muhammad Kais Fathurrohman, "Strategi Dakwah Habib Ja'far Al Musawa Dalam Meningkatkan Religiusitas Jamaah Melalui Majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain Kota Semarang", Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, 2020, hal.42.

Meraih hikmah dan manfaat Qudwah (keteladanan) Kanjeng Nabi Muhammad SAW, sebagai bukti rasa mahabbah, dan kerinduan padanya. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 21

كثيراً الله وذكر آلٍ آخِرٍ وَالْيَوْمَ اللهُ يَرْجُوا اللهُ لِمَنْ حَسَنَةٌ أُسْوَةٌ اللهُ رَسُولٍ فِي لَكُمْ كَانَ لَقَدْ

Artinya: “Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagi kalian, yakni bagi orang yang mengharap rahmat Allah SWT (takut kepada-Nya) dan hari qiyamat dan banyak menyebut nama-Nya” (Q.S Al-Ahzab:21).

b) Misi

- Memperingati kelahiran Baginda Agung Nabi Muhammad SAW
- Memperbanyak sholawat, memperbaiki akhlaq dan mengharap syafaat Nabi Muhammad SAW
- Bimbingan dan Pendidikan masyarakat terlebih kepada generasi muda agar mencintai dan mengidolakan Nabi Muhammad SAW.

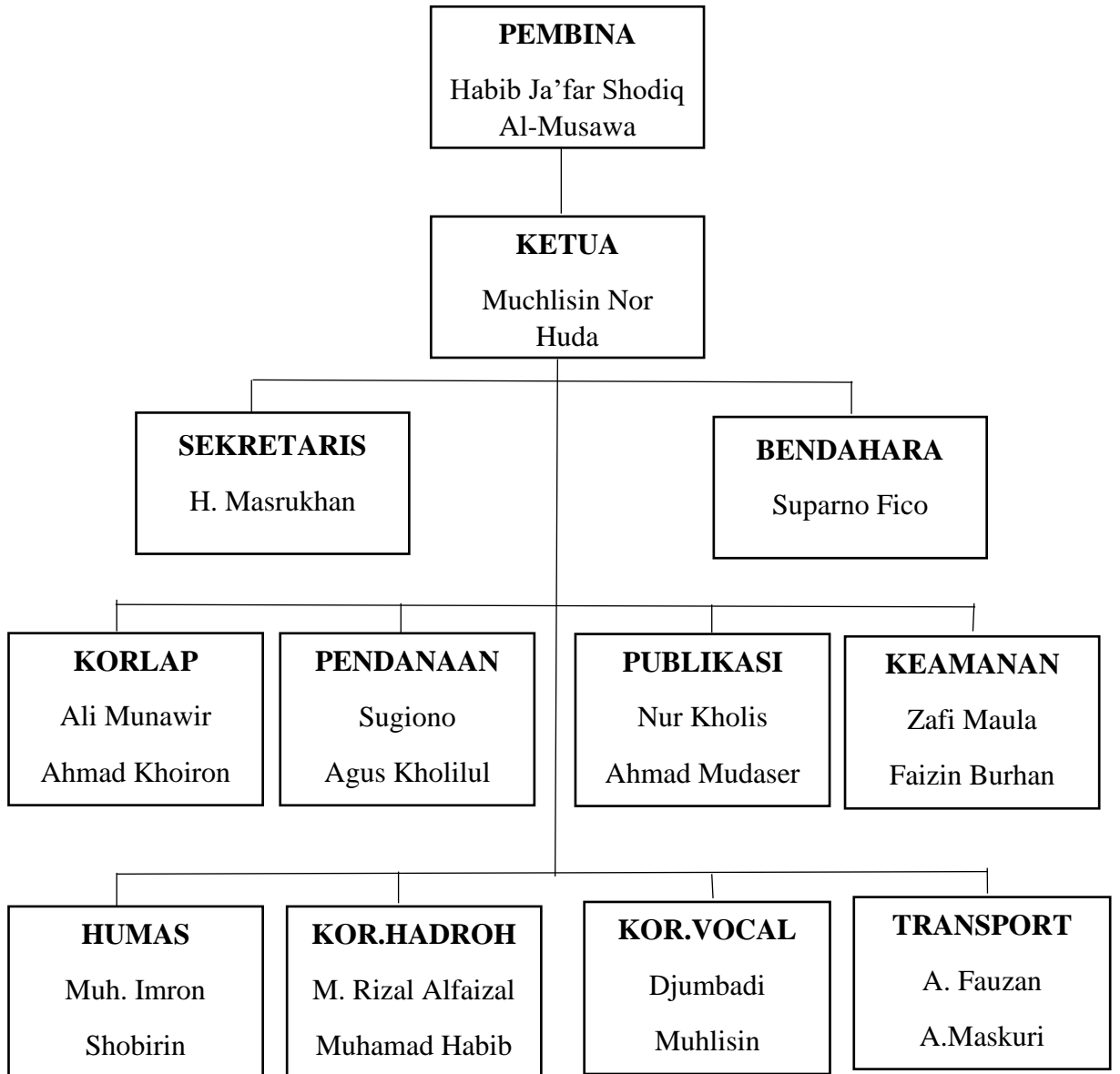
c) Tujuan

- Pembacaan Maulid Simtudduror
- Selapanan
- Safari Bulan Maulid
- Safari Bulan Ramadhan
- Kajian Kitab
- Ziarah Aulia' dan sesepuh
- Akses Silaturrahmi

3. Struktur Kepengurusan

Guru besar Habib Ja'far Al-Musawa dalam mengelola majelis sholawat Nuruts Tsaqolain dibantu kurang lebih sekitar 20 an orang yang berkualifikasi sebagai tenaga relawan. Dengan di bentuknya kepengurusan maka setiap diadakannya kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain menjadi lebih terorganisir. Berikut adalah susunan Pengurus Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

Struktur Kepengurusan
Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang



- Koordinator Lapangan, bidang ini bertugas untuk menyiapkan sekaligus mengecek terkait tempat sebelum kegiatannya dimulai, perihal kesiapan tempatnya sudah siap ataukah belum. Selain bertugas memantau kesiapan tempat yang akan digunakan acara.
- Koordinator Pendanaan bertugas untuk mencari sumbangan, bukan dengan cara keliling akan tetapi dengan sebuah pengumuman sehabis kegiatan dilaksanakan dengan mengumumkan kepada jamaah yang ingin membantu majelis secara ikhlas, setelah itu uang akan masuk ke kas bendahara. Jadi donator dari masyarakat atau jamaah dan pihak-pihak lain tanpa ikatan. Kemudian kas tersebut digunakan untuk pemberdayaan majelis seperti transportasi, membeli alat-alat penunjang seperti sound system, bendera dan lain sebagainya.
- Publikasi bertugas untuk mempublikasikan kegiatan-kegiatan secara langsung yang dilaksanakan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain. Untuk saat ini hanya lewat media facebook, akan tetapi untuk kedepannya diharapkan bisa lebih meningkatkan kualitas siaran sehingga dapat merambah pada youtube, karena jika dilihat era sekarang memanglah banyak yang menggunakan media youtube untuk melihat siaran langsung.
- Keamanan bertugas menjaga ketertiban dan keamanan selama proses jalannya kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain, dari awal mulai hingga kegiatan itu selesai.
- Koordinator Hadroh, pada bidang ini bertugas menerima atau mencari group-group rebana yang ingin mengiringi selama kegiatan majelis sholawat berlangsung. Akan tetapi untuk sekarang group hadroh Nuruts Tsaqolain sudah terbentuk sehingga tanpa perlu koordinasi untuk mencari group hadroh dari luar ketika diadakannya kegiatan Maulid Nabi.
- Koordinator Vocal, bertugas untuk mempermudah ketika jalannya acara Maulid Nabi.

- Humas bertugas untuk menjalin hubungan baik antara masyarakat sekitar diadakannya acara, ataupun ketika ada tamu undangan seperti Kyai, Habaib, dan tokoh masyarakat.
- Transportasi bertugas menyiapkan atau menyediakan sebuah kendaraan untuk digunakan ke tempat acara, baik transportasi untuk Guru Besar, transportasi untuk group hadroh, maupun transportasi untuk para jamaah yang kebetulan tidak mempunyai kendaraan menghadiri acara.

Apabila terdapat devisi atau bagian yang salah dalam melaksanakan tugasnya, biasanya tidak akan diberikan hukuman atau sangsi, melainkan segera diberikan bimbingan karena dengan itu dapat menimbulkan keikhlasan untuk ikut aktif menyemarakkan kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain. Oleh karena itu media Whatsapp sangat membantu serta mempermudah dalam berkoordinasi.

4. Biodata Informan

a) Identitas Informan Pertama

Nama informan : SS
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 24 tahun
 Agama : Islam
 Suku : Jawa
 Pendidikan Terakhir : S1
 Alamat Domisili : Tlogomulyo, Pedurungan Semarang
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Bergabung Majelis Sejak : 2016

b) Identitas Informan Kedua

Nama informan : KHU
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia : 32 tahun
 Agama : Islam
 Suku : Jawa
 Pendidikan Terakhir : S1

Alamat Domisili : Bongsari, Semarang Barat
 Pekerjaan : Marketing
 Bergabung Majelis Sejak : 2016

5. Hasil Wawancara

a) Informan SS

Majelis sholawat Nuruts Tsaqolain berdiri pada tahun 2015 yang bermarkas di Puri Garden Palebon, Pedurungan Semarang. Berjalannya waktu selama satu tahun berdirinya majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yakni tepat pada tahun 2016, informan SS memilih untuk bergabung sebagai jamaah di majelis sholawat tersebut.

Diketahui bahwa informan SS adalah warga asli daerah Pedurungan Semarang yang mana sebelum bergabung di majelis sholawat informan SS merupakan seorang ibu rumah tangga yang ke sehariannya menjalankan kewajiban dalam mengurus rumah tangga.

Data yang digali dari informan SS dapat memberikan jawaban mengenai aspek psychological *weill being* yang dimiliki ada 6 aspek, yaitu: (Penerimaan diri, Otonomi, Hubungan positif dengan orang lain, Penguasaan lingkungan, Tujuan dalam hidup, dan Pengembangan diri) Berikut merupakan data yang tersaji :

1) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Informan SS mengatakan awal mula bergabung di majelis sholawat Nurut Tsaqolain karena ajakan dari ayahnya.

“Saya memilih bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain ialah karena adanya orang tua saya, selain sebagai jamaah juga sebagai yang memprakasai majelis sholawat tersebut”.⁵³

Selain itu juga yang menjadikan informan SS untuk bergabung sebagai jamaah karena ketidaktahuan terkait ilmu agama.

“Dulu sebelum bergabung mengikuti kegiatan majelis sholawat itu saya itu seperti anak muda yang buta dengan agama, karena anak

⁵³ SS (Jamaah Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain), Wawancara pribadi, 03 November 2023.

muda disini itu kebanyakan sekolah di SMA umum gitu, jadi soal ilmu agama itu bisa dikatakan kurang”.⁵⁴

Ungkapan mengenai kondisi yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain oleh informan SS.

“Saya menjadi lebih tenang, tidak merasa selalu terburu-buru ketika mengambil keputusan, kemudian emosi atau amarah yang saya miliki itu lebih teratur, kemudian saya juga bisa menerima kondisi-kondisi tertentu yang mana sebelumnya saya tidak bisa menerima kondisi ketika saya menginginkan sesuatu tetapi tidak dapat saya gapai. Dari semua itu saya mengafirmasi diri saya bahwa segala sesuatu hal itu tidak bisa saya paksakan dengan kehendak saya melainkan telah diatur oleh Allah SWT”.

2) Otonomi (*Autonomy*)

Selain karena adanya sosok orang tua di majelis sholawat tersebut, informan SS juga mengatakan bahwa untuk menentukan arah hidupnya agar bisa lebih baik kedepannya ialah dengan mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut.

“Saya juga memilih bergabung di majelis sholawat tersebut karena pengajian atau tausiyah yang di sampaikan oleh Khodimul Majlis atau guru besar di majelis tersebut yakni Habib Ja’far Shodiq Al-musawa sangat cocok bagi semua kalangan dari yang muda sampai yang tua karena cara penyampaian dakwahnya disesuaikan dengan zamannya”.⁵⁵

Informan SS juga mengatakan kehidupannya mengalami perkembangan lebih baik.

“Saya itu merasa lebih bisa mengembangkan diri saya, dalam bentuk lebih tertata dalam hidup saya yang mana sebelumnya merasa bodo amat dengan orang atau lingkungan sekitar. Berkat tausiyah yang diberikan Habib Ja’far itu juga berpengaruh besar menjadikan

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ *Ibid.*

hidup saya lebih tertata yang mana saya dapat berbaur dengan lingkungan sekitar saya, dapat mengapresiasi usaha-usaha orang di sekitar saya untuk menerima diri saya di lingkungan social mereka, serta menjalin keakraban dengan mereka”.

3) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other*)

Majelis sholawat merupakan suatu tempat atau acara yang sangat sakral, dimana sebelum dan sesudah menghadiri kegiatan majelis sholawat, maka para jamaah memiliki pengalaman spiritual yang berbeda-beda. Salah satunya seperti yang dialami oleh informan SS.

“Saya berharap dengan datang ke majelis mulia tersebut harapannya dilembutkan hati saya serta mempertebal keimanan saya kepada Allah SWT dan menumbuhkan rasa mahabbah kepada Rasulullah. Kemudian dalam membangun atau membawa pengaruh positif kepada orang lain saya mengajak teman atau saudara saya untuk menghadiri di setiap diadakannya acara majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.”⁵⁶

Berdasarkan pernyataan informan SS terkait bagaimana hubungannya dengan jamaah atau lingkungan sekitar menjadi lebih hangat.

“Seperti yang saya jelaskan sebelumnya karena saya itu telah mengetahui dan saya mampu untuk menempatkan diri saya dengan baik di lingkungan manapun, seperti menjalin hubungan yang baik dengan antar jamaah ibu-ibu, juga dengan antar warga sekitar itu saya merasa lebih akrab seringkali bercengkrama bukan hanya sebatas bertegur sapa, semua itu untuk menjalin keakraban”.

Sebuah hubungan baik tersebut tidak hanya dilakukan kepada teman atau warga sekitar, namun informan SS juga mengimplementasikan kepada keluarga kecilnya.

“Kemudian ketika saya berada dirumah sebagai seorang istri, saya juga menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga seperti suami,

⁵⁶ *Ibid.*

yang mana saya bisa bertutur kata lembut kemudian bisa menyenangkan hati suami saya dengan cara berkomunikasi dengan baik”.

4) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Pengalaman spiritual yang di alami SS ketika sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat yakni cenderung kepada melemahnya spiritual, namun terdapat pengalaman baru yang dirasakan ketika setelah mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut.

“Untuk pengalaman pribadi yang saya rasakan setelah mengikuti pengajian maulid Nabi Muhammad SAW hati saya merasa tersentuh, dan menambah rasa mahabbah kepada Nabi Muhammad SAW, serta menambah keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT”.⁵⁷

Disamping pengalaman spiritual yang didapatkan oleh informan SS dirinya juga mengaku menjadi lebih terbuka dengan segala situasi kondisi atau suatu masalah apapun.

“Ketika saya di lingkungan rumah tangga, saya suka bertukar cerita dengan suami saya dimana itu bertujuan agar saya kalau mendapati masalah itu tidak merasa sendiri gitu, jadi Kesehatan psikis dan mental saya itu dapat terjaga dengan bertukar cerita sama suami. Jadi saling mengerti kondisi satu sama lain gitu”.

Hal tersebut tidak hanya informan SS lakukan di dalam keluarganya saja, melainkan dengan tetangga atau warga sekitar.

“Sebagai ibu rumah tangga pastinya waktu saya lebih banyak saya pergunakan dirumah karena untuk melayani keluarga saya terlebih kepada suami, begitu juga ketika berada diluar rumah yang mana saya dulu hanya sebatas bertegur sapa dengan orang lain, seiring berjalannya waktu saya malah sering bertukar cerita kepada ibu-ibu kopleks”.

5) Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

⁵⁷ *Ibid.*

Informan SS sebagai salah satu jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain mengaku bahwa mengalami perubahan secara spiritualitas yang juga berdampak untuk keadaan psikologisnya. Hal-hal yang dirasakan oleh informan SS yang menjadikan pengalaman dari subjek, merupakan kondisi psikologis ketika sebelum menghadiri majelis sholawat Nuruts Tsaqolain. Namun terdapat beberapa perubahan ketika setelah ikut menghadiri kegiatan majelis sholawat tersebut.

“Alhamdulillah untuk mentralisir perasaan negatif tersebut dengan datang dan menghadiri majelis sholawat itu bisa mendatangkan energi positif sehingga yang sebelumnya ketika pikiran sedang penat dapat berubah menjadi tenang, serta perasaan menjadi damai dan tenang”.

Persoalan mengenai perubahan kondisi dialaminya dan akan di aplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan tujuan hidup yang baik informan SS mengatakan dapat di mulai dari keluarga kecilnya terlebih dahulu.

“Pastinya saya menginginkan hubungan baik dengan lingkungan saya, dengan kondisi tersebut terkhusus untuk keluarga saya, agar mendapati keluarga yang bahagia dengan ditunjukkan rasa kepedulian tinggi didalam rumah tangga saya. Tujuan hidup saya itu berharap menjadi tentram, hati saya tentram, keluarga saya tentram sehingga dapat menjalani hidup yang semestinya, kemudian mempunyai penerus seperti anak sholih sholihah yang dapat mengerti keluarganya”.

6) Pengembangan diri (*Personal growth*)

Berdasarkan penyampaian dari informan SS akan apa yang harus dibenahi dan dipelajari dengan tujuan agar dirinya bisa merasakan adanya perubahan dalam hidup.

“Saya rasa seperti yang awalnya saya tidak pandai untuk bergabung di lingkungan sosial kemudian saya terus mencoba dan belajar untuk mengembangkan diri agar dapat berbaur dengan baik di lingkungan sekitar saya. Dengan saya awali dari lingkungan keluarga

hingga dengan orang lain. Yang mana saya sebelumnya itu bisa dikatakan sebagai orang yang tertutup walaupun dengan keluarga sendiri”.

Merasakan kenyamanan setiap menghadiri kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain juga merupakan suatu hal yang didapatkan oleh informan SS, sehingga kondisi tersebut diimplementasikan kedalam kehidupan sehari-hari.

“Terlebih ketika mendengarkan lantunan-lantunan sholawat nabi yang dilantukan oleh hadrohnya itu seketika menambah tenangnya hati dan semangat dalam menjalankan kehidupan yang bersifat positif, karena sedikit-sedikit saya mengetahui akan makna siroh Nabi Muhammad yang begitu indah dan harapan saya bisa mengikuti atau mengamalkan sunnah2 Nabi di kehidupan sehari-hari”.⁵⁸

Dari hasil wawancara yang peneliti dapatkan dari informan SS yang mana pernyataan informan SS menggambarkan bahwasannya terdapat perubahan kondisi atau pengalaman terkait apa yang sudah informan sampaikan kepada peneliti, perubahan tersebut ialah perubahan dari segi pengalaman spiritual dan perubahan dari psikologisnya. Kondisi spiritual informan SS ketika sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan majelis sholawat mengalami perubahan dari yang bersifat negatif menjadi positif seperti ketika sebelum menghadiri kegiatan majelis tersebut informan SS merasakan menurunnya keimanan sehingga dirinya tersebut sering melakukan sesuatu yang berakibat mendapatkan dosa.

Pengalaman yang dirasakan informan SS dirinya mengatakan seiring berjalannya waktu ketika dirinya menghadiri majelis sholawat, perubahan tersebut terlihat dengan adanya peningkatan dari pengalaman spiritualitasnya seperti meningkatnya iman kepada Allah, menambah rasa mahabbah kepada Nabi Muhammad SAW.

Selain dari pengalaman spiritualitas oleh informan SS juga mengatakan bahwa dirinya juga mengalami perubahan di kehidupan

⁵⁸ *Ibid.*

sehari-harinya seperti kondisi psikologisnya, dirinya merasa bahwa sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat sering merasa sumpek, banyak beban pikiran ketika menjalani rutinitas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga yang berakibat pada stress dalam menjalani rutinitasnya.

Namun sejalan dengan waktu perubahan-perubahan yang dialami informan SS itu muncul, dibuktikan dengan terbuka di dalam keluarganya, lebih bisa menaruh perhatian di dalam keluarganya . Begitu juga dengan menjalin hubungan baik dengan tetangga atau warga sekitar mejadi lebih akrab dan hangat.

Perasaan yang dialami oleh informan SS merupakan suatu hal yang banyak di alami oleh ibu rumah tangga pada umumnya, akan tetapi informan SS mempunyai cara yang ampuh untuk menetralsir kondisi yang dialami didalam rutinitas sehari-hari yakni dengan cara menghadiri kegiatan majelis sholawat. Dirinya mengaku jika menghadiri majelis sholawat dapat mendatangkan rasa damai dan tenang sehingga berdampak didalam kehidupan sehari-hari ketika dirinya menjalani rutinitas yang mana sebelumnya bersifat negatif menjadikannya lebih baik.

b) Informan KHU

Informan KHU merupakan subjek tambahan untuk memperkuat pernyataan dari peneliti yang di dapatkan dari informan pertama, data dari informan KHU ini adalah salah satu jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yang setiap harinya mempunyai rutinitas padat sehingga mengharuskan berpindah-pindah dari kota satu ke kota lainnya karena berprofesi sebagai marketing di salah satu pabrik di semarang, namun dengan padatnya rutinitas yang dimilikinya informan KHU dengan antusias selalu mengikuti setiap diadakannya kegiatan di Majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.

Data yang digali dari informan KHU dapat memberikan jawaban mengenai aspek *psychological weill being* yang dimiliki ada 6 aspek, yaitu: (Penerimaan diri, Otonomi, Hubungan positif dengan orang lain,

Penguasaan lingkungan, Tujuan dalam hidup, dan Pengembangan diri) Berikut merupakan data yang tersaji :

1) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Dengan segala rutinitas sehari-hari yang dimiliki informan KHU, namun dirinya bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti setiap diadakannya kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain merupakan suatu hal yang sangat bagus sebagai upaya diri untuk memanagemen waktunya. Informan KHU pertama kali bergabung dengan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain sekitar tahun 2016 hingga sekarang.

“saya mulai bergabung di majelis sholawat tersebut sejak tahun 2016, namun ketika adanya pandemi covid-19, alhamdulillah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain tetap mengadakan rutinitas bersholawat walaupun diadakannya acara tersebut secara kecil-kecilan kurang lebih dihadiri 20-30 jamaah di setiap acaranya karena adanya PPKM pada saat itu”.⁵⁹

Semangat dalam menimba ilmu di tengah-tengah padatnya rutinitas yang alami menjadi salah satu yang melatarbelakangi informan KHU untuk bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.

“Cara penyampaian Habibnya itu mudah di terima, Kan ada beberapa tokoh agama di luar sana (saya tidak bermaksud menjelek-jelekkkan) yang seharusnya dalam acara sakral tersebut justru malah banyak guraunya (guyon) alhasil bukannya fokus untuk ngaji tapi lebih kepada leluconnya. Berbeda dengan di majelis Nuruts Tsaqolain ini tausiyah dari Habibnya itu langsung kepada Intinya dengan dibalut sedikit saja terkait guyonnya sehingga dapat mengikutinya dengan khusyu’ dan nyaman”.⁶⁰

Ungkapan mengenai kondisi yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain oleh informan KHU.

⁵⁹ KHU, (Jamaah Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain), Wawancara pribadi, 09 November 2023.

⁶⁰ *Ibid.*

“Semenjak saya mengikuti majelis Nuruts Tsaqolain itu saya lebih bisa mengontrol emosional saya, seperti ketika ada kebutuhan mendadak yang mana saya belum ada uang untuk memenuhinya, disitu saya sering meluapkan emosi sehingga sering berantem sama istri saya sendiri yang di sebabkan karena emosi sesaat. Akan tetapi semenjak saya rutin bermajelis saya berfikir bahwa selama ini saya itu salah, sehingga ketika saya mengalami kondisi tersebut saya lebih dapat berfikir jernih untuk mengatasinya, seperti apakah ada yang salah dalam diri saya atau yang saya perbuat, apa yang harus di benahi, dan alhamdulillah dari situ untuk tingkat emosional saya menjadi lebih terkontrol”.⁶¹

2) Otonomi (Autonomy)

Informan KHU juga menceritakan bagaimana supaya dirinya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya. Dengan memilih untuk bergabung di dalam majelis tersebut ialah agar lebih bisa mengatur waktu terkait masalah meningkatkan iman kepada Allah SWT.

“Jujur saja saya kalau sholat itu masih bolong-bolong, bicara terkait iman saya itu belum kuat terutama terkait masalah ibadah, terlebih saya itu bekerjanya diluar kota yang mana kalau sudah waktunya sholat itu saya lebih memilih kerjaan dulu daripada sholat terlebih dahulu”.⁶²

Melihat apa yang disampaikan KHU terkait belum kuatnya iman sehingga sering meninggalkan ibadah karena sibuk dengan pekerjaannya menjadi pengalaman spiritual sebelum mengikuti kegiatan majelis sholat Nuruts Tsaqolain. Akan tetapi pengalaman spiritual tersebut mengalami perubahan seiring waktu berjalan ketika informan KHU hadir mengikuti kegiatan majelis sholat tersebut.

⁶¹ *Ibid.*

⁶² *Ibid.*

“Alhamdulillah setelah mengikuti kegiatan di majelis sholawat tersebut saya merasa ada peningkatan terkait iman dalam diri saya, yang mana ketika saya tidak terlalu sering menghadiri majelisan itu saya sering lupa sama Allah, sering lalai dengan perintahNya. Namun setelah saya rutin mengikuti majelisan itu saya merasa dekat dengan Allah, selalu ingat Allah, rajin beribadah, dan menambah rasa mahabbah kepada Rasulullah, bahkan ketika diperjalanan saya seringnya dengan bersholawat, melantunkan lagu-lagu qasidah sholawat”.⁶³

Perubahan-perubahan kondisi yang di alami informan KHU juga di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

“Dalam menjalani kehidupan sehari-hari saya merasa dapat lebih bisa memanajemen waktu, baik waktu untuk keluarga, waktu untuk bekerja, dan juga waktu untuk beribadah. Dari situ saya merasa lebih bijak dalam mengatur kehidupan saya terlebih untuk dapat mengatur waktu”.

“Sebagai kepala keluarga harus dapat membimbing keluarganya menuju kedalam hal yang baik, jadi ketika saya mendapati pilihan-pilihan krusial, saya bermusyawarah kepada istri saya sehingga dengan bermusyawarah dapat menghasilkan sebuah keputusan yang baik dan tepat untuk kebaikan diri saya maupun keluarga saya”.⁶⁴

3) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other*)

Kehidupan sehari-hari manusia tentu saja mempunyai banyak pengalaman yang di dapatkan baik pengalaman yang bersifat negatif maupun bersifat positif, dengan mendatangi majelis sholawat Nuruts Tsaqolain termasuk langkah positif untuk membangun ukhuwah persaudaraan ketika bersua dengan para jamaah majelis sholawat tersebut.

⁶³ *Ibid.*

⁶⁴ *Ibid.*

“Kondisi yang saya alami ketika sebelum mengikuti kegiatan majelis itu biasanya saya banyak pikiran, stress, capek dalam kerjaan, dan mudah emosi, namun dengan menghadiri pengajian akan bertemu dengan orang-orang baik, dari situ bisa sharing-sharing”.⁶⁵

Dengan bertemu jamaah satu dengan yang lainnya hal tersebut justru dijadikan peluang memperbanyak relasi.

“Saya itu orangnya gampang akrab dengan orang lain, nah dari situ saya kalau bertemu orang baru itu merasa senang gitu, bisa untuk menambah relasi terlebih sama para jamaah yang memang sebelumnya saya itu tidak kenal dengan mereka. Apalagi pekerjaan saya kan sebagai marketing jadi soal komunikasi membuka percakapan itu tidak ada masalah”.

Informan KHU juga mengatakan terkait profesinya sebagai marketing barang.

“Saya kenal dengan mereka para jamaah sholawat, disamping mempunyai banyak relasi juga bisa jadi penambah semangat terutama dalam hal berbagi kebaikan sesama manusia. Alhamdulillah bisa membantu apabila ada jamaah yang membutuhkan barang-barang seperti perabotan rumah yang kebetulan saya menjualnya, walaupun ada jamaah yang membutuhkan barang tapi belum ada uang modelnya saya sedekahkan gitu”.⁶⁶

4) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Informan KHU mengatakan mengalami perubahan kondisi secara psikologisnya *setelah* menghadiri kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain yang sebelumnya ketika dalam pekerjaan maupun diluar pekerjaan selalu merasakan banyak pikiran yang mengakibatkan stress pada dirinya. Namun informan KHU mengatakan mendapatkan banyak pengalaman tentang kondisi psikologis yang dialaminya.

⁶⁵ *Ibid.*

⁶⁶ *Ibid.*

“Sehari-hari saya itu keliling-keliling daerah untuk menawarkan produk barang dari pabrik saya, dan semua itu ada targetnya. Jadi waktu saya itu nge press semua, jam istirahat siang saja dulunya saya lebih milih dipakai buat istirahat daripada sholat, karena saya itu bekerja dari pagi sampai siang nonstop, istirahatnya siang itupun biasanya tak pakai buat makan siang sebelum balik lagi ke pabrik”.

Dengan pernyataan tersebut bagi informan adalah suatu kebiasaan buruk sebelum kenal dengan dunia majelis sholawat.

“Alhamdulillah setelah mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain sedikit-sedikit saya bisa merubah kebiasaan masalah saya, sekarang saya lebih bisa untuk manajemen waktu saya, lebih bisa mengendalikan emosi, soalnya saya sering tidak bisa nahan emosi ketika menghadapi customer yang berbagai ragam. Dan saya lebih bisa mengontrol sikap buruk seperti yang sebelumnya mudah stress, gampang emosi dan lain sebagainya dalam artian saya lebih menjadi seorang yang legowo, nerimo ing pandum”.⁶⁷

5) Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

Informan KHU menyadari bahwa dirinya ketika dalam pekerjaan sering meninggalkan ibadah, sehingga dengan mendatangi tempat-tempat yang baik bisa berdampak baik dalam hidupnya.

“Kalau dilihat masa lalu saya itu bisa dikatakan sangat sedih, sering mengutamakan pekerjaan daripada ibadah seperti sholat, padahal kan saya bekerja itu buat mencukupi kebutuhan keluarga saya, kalau di pikir-pikir nek model kerjanya kaya gitu terus ya tidak berkah dong kalau tak kasihkan keluarga”.

Dengan mencari solusi yang baik untuk segera merubah kebiasaan buruk informan KHU dengan rutin menghadiri pengajian.

“Jadi ketika saya merasa stress, capek, dan banyak fikiran dengan dunia pekerjaan justru yang menjadi obat penenang (*self healing*) saya yakni dengan menghadiri acara majelis sholawat, karena kalau saya

⁶⁷ *Ibid.*

berada di tengah-tengah acara Maulid Nabi itu saya merasa damai, bahagia, dan tentu saja ketenangan yang saya dapatkan ketika di dalam acara itu.”⁶⁸

“Saya juga berfikir untuk apa sih hidup kalau cuma mengedepankan perihal duniawi saja, padahal kehidupan yg sesungguhnya itu ya kehidupan akherat, jadi harus seimbang antara urusan dunia sama akhiratnya”.

6) Pengembangan diri (*Personal growth*)

Sejak mengenal majelis sholawat informan KHU mengatakan jika dirinya mengalami banyak pengaruh positif yang dirasakan di kehidupan sehari-harinya.

“Saya itu dulu ragu dengan diri saya sendiri, keraguan itu muncul ketika saya mempunyai seorang anak, disitu saya merasa khawatir tidak bisa menjadi bapak yang baik untuk anak saya, disitu saya mudah merenung, merasa pesimis gitu”.

Sikap pesimis dan keraguan informan KHU melebur atau mendapatkan sebuah pencerahan ketika bisa bertemu dengan Habaib, Kiyai maupun para jamaah.

“Ketika berada di lingkungan orang-orang baik itu bagi saya adalah sebuah keberuntungan, setelah selesai acara sholawat itu saya biasanya memeberanikan diri menemui Habib Ja’far sekedar sharing meminta saran ini itu, ataupun dengan para jamaah yg lain. Disamping mendapatkan ilmu dari Habib Ja’far di dalam tausiyahnya juga mendapatkan pengalaman-pengalaman baru”.

”Setelah saya pahami semenjak mengikuti kegiatan-kegiatan Nuruts Tsaqolain itu saya merasakan adanya peningkatan, perubahan hidup yang saya rasakan yakni menjadikan saya dalam menjalaninya lebih enjoy, lebih semangat walaupun masalah datang silih berganti. Harapan saya lebih kepada bisa menjalani kehidupan yang baru ini dengan istiqomah”.

⁶⁸ *Ibid.*

Dari hasil wawancara yang peneliti dapatkan dari informan KHU yang mana pernyataan tersebut menggambarkan bahwa dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif dapat merubah sesuatu yang bersifat negatif menjadi positif, pernyataan yang disampaikan oleh informan KHU terkait kondisi spiritual maupun kondisi psikologis yang dialami terdapat perubahan yang signifikan terkait pengalaman spiritual maupun psikologisnya. Kondisi tersebut dapat dilihat dari sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat dan setelah mengikutinya.

Ketika sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat, pengalaman spiritual yang dirasakan informan KHU bahwa dirinya merasa sangat jauh dengan Allah, sering meninggalkan ibadah karena sibuk dalam dunia pekerjaan. Perubahan dari segi spiritualitas yang dialami ketika rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat ialah meningkatnya kadar iman yang mana sebelumnya sering lalai dalam hal ibadah menjadi lebih disiplin dalam urusan ibadah.

Sedangkan dalam segi psikologis pengalaman yang dialaminya ketika sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan majelis sholawat terdapat perubahan dari yang bersifat negatif menuju positif. Dapat dilihat ketika informan KHU sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat sering mengalami stress karena banyak pikiran dalam dunia kerjaan yang berujung pada kestabilan emosi terganggu sehingga mudah emosi dalam kondisi apapun.

Perubahan tersebut terlihat setelah mengikuti kegiatan majelis sholawat, dimana informan KHU mengatakan bahwa dirinya merasa ketika menjalani kehidupan sehari-hari terasa lebih damai, tenang, dan lebih mudah mengontrol emosi. Informan KHU juga mengatakan bahwa ketika dirinya rajin mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut dapat menjadikannya sebagai obat dan penambah semangat yang ampuh untuk mengatasi beragam masalah yang dialaminya.

6. Wawancara Triangulasi Data

Hakikat triangulasi pada dasarnya ialah sebuah pendekatan multimetode yang dilakukan oleh seorang peneliti pada saat proses mengumpulkan dan menganalisis data. Ide dasarnya yakni bahwa sebuah fenomena yang diteliti dapat dipahami dengan baik sehingga dapat mudah diperoleh kebenaran tingkat tinggi jika dilihat dari berbagai sudut pandang. Memotret fenomena tunggal dari arah sudut pandang yang berbeda-beda akan lebih memungkinkan untuk memperoleh kebenaran tingkat tinggi. Oleh karena itu triangulasi merupakan usaha untuk mengecek kebenaran data atau informasi yang di peroleh peneliti dari berbagai sudut pandang dengan sebuah cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data. Triangulasi pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber.⁶⁹

a) Informan Pendukung (Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa)

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa menyampaikan bahwa mayoritas jamaah masing-masing memiliki pengalaman hidup, pengalaman tersebut dirasakan pada sebelum dan seiring berjalannya waktu mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.

“Saya mengamati kondisi tersebut secara lahiriyah dengan apa yang saya lihat, artinya beberapa jamaah yang sebelum mengikuti Nuruts Tsaqolain misalnya seperti cara berpakaian itu sangat terbuka tidak menutup aurat, tapi setelah bergabung di majelis Nuruts Tsaqolain terdapat perubahan mengenai cara berpakaian, seperti berpakaian islami, tidak ketat, dan menutup aurat”.⁷⁰

Dapat dilihat juga dari pernyataan Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa bahwa terdapat sebuah fenomena yang terjadi di lingkup jamaah satu dengan yang lainnya.

“Kemudian yang paling gampang dicatat itu, ketika sebuah perkumpulan itu bertambah menjadi lebih besar, maka berarti jamaah

⁶⁹ *Triangulasi dalam Pendekatan Kualitatif*, 14 Oktober, 2010

⁷⁰ Wawancara dengan Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa, 22 November 2023.

tersebut merasa cocok dan merasa nyaman. Cocok dan nyaman disini itu perihal suasana hati, perihal ibadah bukan urusan bisnis, karena orang berada di kelompok ini kan tidak terus jadi tambah untung walaupun mudah-mudahan ada keberkahan dalam usahanya”.⁷¹

Informan Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa juga menambahkan adanya bukti kalau jamaah itu mengalami perubahan kondisi maupun dari mentalitas para jamaah.

“Animo semakin bertambah dan semangat para jamaah itu menandakan bahwa kita itu di terima dan mereka juga merasakan kenyamanan. Dilihat dari semangat jamaah ibu-ibu dan bapak-bapak ketika berangkat majelis memakai seragam yang kompak itu mereka beli sendiri dengan tujuan menyemarakkan kegiatan yang ada. yang perlu saya simpulkan juga terkait pengalaman yang dirasakan jamaah pasti ada perubahan, dibuktikan dengan mereka rajin dan aktif mengikuti kegiatan yang diadakan dibawah naungan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.⁷²

7. Hasil Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebelum adanya penelitian dan juga saat menjalani penelitian. Observasi ini dilakukan ketika selama majelis berlangsung, dan yang menjadi objeknya yakni jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang. Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti telah melakukan observasi terlebih dahulu terhadap lokasi penelitian. Pada saat peneliti melakukan observasi, yang peneliti amati ialah perubahan dan juga pengalaman spiritual maupun psikologis yang dialami oleh jamaah.⁷³

Adapun hasil yang berhasil peneliti dapatkan sebelum melakukan penelitian adalah terdapat berbagai macam jamaah yang menghadiri kegiatan majelis tersebut dengan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga dari hal tersebut peneliti melakukan pengamatan terhadap jamaah

⁷¹ *Ibid.*

⁷² *Ibid.*

⁷³ Observasi, Ketika Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain berlangsung, 2 Oktober 2023

majelis nuruts Tsaqolain yang termasuk dalam pra-riset yang dilakukan oleh peneliti, dimulai dari tanggal 02 Oktober 2023 hingga 29 Oktober. Selama waktu pra-riset ini dilakukan peneliti mulai menentukan jamaah yang memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan, hingga pada tanggal 02 November 2023 peneliti menentukan 5 jamaah yang akan di jadikan sebagai calon informan untuk penelitian peneliti. Namun dari lima jamaah yang ditetapkan oleh peneliti, hanya dua jamaah saja yang bersedia untuk menjadi informan dalam penelitian ini.

Hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti ini, bahwa terdapat sebuah pengalaman kesejahteraan psikologis yang di rasakan oleh subjek yang merupakan jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain. Pengalaman tersebut merupakan pengalaman yang bersifat positif yang dirasakan oleh subjek, yang mana ketika subjek sebelum rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain memiliki pengalaman kondisi yang tidak baik seperti sering merasakan stress, mudah tersulut emosi, sehingga hal tersebut berdampak pada rutinitas keseharian subjek yang kurang baik. Tetapi setelah subjek rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain, subjek merasakan adanya perubahan-perubahan dari segi spiritual maupun psikologisnya, seperti ketenangan bathin, dapat mengontrol emosi, merasakan adanya ketenangan dalam menjali kehidupan, dan lain sebagainya.⁷⁴

B. ANALISIS DATA

Pada penelitian ini terdapat dua informan yang telah peneliti lakukan wawancara, kedua informan tersebut merupakan jamaah dari majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang. Terdapat berbagai jamaah yang berasal dari daerah semarang maupun di luar semarang yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda pula. Para jamaah shalawat Nuruts Tsawolain sangat antusias ketika diadakannya acara majelis sholawat, hal tersebut juga terlihat pada antusias yang dimiliki kedua informan yang mana merupakan

⁷⁴ Observasi, ketika majelis sholawat Nuruts Tsaqolain berlangsung, 24 November 2023

jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yang mana kedua jamaah tersebut mempunyai perbedaan dalam kegiatan rutinitas sehari-hari.

Pada hasil wawancara yang telah didapatkan oleh peneliti, masing-masing informan mempunyai keinginan untuk menciptakan kesejahteraan pada dirinya, hal tersebut dapat diperoleh dengan mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain. Informan SS sebelum bergabung di majelis Nuruts Tsaqolain merasa bahwa dirinya kurang dalam segi spiritualitas di kehidupan sehari-harinya. Informan SS sendiri menjabarkan terkait hal tersebut, yang dimana informan SS pada awalnya mengikuti majelis shalawat ini karena dorongan pihak ketiga (orang tua), tetapi setelah seiring berjalannya waktu informan SS sendiri mulai menemukan kenyamanan didalam majelis shalawat Nuruts Tsaqolain.

Berlatar belakang sebagai ibu rumah tangga, informan SS menjalani rutinitas sehari-hari mengatakan dirinya merasa berubah-ubah terkait kondisi psikologisnya, kondisi awal yang dialami informan SS sebelum mengenal dan bergabung di majelis sholawat menunjukkan bahwa seringkali merasakan sumpek dan banyak beban fikiran terlebih ketika dalam mengurus rumah tangga. Namun kondisi tersebut berjalannya waktu menunjukkan adanya perubahan dari kondisi negatif menjadi positif seiring dengan rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.⁷⁵

Sedangkan informan KHU berdasarkan penyampaiannya bahwa ketertarikannya dalam bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain karena untuk memperdalam dari segi ilmu agamanya. Sehingga dengan memperdalam ilmu agama dapat berpengaruh positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Informan KHU dalam menjalani kehidupan sehari-hari sangat mendambakan kesejahteraan dalam hidupnya, baik itu berupa kesejahteraan secara fisik yang

⁷⁵ Ryff, D. Carol. (1989). "Happyness is Everythink, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality Social Psychology*

ditandai dengan sehatnya badan, maupun kesejahteraan secara psikologis sebagai bentuk dari kesehatan mental.⁷⁶

Berdasarkan pernyataan kedua informan terkait memilih bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain memiliki sedikit persamaan mengenai tujuan dalam memperoleh kebermaknaan hidup yang mana dapat merubah sesuatu hal yang buruk ketika istiqomah dalam mengikuti kegiatan-kegiatan majelis tersebut.

Hal penting dalam menciptakan hidup yang bermakna ialah dengan memiliki tujuan hidup yang jelas, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Apabila kebermaknaan hidup telah ditemukan dan tujuan hidup telah ditetapkan serta kedua hal tersebut telah direalisasikan maka tidak dapat dipungkiri kedua informan akan mendapatkan kehidupan yang sangat berarti sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-hari kedua informan dapat menciptakan rasa kebahagiaan yang dapat mengacu pada terbentuknya kesejahteraan psikologis pada kedua informan.⁷⁷

1. Gambaran *Psychological Well Being* pada informan SS

Keterangan terkait gambaran *psychological well being* pada informan SS tergambar dalam beberapa aspek yang terdapat pada *psychological well being*.

a) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri merupakan suatu keadaan seseorang yang mana seseorang tersebut telah memiliki keyakinan terhadap karakteristik dirinya, serta memiliki kemampuan dan mau untuk menjalani kehidupan dengan keadaan tersebut.⁷⁸ Dari hasil penelitian menyatakan bahwasannya *psychological well being* pada informan SS dalam kondisi rendah, yang ditandai dengan rendahnya dalam penerimaan diri.

⁷⁶ Regita Cahyani, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, 2019, h.25.

⁷⁷ Iin Yulianti dan Regita Cahyani, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa". Dalam e-jurnal Raden Intan, Vol.2 No.2 (Oktober 2019) h.172

⁷⁸ Endah Puspita Sari, Sartini Nuryoto, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", dalam Jurnal Psikologi, Vol.29 No.2, (2002) h.75

Informan SS merasa bahwa dirinya tidak mengetahui apapun terkait apa itu majelis sholawat yang mana informan SS memilih bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain karena adanya sosok dari ayahnya yang sekaligus sebagai yang memprakasai majelis sholawat tersebut.

Melihat pernyataan tersebut maka informasi yang peneliti dapatkan bahwa awal mulanya informan SS bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain karena adanya sosok orang tua yang menjadi jamaah terlebih dahulu sekaligus peran ayahnya sebagai yang mengajak untuk bergabung di majelis sholawat. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa informan SS dapat bergabung di majelis sholawat karena adanya unsur paksaan dari ayahnya dalam artian dirinya tidak memiliki rasa suka rela untuk bergabung di majelis sholawat tersebut.

Sikap positif yang di alami oleh informan SS dengan memilih untuk bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain serta rutin mengikuti kegiatannya ialah pada penerimaan diri ditunjukkan dengan hidupnya merasa lebih tenang, tidak terburu-buru ketika mengambil keputusan, dapat mengontrol akan perasaan emosi, dan bersifat legowo ketika sebuah keinginan tidak dapat terwujud. Sehingga dari itu semua dapat menciptakan mental yang positif dan fungsi psikologi yang positif.⁷⁹

b) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi dapat digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk menciptakan kebebasan akan tetapi tetap mampu dalam hal mengatur hidup dan tingkah lakunya. Seorang individu yang mempunyai otonomi tinggi biasanya ditandai dengan kebebasan, mampu untuk menentukan nasib dirinya, tahan terhadap tekanan sosial, mengevaluasi diri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya pengaruh dari orang lain.⁸⁰

Kemampuan diri yang dimiliki informan SS dalam memilih bergabung di

⁷⁹ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being*", dalam *ejurnal Raden Intan*, Vol.XI, No.1 (Januari-Juni 2016).

⁸⁰ Syukuria Listiani, "Peranan Pondok Pesantren Sabilul Hasanah KM.24 Banyuasin Dalam Membangun *Psychological Well Being* Santri Mubtadi' Melalui Bacaan Shalawat Nabi Dengan Metode Mahallul Qiyam", Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, 2018, h.58

majelis sholawat Nuruts Tsaqolain merupakan sebuah pilhan yang tepat, seperti yang telah di sampaikan pada awal sebelum bergabung dan mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut informan SS sama sekali tidak mengetahui apa itu majelis majelis sholawat.

Namun seiring berjalannya waktu serta rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain, informan SS merasa bahwa dirinya merasakan adanya kecocokan dengan guru besar majelis sholawat Nuruts Tsaqolain ketika dalam menyampaikan atau membagikan ilmu kepada para jamaah didalam tausiyahnya.

Kemampuan informan SS yang senantiasa percaya akan kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk ketika dirinya berada dalam situasi yang mana dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki keterampilan yang sangat bagus dalam hal mengambil keputusan suatu permasalahan. Kondisi tersebut selaras ketika dirinya merasakan adanya kecocokan setelah bergabung dalam majelis sholawat Nuruts Tsaqolain hal tersebut dapat memperkuat terkait kemampuan untuk dapat menentukan pilihan yang diinginkan oleh informan SS, sehingga informan SS memiliki aspek otonomi yang berada di dalam *psikologi well being*.⁸¹

c) Hubungan positif dengan orang lain (*Posotive relations with other*)

Menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain dapat dikatakan sebagai kriteria dari kematangan, individu yang mempunyai kemampuan menciptakan keintiman yang luas dalam cinta, baik dengan anggota keluarga atau teman, dan juga menunjukkan rasa kasih sayang, penghormatan, dan harapan yang di miliki oleh orang lain, serta tidak mengeksploitasi orang lain untuk keuntungan pribadinya.⁸²

Dilihat secara agama membangun ukhuwah Islamiyah merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap umat islam, berbagai manfaatnya

⁸¹ *Ibid.* h.59

⁸² Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, Ranchia Noor, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Laki-laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta", Dalam Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.6 No.1 (Juni 2017) h.53

dapat dirasakan setiap manusia. Selain itu juga menjalin ukhuwah Islamiyah adalah bentuk ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁸³ Dalam konteks ini kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya.

Informan SS mengatakan memiliki pengalaman pribadi ketika mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain yakni salah satunya ialah dapat menambah keimanan kepada Allah SWT. Hal tersebut di aplikasikan oleh informan SS dalam membangun atau membawa pengaruh positif kepada orang lain dimana dirinya mampu mengajak orang lain untuk menghadiri di setiap diadakannya acara majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.

Tidak hanya di implementasikan dengan dunia luarnya saja, namun pengaruh positif tersebut informan SS di aplikasikan di mulai dengan internal keluarganya terlebih dahulu. Dengan kata lain informan SS dapat membuka diri dengan lingkungannya dan mempunyai keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan keluarga, lingkungan dan para jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain maupun orang lain di sekitarnya. Sehingga informan SS bisa dikatakan sebagai individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain.⁸⁴

d) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Individu dapat dikatakan memiliki *psychological well being* yang baik ketika dirinya memiliki kemampuan untuk memilah dan memilih serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya serta bertujuan sebagai proses pengembangan diri. Allport mendefinisikan seseorang yang matang sebagai individu yang membangun ketertarikan yang kuat di luar diri dan dapat berpartisipasi

⁸³ Muhammad Kais Fathurrohman, "Strategi Dakwah Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa Dalam Meningkatkan Religiusitas Jamaah Melalui Majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain Kota Semarang", Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang, 2020, h.43.

⁸⁴ Syukuria Listiani, "Peranan Pondok Pesantren Sabilul Hasanah KM.24 Banyuasin Dalam Membangun *Psychological Well Being* Santri Mubtadi' Melalui Bacaan Shalawat Nabi Dengan Metode Mahallul Qiyam", Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, 2018, h.58

aktif dalam aktifitas manusia. Seseorang tersebut mempunyai persepsi yang mengharuskan bersikap realistis terhadap lingkungan di sekitarnya, dalam artian mereka tidak sedang berada di kehidupan khayalan dan tidak membelokkan realita untuk menyesuaikan dengan harapan mereka.⁸⁵ Dengan demikian mental positif seseorang dapat dibentuk ketika berada di antara lingkungan yang positif⁸⁶ dampak dari terciptanya mental positif seseorang sangat berpengaruh untuk menentukan langkah kedepannya. Hal tersebut dialami oleh informan SS dalam mengambil keputusan, dirinya merasakan ketika hadir dalam majelis sholawat merupakan suatu keputusan yang tepat dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Perasaan damai dan tenang yang didapatkan ketika berada di lingkungan kegiatan majelis sholawat merupakan suatu hal yang positif bagi informan SS untuk membangun kesehatan mentalnya sehingga dirinya mampu untuk dapat lebih maju dan dapat merubah sesuatu secara kreatif melalui aktifitas fisik dan mental ketika menjalani rutinitas sehari-hari.

Tidak hanya sampai disitu saja, sebagai ibu rumah tangga yang baik informan SS ketika berada di rumah dengan suaminya justru menjadikan dirinya lebih merasakan makna kehidupan, dengan suka bertukar cerita dengan suami sehingga dirinya tidak merasa kesepian ketika se usai melimpahkan curahan hatin yang di rasakannya. Hal tersebut juga sejalan dengan membangun hubungan positif dengan tetangga atau warga sekitar yang dalam hal ini yakni terhadap ibu-ibu komplek tempat tinggalnya.

e) Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

Mempunyai tujuan hidup yang jelas merupakan bagian penting dari karakteristik seseorang yang mempunyai kesejahteraan psikologis.

⁸⁵ Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, Ranchia Noor, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Laki-laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta", Dalam Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.6 No.1 (Juni 2017) h.54

⁸⁶ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being*", dalam *ejurnal Raden Intan*, Vol.XI, No.1 (Januari-Juni 2016).

Rogers mengatakan bahwasannya tujuan seseorang yang berfungsi secara penuh adalah dengan adanya sebuah peningkatan kehidupan eksistensial, dengan kata lain menghayati kehidupan pada setiap momennya. Seseorang yang berfungsi secara penuh mempunyai tujuan yang positif, kuat, *sense of directedness* yang sepenuhnya berkontribusi pada *sense of meaningfulness* dan integrasi mengenai berbagai bagian pada kehidupannya.⁸⁷

Kehidupan sehari-hari seseorang dalam koridor dewasa akan melahirkan sebuah pemahaman yang jelas tentang tujuan hidupnya, dalam menjalankan aktifitas sehari-hari yang bersifat positif juga termasuk bagian dari kesehatan mental seseorang. Pada bagian ini yang dialami informan SS termasuk kedalam tujuan hidup. Dari kegiatan majelis sholawat yang mana menciptakan rasa rindu kepada Nabi Muhammad SAW, teringat dosa-dosa yang dilakukan di masa lalu. Dengan demikian mengikuti kegiatan majelis sholawat membuat informan SS memiliki tujuan untuk mengubah hidupnya lebih baik lagi.

Disamping itu juga informan SS mengatakan bahwa saat dirinya menjalankan kehidupan sehari-hari mengalami peningkatan semangat atau lebih bergairah sehingga dapat menjalaninya dengan rasa tenang dan damai dalam diri. Dibuktikan dengan mampu memjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar terlebih dengan keluarganya sendiri sehingga muncul rasa kepedulian yang tinggi dalam menjalani kehidupannya. Dengan harapan agar di kemudian hari muncul generasi penerus atau melahirkan anak yang sholih sholihah yang dapat mengerti dengan keluarganya.

Secara tidak langsung informan SS mampu menciptakan kesejahteraan dalam hidupnya setelah mampu mengimplementasikan sikap kedewasaannya terkait proses dalam membentuk suatu kehidupan

⁸⁷ Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, Ranchia Noor, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Laki-laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta", Dalam Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.6 No.1 (Juni 2017) h.53

yang jelas arah dan tujuannya sehingga dapat menjadikan kehidupannya lebih teratur dan intensionalitas secara positif.

f) Pengembangan diri (*Personal growth*)

Dimensi ini berkaitan dengan cara individu melihat dirinya dan harkat manusia untuk selalu tumbuh dan berkembang. Buhler mengatakan bahwa terkait perkembangan berkelanjutan yang di alami seseorang, yakni sebuah proses adaptasi seseorang individu atas keterbatasan yang dimilikinya menjadikan kreatif untuk meningkatkan ketentraman dalam diri. Oleh sebab itu kualitas perkembangan diri yang secara berkelanjutan dinyatakan sebagai dimensi kesejahteraan psikologis dalam model yang terintegrasi.⁸⁸

Seseorang yang mempunyai pengalaman hidup yang bersifat negatif dan ingin merubahnya menjadi kebiasaan positif merupakan suatu upaya yang baik. Pada sebuah perubahan membutuhkan adanya proses yang tidak instan dalam menempuhnya, hal tersebut ketika seseorang mampu menyadari akan potensi diri dan mengaktualisasikannya.⁸⁹ seperti yang di rasakan oleh informan SS ketika dirinya berkeinginan untuk merubah kebiasaan-kebiasaan yang buruk menjadi lebih baik lagi.

Melalui rutinan majelis yang diikuti secara berkelanjutan oleh informan SS, maka informan mendapatkan pengaruh yang baik untuk pengembangan dirinya, ditandai dengan lebih semangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, yang mana sebelum itu informan SS merasa tidak percaya diri dalam urusan sosialnya, namun dengan semangat belajar dan terus mencoba untuk mengembangkan dirinya agar menjadi lebih baik lagi dan berusaha mengamalkan sunnah Nabi. Sehingga informan SS dapat merasakan sebuah proses pengembangan diri yang terus-menerus menjadi lebih baik setiap kali mengikuti majelis sholawat.

2. Gambaran *Psychological Well Being* Pada Informan Kedua (KHU)

⁸⁸ *Ibid.* h.55

⁸⁹ *Ibid.*

Informan KHU memiliki latar belakang sebagai marketing offline yang kesehariannya memiliki rutinitas padat yang mengharuskan dirinya harus berpindah dari satu daerah ke daerah lain untuk mempromosikan barang dari tempat kerjanya. Peneliti tertarik untuk menjadikan informan KHU sebagai subjek dalam penelitian kali ini, dengan melihat begitu padatnya rutinitas sehari-hari namun dirinya secara konsisten mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain.

Keterangan terkait gambaran psychological well being pada informan KHU tergambar dalam beberapa aspek yang terdapat pada *psychological well being*.

a) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Terbentuknya sifat positif dalam diri seseorang dapat dikatakan sebagai faktor dalam penerimaan diri. Pada konteks penerimaan diri terdapat peran penting untuk menciptakan kesehatan mental seseorang ditandai dengan bagaimana kondisi masalahnya.

Kriteria individu seseorang yang mempunyai nilai dimensi penerimaan diri yang tinggi dapat didefinisikan sebagai individu yang mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri, dapat mengetahui dan dapat menerima (kualitas baik ataupun kualitas buruk) serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya.⁹⁰

Dalam rutinitas sehari-hari informan KHU dapat menggambarkan bahwa dirinya mampu untuk mencapai proses penerimaan diri ditandai dengan pernyataannya setelah mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain. Dirinya merasakan adanya efek positif dalam hubungannya dengan Allah seperti meningkatnya hal ibadah, menambah rasa mahabbah kepada Rasulullah SAW, bahkan ketika dalam aktifitas pekerjaan informan KHU memilih dengan mendengarkan lantunan-lantunan lagu sholawat agar dirinya merasa tenang dalam menjalankan pekerjaannya.

⁹⁰ Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, Ranchia Noor, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Laki-laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta", Dalam Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.6 No.1 (Juni 2017) h.53

Pernyataan tersebut menjadikan informan KHU dalam proses penerimaan dirinya lebih damai dan tenang sehingga tidak menggebu-gebu dalam kondisi apapun salah satunya dalam memilah dan memilih baik buruknya di kehidupannya.

b) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan seseorang dalam menentukan arah dan tujuan hidup, hal tersebut mencakup segala sesuatu hal mengenai subjek. Otonomi dapat diartikan sebagai salah satu syarat proses pengaktualisasian diri, dengan demikian individu seseorang hanya bergantung kepada diri sendiri untuk perkembangan dirinya. Hal demikian bukan berarti antisosial atau tidak conform, akan tetapi individu hanya mengikuti standar tingkah laku pribadi dan tidak mudah untuk mengikuti aturan diri orang lain.⁹¹ Bagi informan KHU Memutuskan untuk bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain agar menjadikan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta mampu mengontrol perilaku di kehidupannya.

Aktifitas sehari-sehari yang dilakukan informan KHU merupakan sebuah kewajiban yang harus dipenuhi sebagai kepala rumah tangga untuk memberikan nafkah kepada keluarganya baik itu nafkah secara lahir maupun nafkah bathin. Jika nafkah secara lahiriyah telah diberikan dengan bekerja, kemudian secara bathiniyah informan memilih untuk mengikuti majelis Nuruts Tsaqolain.

Selain ilmu yang didapatkan setelah mengikuti majelis tersebut, informan KHU mengatakan bahwa dengan mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain dapat menjadikan obat (*self healing*) bagi dirinya ketika dirinya merasa stress dan banyak beban pikiran dalam menjalankan aktifitas pekerjaannya, sehingga dalam menjalankan aktifitas kesehariannya mengaku lebih tenang dan bahagia.

c) Hubungan positif dengan orang lain (*Posotive relations with other*)

⁹¹ *Ibid.*

Umat manusia sebagai khalifah di bumi di haruskan dapat menyeimbangkan antara *hablum minallah* dan *hablum minannas*. Istilah *hablum minallah* memiliki arti menjaga hubungan baik antara manusia dengan penciptaNya, sedangkan *hablum minannas* memiliki arti menjalin hubungan baik antara manusia atau sesama individu karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial.⁹² Pada tahap kali ini di fokuskan pada menjalin hubungan baik antara manusia yaitu *hablum minannas*.

Banyak teori yang menjelaskan tentang bagaimana pentingnya untuk menjaga kehangatan, serta hubungan interpersonal yang dilandasi dengan kepercayaan. *Psychological well being* individu seseorang dapat dikatakan tinggi apabila mampu bersikap hangat dan percaya dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kemampuan untuk saling mencintai dipandang sebagai komponen utama dari Kesehatan mental itu sendiri. Individu dengan kemampuan yang baik dalam dimensi ini juga memiliki manfaat dan pengaruh yang sangat positif untuk kondisi kejiwaan seseorang, yang mana dapat menghilangkan kejenuhan, kesepian, kepenatan, dan dapat mengurangi ketegangan jiwa serta emosi individu seseorang. Hubungan interpersonal erat kaitan dengan yang Namanya komunikasi, seperti dapat diketahui bentuk komunikasi salah satunya dengan menggunakan lisan, oleh karena itu dalam agama islam menganjurkan senantiasa untuk menjaga lisan dari hal-hal yang tidak diinginkan.⁹³

Dari hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, ketika masa pandemic covid-19 melanda Indonesia, pada saat itu majelis Nuruts Tsaqolain tetap mengadakan pengajian namun acara tersebut bisa dikatakan pengajian yang tertutup karena hanya beberapa jamaah yang

⁹² Ayu Rifka Sitoresmi, (2023), "Memahami Arti *Hablum Minallah*, *Hablum Minannas* dalam Kehidupan Sehari-hari. Diunduh pada tanggal 22 November 2023 dari <https://www.liputan6.com/hot/read/5295556/memahami-arti-hablum-minallah-hablum-minannas-dalam-kehidupan-sehari-hari>

⁹³ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being*", dalam *ejurnal Raden Intan*, Vol.XI, No.1 (Januari-Juni 2016).

menghadirinya yakni 20-30 jamaah saja. Namun semangat untuk selalu menghadiri setiap diadakannya kegiatan majelis sholawat masih melekat didalam dirinya, sehingga Informan KHU dapat secara maksimal untuk berinteraksi dengan antar jamaah satu dengan yang lainnya di acara majelis sholawat tersebut, dari interaksi tersebut informan KHU dapat membangun hubungan yang baik antara jamaah-jamaah tersebut sehingga dapat memiliki hubungan yang positif walaupun berada diluar majelis Nuruts Tsaqolain.

d) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Manusia berpotensi besar mempunyai kecenderungan untuk mengubah dunia di sekelilingnya dengan cara melalui aktifitas fisik atau mental. Manusia yang memiliki Kesehatan mental akan mengambil kesempatan-kesempatan di setiap muncul di lingkungan sekitarnya. Perspektif tersebut menyatakan bahwasannya partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan adalah suatu hal yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat berfungsi secara maksimal. Oleh karena itu kriteria seseorang yang ditetapkan untuk penguasaan lingkungan yakni dengan mempunyai rasa penguasaan lingkungan dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol kelompok aktifitas eksternal yang kompleks, dan dapat secara efektif menggunakan kesempatan yang ada di sekitar, serta dapat menentukan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.⁹⁴

Kemampuan dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis merupakan salah satu pilihan yang harus diambil untuk melahirkan mental yang sehat.⁹⁵ Melihat kondisi informan KHU dengan segala aktifitas pekerjaan yang dimilikinya mengharuskan dirinya harus cerdas dalam mengambil langkah menuju hal yang positif.

⁹⁴ Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, Ranchia Noor, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Laki-laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta", Dalam Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.6 No.1 (Juni 2017) h.54

⁹⁵ *Ibid.*

Lingkungan yang tidak sehat dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi mental seseorang dalam menjalankan segala aktifitas sehari-hari. Dalam dunia kerja seringkali informan KHU lebih mementingkan pekerjaannya daripada masalah ibadah, seperti sering meninggalkan sholat ketika ada proyek diluar kota. Hal tersebut menggambarkan adanya sesuatu yang kurang baik dalam lingkungan pekerjaannya.

Namun dengan pengalaman yang didapatkan dalam majelis sholawat Nuruts Tsaqolain, informan KHU merasakan adanya perubahan yang terjadi dalam dirinya sehingga berdampak positif kedalam aktifitas sehari-hari. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa pengaruh positif dalam lingkungan yang positif sangat dibutuhkan untuk menjalani kehidupan selanjutnya agar dapat lebih maju dan dapat merubah sesuatu kreatif melalui aktifitas fisik dan mental seseorang.

e) Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan dalam hidupnya ketika ia telah memiliki niat, tujuan, dan juga arah hidup yang positif dan juga jelas, sehingga merasa hidup ini memiliki makna. Hendaknya seseorang senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan, serta berpegang pada kepercayaan yang dapat memberikan tujuan hidup memiliki keinginan dan tujuan kehidupan.⁹⁶

Dengan rutin mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain merupakan suatu tujuan bagi informan KHU agar dapat lebih mengontrol sikap buruk seperti yang dialami ketika sebelum mengikuti kegiatan bermajelis.

f) Pengembangan diri (*Personal growth*)

Menyadari bahwa seseorang mempunyai potensi dalam dirinya serta terbuka dalam hal pengalaman baru merupakan suatu hal bisa dilakukan untuk tumbuh dan berkembang. Sehingga seseorang tersebut mampu

⁹⁶ *Ibid.*

menggunakan kelebihannya untuk membuat hidupnya lebih sehat dan bermutu.⁹⁷

Dalam kasus ini dapat diketahui bahwa ketika dalam melakukan pekerjaannya informan KHU sering merasa lelah dan kecapekan kemudian sulit baginya untuk mengontrol emosi sehingga mudah emosi dan stress dan lain sebagainya yang bersifat negatif. Informan KHU juga menyampaikan terkait kondisinya ketika dalam mewujudkan *self healing* pada dirinya ialah dengan menghadiri majelis sholawat. Hal tersebut sebagai salah satu alasan mengapa informan KHU lebih bisa merasakan kebahagiaan dalam dirinya terlebih dalam menjalani aktifitas sehari-hari merasa lebih tenang dan lebih bisa memilih mana yang baik dan kurang baik.

⁹⁷ *Ibid.*

Berikut Tabel Hubungan Interpersonal antara Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa dengan para Jamaah Nuruts Tsaqolain.

No	Aspek Psychological Well Being	Tema	Gambaran
1	Penerimaan diri	Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain	Ketika berada didalam majelis sholawat Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa sebagai seorang guru memiliki peran dan fungsi yang sangat penting sehingga sikap positif dan aktualisasi diri sebagai guru besar dapat dijalankan dengan semestinya
2	Otonomi	Rutinitas kegiatan yang diadakan di majelis Nuruts Tsaqolain	Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa memiliki kemampuan dalam menentukan arah dan tujuan hidup tidak hanya untuk dirinya sendiri

			<p>tetapi juga mampu memberikan arah dan tujuan kepada jamaah untuk dapat mengembangkan dirinya dan juga untuk menentukan arah gerak kedepan majelis Nuruts Tsaqolain sebagai salah satu majelis yang besar.</p>
3	Hubungan positif dengan orang lain	Silaturrahim di kediaman jamaah Nuruts Tsaqolain	<p>Diluar jam kegiatan sebagai guru majelis Habib Ja'far seringkali mengunjungi kediaman jamaah tanpa harus jamaah itu datang ke tempat Beliau, hanya untuk sekedar mengobrol ataupun sharing-sharing tentang kehidupan, hal</p>

			tersebut membuat jamaah dapat merasakan adanya hubungan yang special antara dirinya dan Habib Ja'far.
4	Penguasaan lingkungan	Dalam kehidupan bermajelis maupun diluar majelis	Kemampuan dalam menciptakan lingkungan yang positif Habib Ja'far dengan para jamaah bisa dikatakan sangat bagus, terlebih ketika dalam memimpin kegiatan majelis maupun diluar majelis. Sehingga para jamaah dapat merasakan adanya lingkungan yang nyaman.
5	Tujuan dalam hidup	Tausiyah keagamaan	Dalam tausiyahnya Habib Ja'far selalu menyampaikan

			<p>tentang bagaimana cara agar selalu tersambung dengan Allah dan RasulNya, disisi lain juga mengajarkan bagaimana cara berperilaku ala Ahlussunnah Waljamaah kepada jamaah. Jamaah sebagai penerima ilmu merasa dapat arahan yang bagus disamping itu juga ketika menyampaikan tausiyahnya Habib Ja'far selalu dengan ciri khas dirinya yang lemah lembut, guyon tapi serius. Sehingga dapat mudah diterima oleh jamaah.</p>
6	Pengembangan diri	Aktifitas sehari-hari sebagai makhluk sosial	Sebagai guru dan juga manusia

			<p>sosial mempunyai keharusan untuk meningkatkan elektabilitas dan kapabilitas terlebih sebagai guru dalam membimbing jamaahnya. Bisa di gambarkan dalam kehidupan sehari-hari Habib Ja'far memiliki pribadi yang ramah, toleran, dan bijaksana. Sehingga hal tersebut dapat berdampak kepada jamaah dalam menjalani serta mengembangkan dirinya di dalam kehidupan sehari-hari.</p>
--	--	--	--

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat di simpulkan:

1. Dalam penelitian jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain keadaan *psychological well being* muncul seiring para jamaah rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat. Dengan mengikuti kegiatan majelis sholawat dapat menjadikan sebagai wadah bagi jamaah Nuruts Tsaqolain dalam membentuk *psychological well being* pada diri masing-masing jamaah.
2. Terdapat gambaran yang signifikan bagi masing-masing informan yang dimana gambaran signifikan tersebut terletak pada proses perubahan yang dialami informan terhadap *psycological well being*.
3. Aspek-aspek *psychological well being* yang berupa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri merupakan unsur-unsur yang saling mendukung satu sama lain untuk para jamaah agar terciptanya *psychological well being* pada masing-masing jamaah. Kondisi tersebut yang dialami para jamaah majelis sholawat memang tidak secara langsung dialami, namun proses tersebut terjadi secara berangsur-angsur atau bertahap.

B. SARAN

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mengembangkan penelitian terkait dengan keterkaitan sholawat dengan *psychological well being*.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggambarkan lebih dalam secara detail mengenai gambaran kondisi atau pengalaman yang di alami jamaah maupun masyarakat sekitar selama mengikuti kegiatan

yang diadakan oleh majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang.

3. Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat menambahkan factor-faktor lainnya, serta lebih memfokuskan pada *psychological well being* pada jamaah majelis sholawat Nuruts Tsaqolain Pedurungan Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Abidsyah, J. A. (2020). Resepsi Jamaah Masjid Al-Awwab Desa Pundung Sleman Terhadap Sholawat Ngelik. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 156.
- Arni, N. R. (2020). *Minfffulness, Stress, dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Aryani, S. A. (2017). Healthy-minded religious phenomenon in shalawat: a stufy on the three majelis shalawat in java. *Indonesian Journal of Islam and Muslim societies*, 2.
- Bintari, Y. D. (2023). Haji Mabruur Sebagai Konsep Transformasi Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 72.
- Cahyani, R. (2019). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan shalat Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa. *Skripsi Fakultas UShuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung*, 26.
- Dhavamony. (n.d.). Fenomenologi. 175.
- Endah Puspita Sari, S. N. (2002). Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan EMosi. *Jurnal Psikologi*, 75.
- et.al, S. F. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Laki-Laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 53.
- et.al, U. H. (2008). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- et.al, U. S. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* . Ponorogo: CV. Natakarya.
- Fathurrohlim, M. K. (2020). Strategi Dakwah Habib Ja'far Al Musawa Dalam Meningkatkan Religiusitas Jamaah Melalui Majelis Nabawi Nuruts Tsaqolain Kota Semarang. *Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*, 48.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiutas Dalam Meningkatkan Psycological Well Being. *Jurnal Al-Adyan*, 1.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Halid, W. (2023). Puasa dan Kesehatan Mental. *ejournal.iainh*, 41-42.

- Khoir, W. (2007). Peranan Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jamaah majelis Rasulullah di Pancoran. *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 11-12.
- Khotimatul husna, M. A. (2021). Ibadah dan Praktiknya Dalam Masyarakat. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 145-146.
- Listiani, S. (2018). Peranan Pondok Pesantren Sabilul Hasanah KM.24 Banyuasin Dalam Membangun Psychological Well Being Santri Muftadi' Melalui Bacaan Shalawat Nabi Dengan Metode Mahallul Qiyam. *Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang*, 62-64.
- M.Ag, D. J. (2019). *Fiqh Ibadah*. Tasikmalaya: Latifah.
- Maryam, S. (2018). Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Gazali. *Journal Alhamidiyah*, 111-112.
- Marzali, A. (2016). Agama dan Kebudayaan. *Journal Universitas Malaya*, 58.
- Muhtarom, A. (2016). Peningkatan Spiritualitas Melalui Zikir Berjamaah. *Jurnal Instika*.
- Nasional, D. P. (n.d.). 1011.
- Nasir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ni'mah, I. (n.d.). Rutual Tahlil Sebagai Identitas Muslim Masyarakat Desa Puhsarang Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Thesis IAIN Kediri*, 17.
- Nugrahami, F. (2014). *Metode Penelitian dalam Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- Olivia, R. (2016). *Sholawat Untuk Jiwa*. Jakarta Selatan: Transmedia.
- Ra'uf, M. (2016). Sholawat, Seni dan Pendidikan Agama Islam. *Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan IAIN Jember*, 25.
- Rokim, S. (2015). Ibadah-Ibadah Ilahi dan manfaat Dalam Pendidikan Jasmani. *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 776.
- Ryff, D. C. (n.d.). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality Social Psychology*.
- Setyono, D. N. (2020). Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Pembentukan Pribadi Insan kamil. *Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim*.
- Setyono, D. N. (2020). Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Pembentukan Pribadi Insan Kamil. *Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, p. 1.
- Shihab, M. q. (2018). *Haji dan Umrah*. Yogyakarta: DIVA Press.

- Sitoresmi, A. R. (2023, November 22). *Memahami Arti Hablum Minallah, Hablum Minannas dalam Kehidupan Sehari-hari*. Retrieved from <https://www.liputan6.com/hot/read/5295556/memahami-arti-hablum-minallah-hablum-minannas-dalam-kehidupan-sehari-hari>
- Sulaiman Saat, S. M. (2019). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Sulawesi Selatan: Pusaka Amaida.
- Syahputra, A. (2019). Studi Fenomenologi: Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Setelah Menjalani Terapi Bekam. *ejournal UNRI*.
- Syarief, H. H. (2002). *Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- (2023, Juli 23). Wawancara Langsung. (A. S. M. Rizal Alfaisal, Interviewer)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Mukhamad Ma'ruf
 Tempat/Tanggal Lahir : Kudus, 06 Agustus 1998
 Jenis kelamin : Laki-Laki
 Alamat/Phone/HP/e-mail : Garung Kidul, 02/01, Kec. Kaliwungu,
 Kab. Kudus, Prov. Jawa Tengah, Indonesia.
 089522553191
 Mfallisya@gmail.com
 Status : Belum Menikah
 Agama : Islam
 Kewarganegataan : Indonesia

B. Pendidikan Formal

2002-2007 : MI NU Miftahuth Thullab Kudus
 2008-2010 : MI Qudsiyyah Kudus
 2011-2014 : MTs Qudsiyyah Kudus
 2015-2017 : MA Qudsiyyah Kudus

C. Pendidikan Non Formal

2018 : Lembaga Kursus Bahasa Arab Al-Azhar
 Pare Kediri

D. Organisasi

2014 : IPNU IPPNU Ranting Garung Kidul Kudus
 2020-2022 : PMII Rayon Ushuluddin UIN Walisongo
 Semarang
 2022-2023 : PMII Komisariat UIN Walisongo
 Semarang
 2020-2021 : HMJ Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo
 Semarang
 2021-2022 : DEMA FUHUM UIN Walisongo
 Semarang

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

PEDOMAN WAWANCARA

NO	PERTANYAAN
1.	Sejak kapan mba nya mulai bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?
2.	Apa alasan memilih untuk bergabung di majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?
3.	Apa saja pengalaman spiritual yang dirasakan sebelum bergabung mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?
4.	Apa saja pengalaman spiritual yang dirasakan ketika rutin mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?
5.	Bagaimana kondisi psikologis yang di rasakan sebelum bergabung mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?
6.	Bagaimana kondisi psikologis yang di rasakan setelah rutin mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?
7.	Apakah semua pengalaman yang di peroleh ketika rutin mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain dapat di aplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari?
8.	Apakah pengaruh mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain dapat berdampak kepada diri sendiri maupun lingkungan sekitar?
9.	Apakah ada tujuan tertentu untuk kedepannya ketika rutin mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain?

LAMPIRAN II

TRANSKIP WAWANCARA

Lampiran Hasil Wawancara 1

a. Identitas Diri

- 1) Nama : SS
- 2) Alamat : Tlogomulyo, Pedurungan Semarang
- 3) Tanggal : 3 November 2023
- 4) Usia : 24

b. Pertanyaan Penelitian

Peneliti : Assalamu'alaikum mba, sebelumnya mohon maaf mengganggu waktunya, perkenalkan saya mahasiswa dari UIN Walisongo Semarang sedang mengadakan penelitian terkait dengan kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis sholat Nuruts Tsaqolain di Pedurungan Semarang. Penelitian ini bermaksud sebagai tugas akhir yang sedang saya susun. Sebelumnya kalau boleh saya tau sejak kapan mba nya mulai bergabung di majelis sholat Nuruts Tsaqolain?

Subjek : Wa'alaikumsalam wr.wb. Saya mulai bergabung di majelis sholat Nuruts Tsaqolain sejak tahun 2016, tapi setelah adanya pandemi covid-19 pernah terhenti satu tahun karena pada saat itu juga tidak di perbolehkan sama pemerintah untuk mengadakan suatu acara apapun. Dan alhamdulillah sekarang bisa ikut aktif kembali mengikuti kegiatan-kegiatan majelis sholat tersebut.

Peneliti : Kalau boleh saya tahu apa alasan mba memilih untuk bergabung di majelis sholat tersebut, padahal di luar sana banyak majelis sholat yang lainnya?

Subjek : Saya memilih bergabung di majelis sholat Nuruts Tsaqolain ialah yang Pertama, sebelum bergabung mengikuti kegiatan majelis sholat itu saya itu seperti anak muda yang buta dengan agama, karena anak muda disini itu kebanyakan sekolah di SMA umum gitu, jadi soal ilmu

agama itu bisa dikatakan kurang. Yang kedua, karena adanya orang tua saya, selain sebagai jamaah juga sebagai yang memprakasai majelis sholawat tersebut. Selanjutnya, saya memilih majelis sholawat tersebut karena pengajian atau tausyiah yang di sampaikan oleh Khodimul Majlis atau guru besar di majelis tersebut yakni Habib Ja'far Shodiq Almusawa sangat cocok bagi semua kalangan dari yang muda sampai yang tua karena cara penyampaian dakwahnya disesuaikan dengan zamannya.

Peneliti : Apa saja pengalaman spiritual yang dirasakan ketika mengikuti kegiatan majelis sholawat Nuruts Tsaqolain mba?

Subjek: Untuk pengalaman pribadi yang saya rasakan ketika mengikuti pengajian maulid Nabi Muhammad SAW hati saya merasa tersentuh, dan menambah rasa mahabbah kepada Nabi Muhammad SAW, serta menambah keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Peneliti : Terkait pengalaman spiritual setelah mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut, boleh saya tahu pengalaman ketika sebelum hadir dalam majelis sholawat tersebut sehingga hatinya terpenggil untuk menghadiri dalam kegiatan sholawat tersebut?

Subjek: Lebih tepatnya kondisi saya merasa jauh sama sang pencipta, hati saya merasa kosong, menurunnya iman serta sangat mudah melakukan sesuatu yang dilarang oleh Allah, yang mengakibatkan bertambahnya pundi-pundi dosa. Berharap dengan datang ke majelis mulia tersebut harapannya dilembutkan hati saya serta mempertebal keimanan saya kepada Allah SWT dan menumbuhkan rasa mahabbah kepada Rasulullah.

Peneliti : Untuk yang baru saja saya tanyakan terkait pengalaman spiritual sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut ya mba, kemudian saya ingin menanyakan tentang kondisi psikologisnya ketika sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut. Nah agar dapat mengetahui lebih lanjut maka saya mulai dari

bagaimana kondisi psikologisnya sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut?

Subjek : Untuk kondisi psikologis saya bisa dikatakan sebelum mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut ialah saya merasa gelisah, merasa sumpek, merasa banyak beban pikiran terlebih setiap hari dalam mengurus rumah tangga yang dimana saya sering stress dalam kondisi tersebut.

Peneliti : Kemudian apa saja yang dirasakan ketika setelah mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut mba?

Subjek : Dilanjutkan dari beberapa pengalaman perasaan yang saya alami ketika sebelum menghadiri kegiatan majelis sholawat itu yang kebanyakan bersifat negatif tersebut, alhamdulillah untuk menralisir perasaan negatif tersebut dengan datang dan menghadiri majelis sholawat itu bisa mendatangkan energi positif sehingga yang sebelumnya ketika pikiran sedang penat dapat berubah menjadi tenang, serta perasaan menjadi damai dan tenang. Terlebih ketika mendengarkan lantunan-lantunan sholawat nabi yang dilantukan oleh hadrohnya itu seketika menambah tenangnya hati dan semangat dalam menjalankan kehidupan yang bersifat positif, karena sedikit-sedikit saya mengetahui akan makna siroh Nabi Muhammad yang begitu indah dan harapan saya bisa mengikuti atau mengamalkan sunnah-sunnah Nabi di kehidupan sehari-hari.

Peneliti : Dari perubahan-perubahan tersebut, bagaimana perasaan yang di alami terkait pengalaman selama mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain, seperti dalam diri dapat menerima kenyataan tersebut, atau adakah proses pengembangan diri serta tujuan yang di harapkan selama mengikuti kegiatan majelis tersebut?

Subjek : Untuk pengalaman sehari-hari saya awali dari hidup saya menjadi lebih tenang, tidak merasa selalu terburu-buru ketika mengambil keputusan, kemudian emosi atau amarah yang saya miliki itu lebih teratur, kemudian saya juga bisa menerima kondisi-kondisi tertentu

yang mana sebelumnya saya tidak bisa menerima kondisi ketika saya menginginkan sesuatu tetapi tidak dapat saya gapai. Dari semua itu saya mengafirmasi diri saya bahwa segala sesuatu hal itu tidak bisa saya paksakan dengan kehendak saya melainkan telah diatur oleh Allah SWT. Kemudian saya itu merasa lebih bisa mengembangkan diri saya, dalam bentuk lebih tertata dalam hidup saya yang mana sebelumnya merasa bodo amat dengan orang atau lingkungan sekitar. Berkat tausiyah yang diberikan Habib Ja'far itu juga berpengaruh besar menjadikan hidup saya lebih tertata yang mana saya dapat berbaur dengan lingkungan sekitar saya, dapat mengapresiasi usaha-usaha orang di sekitar saya untuk menerima diri saya di lingkungan social mereka, serta menjalin keakraban dengan mereka.

Peneliti : Terkait tujuan yang diinginkan selama mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain itu bagaimana ya, Mbak?

Subjek : Pastinya saya menginginkan hubungan baik dengan lingkungan saya, dengan kondisi tersebut terkhusus untuk keluarga saya, agar mendapati keluarga yang bahagia dengan ditunjukkan rasa kepedulian tinggi didalam rumah tangga saya. Tujuan hidup saya itu berharap menjadi tentram, hati saya tentram, keluarga saya tentram sehingga dapat menjalani hidup yang semestinya, kemudian mempunyai penerus seperti anak sholih sholihah yang dapat mengerti keluarganya.

Peneliti : Kondisi tersebut berartikan semua harus di awali dari internal diri sendiri seperti keluarga ya, Mbak?

Subjek : Betul sekali Mas, saya sebelumnya itu bisa dikatakan sebagai orang yang tertutup walaupun dengan keluarga sendiri, akan tetapi semua itu bisa saya minimalisir, ketika saya di lingkungan rumah tangga, saya suka bertukar cerita dengan suami saya dimana itu bertujuan agar saya kalau mendapati masalah itu tidak merasa sendiri gitu, jadi Kesehatan psikis dan mental saya itu dapat terjaga dengan bertukar cerita sama suami. Jadi saling mengerti kondisi satu sama lain gitu. Tidak selesai di situ, sebagai ibu rumah tangga pastinya waktu saya lebih banyak saya

pergunakan dirumah karena untuk melayani keluarga saya terlebih kepada suami, begitu juga ketika berada diluar rumah yang mana saya dulu hanya sebatas bertegur sapa dengan orang lain, seiring berjalannya waktu saya malah sering bertukar cerita kepada ibu-ibu komplek.

Lampiran Hasil Wawancara 2

a. Identitas Diri

- 1) Nama : KHU
- 2) Alamat : Kumudasmoro Dalam III, Bongsari, Semarang Barat
- 3) Tanggal : 9 November 2023
- 4) Usia : 32 tahun

b. Pertanyaan Penelitian

Peneliti : Assalamu'alaikum Pak, mohon maaf mengganggu waktunya, perkenalkan saya mahasiswa dari UIN Walisongo Semarang sedang mengadakan penelitian terkait dengan kesejahteraan psikologis pada jamaah majelis sholat Nuruts Tsaqolain di Pedurungan Semarang. Penelitian ini bermaksud sebagai tugas akhir yang sedang saya susun. Apakah benar kalau Bapak adalah salah satu jamaah dari majelis sholat Nuruts Tsaqolain di Pedurungan Semarang, dan sejak kapan mulai bergabung di majelis sholat tersebut?

Subjek : Wa'alaikumsalam, iya benar, saya salah satu jamaah di majelis sholat Nuruts Tsaqolain. Insya Allah kalau tidak lupa saya mulai bergabung di majelis sholat tersebut sejak tahun 2016.

Peneliti : Pada tahun 2019, Dunia terlebih di Indonesia di hebohkan dengan adanya pandemi covid-19, apakah pada tahun itu masih mengikuti kegiatan-kegiatan majelis tersebut pak?

Subjek : Sejak adanya pandemi covid-19, alhamdulillah majelis sholat Nuruts Tsaqolain tetap mengadakan rutinitas bersholawat walaupun diadakannya acara tersebut secara kecil-kecilan dalam artian yang hadir dalam acara tersebut hanya beberapa jamaah saja karena adanya

pembatasan aktifitas di luar rumah oleh pemerintah sekitar. Kurang lebih dihadiri 20-30 jamaah di setiap acaranya.

Peneliti : Kalau boleh saya tahu apa alasan Bapak memilih untuk bergabung di majelis sholawat tersebut, padahal di luar sana banyak majelis sholawat yang lainnya?

Subjek : Yang pertama adalah dari cara penyampaian Habibnya itu mudah di terima, Kan ada beberapa tokoh agama di luar sana (saya tidak bermaksud menjelek-jelekkkan) yang seharusnya dalam acara sakral tersebut justru malah banyak guraynya (guyon) alhasil bukannya fokus untuk ngaji tapi lebih kepada leluconnya. Berbeda dengan di majelis Nuruts Tsaqolain ini tausiyah dari Habibnya itu langsung kepada Intinya dengan dibalut sedikit saja terkait guyonnya sehingga dapat mengikutinya dengan khusyu' dan nyaman.

Peneliti : Untuk rangkaian acaranya setiap kegiatan di majelis Nuruts Tsaqolain itu apa saja ya Pak?

Subjek : Kalau untuk rangkaian acaranya itu tergantung permintaan dari Shohibul Bait (tuan rumah), terkadang ada permintaan khusus dari tuan rumah seperti halnya pembacaan Asma'ul Husna, pembacaan Ratibul Hadad. Tapi yang menjadi rutinitas rangkaian acaranya yakni pembukaan, tahlil, ba'da tahlil langsung ke acara inti yakni pembacaan maulid Nabi Muhammad SAW dengan kitab simtudh dhuror dan di iringi dengan musik rebana, setelah pembacaan maulid Nabi selesai kemudian dilanjutkan dengan tausiyah dari Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa dan di akhir acara ditutup dengan do'a.

Peneliti : Untuk yang tadi bapak sampaikan bahwa ketika menghadiri kegiatan majelis tersebut merasa senang dan nyaman, Nah, kalau boleh saya tau mengenai pengalaman spiritual apa saja yang dirasakan ketika sebelum dan sesudah mengikuti acara tersebut, apakah didalamnya terdapat perubahan signifikan atau bagaimana Pak?

Subjek : Jujur saja saya kalau sholat itu masih bolong-bolong, bicara terkait iman saya itu belum kuat terutama terkait masalah ibadah, terlebih

saya itu bekerjanya diluar kota yang mana kalau sudah waktunya sholat itu saya lebih memilih kerjaan dulu daripada sholat terlebih dahulu.

Peneliti : Kemudian adakah perubahan terkait pengalaman spiritual setelah mengikuti acara tersebut Pak?

Subjek : Alhamdulillah setelah mengikuti kegiatan di majelis sholawat tersebut saya merasa ada peningkatan terkait iman dalam diri saya, yang mana ketika saya tidak terlalu sering menghadiri majelisan itu saya sering lupa sama Allah, sering lalai dengan perintahNya. Namun ketika saya rutin mengikuti majelisan itu saya merasa dekat dengan Allah, selalu ingat Allah, rajin beribadah, dan menambah rasa mahabbah kepada Rasulullah, bahkan ketika diperjalanan saya seringnya dengan bersholawat, melantunkan lagu-lagu qasidah sholawat.

Peneliti : Terkait pertanyaan sebelumnya terkait pengalaman spiritual, kemudian saya ingin menanyakan tentang bagaimana kondisi psikologis bapak ketika sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan majelis sholawat tersebut. Supaya lebih rinci bisa disampaikan terlebih dahulu dari yang sebelum mengikuti majelis tersebut pak.

Subjek : Kondisi yang saya alami ketika sebelum mengikuti kegiatan majelis itu biasanya saya banyak pikiran, stress, capek dalam kerjaan, dan mudah emosi. Semenjak saya mengikuti majelis Nuruts Tsaqolain itu saya lebih bisa mengontrol emosional saya, seperti ketika ada kebutuhan mendadak yang mana saya belum ada uang untuk memenuhinya, disitu saya sering meluapkan emosi sehingga sering berantem sama istri saya sendiri yang di sebabkan karena emosi sesaat”.

Peneliti : Kemudian bagaimana yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan majelis tersebut, apakah ada perubahan mengenai kondisi psikologisnya atau bagaimana Pak?

Subjek : Alhamdulillah setelah mengikuti kegiatan tersebut hati saya terasa adem, lebih bisa mengendalikan emosi ketika ada masalah datang, bisa lebih mengontrol sikap buruk seperti yang sebelumnya mudah stress, gampang emosi dan lain sebagainya yang bersifat negative pada diri saya. Jadi ketika saya merasa stress, capek, dan banyak fikiran justru yang menjadi obat penenang (*self healing*) saya yakni dengan menghadiri acara majelis sholawat, karena kalau saya berada di tengah-tengah acara Maulid Nabi itu saya merasa damai, bahagia, dan tentu saja ketenangan yang saya dapatkan ketika di dalam acara tersebut. Dan setelah saya pahami saya merasakan adanya perubahan hidup yang saya rasakan yakni menjadikan saya dalam menjalaninya lebih enjoy walaupun masalah datang silih berganti.

Peneliti : Dari perubahan-perubahan tersebut, bagaimana perasaan yang di alami terkait pengalaman selama mengikuti kegiatan majelis Nuruts Tsaqolain, seperti dalam diri dapat menerima kenyataan tersebut, atau adakah proses pengembangan diri serta tujuan yang di harapkan selama mengikuti kegiatan majelis tersebut?

Subjek : Dalam menjalani kehidupan sehari-hari saya merasa dapat lebih bisa memanajemen waktu, baik waktu untuk keluarga, waktu untuk bekerja, dan juga waktu untuk beribadah. Dari situ saya merasa lebih bijak dalam mengatur kehidupan saya terlebih untuk dapat mengatur waktu. Sebagai kepala keluarga harus dapat membimbing keluarganya menuju kedalam hal yang baik, jadi ketika saya mendapati pilihan-pilihan krusial, saya bermusyawarah kepada istri saya sehingga dengan bermusyawarah dapat menghasilkan sebuah keputusan yang baik dan tepat untuk kebaikan diri saya maupun keluarga saya.

Peneliti : Yang baru saja bapak jelaskan di awali dari internal diri dan keluarga ya pak. Kemudian untuk bagian eksternal seperti dalam membangun hubungan baik dengan masyarakat sekitar ataupun dengan sesama jamaah majelis Nuruts Tsaqolain itu bagaimana ya Pak?

Subjek : Saya itu orangnya gampang akrab dengan orang lain, nah dari situ saya kalau bertemu orang baru itu merasa senang gitu, bisa untuk menambah relasi terlebih sama para jamaah yang memang sebelumnya saya itu tidak kenal dengan mereka. Apalagi pekerjaan saya kan sebagai marketing jadi soal komunikasi membuka percakapan itu tidak ada masalah. Kemudian saya kenal dengan mereka para jamaah sholat, disamping mempunyai banyak relasi juga bisa jadi penambah semangat terutama dalam hal berbagi kebaikan sesama manusia. Alhamdulillah bisa membantu apabila ada jamaah yang membutuhkan barang-barang seperti perabotan rumah yang kebetulan saya menjualnya, walaupun ada jamaah yang membutuhkan barang tapi belum ada uang modelnya saya sedekahkan gitu.

Peneliti : Kemudian apa sih kondisi yang bapak harapkan ketika rutin mengikuti kegiatan majelis sholat tersebut?

Subjek : Kalau dilihat masa lalu saya itu bisa dikatakan sangat sedih, sering mengutamakan pekerjaan daripada ibadah seperti sholat, padahal kan saya bekerja itu buat mencukupi kebutuhan keluarga saya, kalau di pikir-pikir nek model kerjanya kaya gitu terus ya tidak berkah dong kalau tak kasihkan keluarga. Saya juga berfikir untuk apa sih hidup kalau cuma mengedepankan perihal duniawi saja, padahal kehidupan yg sesungguhnya itu ya kehidupan akherat, jadi harus seimbang antara urusan dunia sama akhiratnya. Kemudian Setelah saya pahami semenjak mengikuti kegiatan-kegiatan Nuruts Tsaqolain itu saya merasakan adanya peningkatan, perubahan hidup yang saya rasakan yakni menjadikan saya dalam menjalaninya lebih enjoy, lebih semangat walaupun masalah datang silih berganti. Harapan saya lebih kepada bisa menjalani kehidupan yang baru ini dengan istiqomah dan kelak nanti ketika datang yang namanya kematian bisa mendapatkan predikat Khusnul Khotimah.

LAMPIRAN III

DOKUMENTASI PENELITIAN

Dokumentasi kegiatan Majelis Sholawat Nuruts Tsaqolain (Safari Maulid)



Dokumentasi wawancara dengan Guru Besar Majelis Nuruts Tsaqolain (Habib Ja'far Shodiq Al-Musawa)



Dokumentasi wawancara dengan subjek (Jamaah Majelis sholawat Nuruts Tsaqolain)

