PERAN SHALAWAT *THIBBIL QULUB* DALAM MENGATASI PERUBAHAN KECEMASAN (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
Oleh:

SABRINA AIS SAHANA
NIM: 2104046137

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabrina Ais Sahana

NIM : 2104046137

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : PERAN SHALAWAT *THIBBIL QULUB* DALAM MENGATASI PERUBAHAN KECEMASAN (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI)

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan oleh penulis dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisisatupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti.

Semarang, 27 Mei 2025



Sabrina Ais Sahana

NIM : 2104046137

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERAN SHALAWAT *THIBBIL QULUB* DALAM MENGATASI PERUBAHAN KECEMASAN (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI)

SKRIPSI

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

SABRINA AIS SAHANA
2104046137

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

Semarang, Mei 2025
Disetujui oleh:
Pembimbing

Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

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

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya proses koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Sabrina Ais Sahana
NIM : 2104046137
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : PERAN SHALAWAT *THIBBIL QULUB* DALAM MENGATASI PERUBAHAN KECEMASAN (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI)

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, Mei 2025
Pembimbing

Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Skripsi Saudari Sabrina Ais Sahana

NIM 2104046137 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universirtas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 4 Juni 2025.

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

Ketua Sidang

Sri [illegible] S.Sos,I., M.Si

NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang

Royanulloh,M.Psi.T

NIP. 198812192007011022

Penguji I

Prof. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag

NIP. 196911291996032002

Penguji II

Ernawati, S.Si., M.Stat

NIP. 199310062019032025

Pembimbing

Muhammad Sakdullah, S.Psi.I, M.Ag

NIP. 198512232019031009

MOTTO

اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّۗ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا

"Allah dan malaikat-malaikatNya bershalawat untuk nabi. Hai orang-orang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi ucapkanlah salam penghormatan kepadanya."

(QS. Al-Ahzab :56)

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya dibalik kesulitan itu, pasti terdapat kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 5)

PEDOMAN TRANSLITASI

Penulisan ejaan Arab dalam skripsi ini mengacu pada keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987. Tujuan dari transliterasi adalah untuk mengalihkan huruf dari satu sistem abjad ke sistem abjad lainnya. Transliterasi Arab-latin merupakan proses penyalinan huruf-huruf Arab ke dalam huruf Latin beserta aturan pendukungnya. Adapun pedoman transliterasi Arab-latin mengalami beberapa penyesuaian sebagaimana dijelaskan berikut ini.:

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada halaman berikut:

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet (dengan titik yang diberi diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik yang diberi dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang diberi dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik yang diberi dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik yang diberi dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (bertempat diatas)
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, sebagaimana dalam bahasa Indonesia, mencakup vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong). Vokal tunggal dalam bahasa Arab yang dilambangkan dengan harakat, ditransliterasikan sebagai berikut:

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**
---------- ◌َ ----------	*Fathah*	A	A
---------- ◌ِ ----------	*Kasroh*	I	I
---------- ◌ُ ----------	*Dhammah*	U	U

Vokal rangkap dalam bahasa Arab, yang dilambangkan dengan kombinasi antara harakat dan huruf, ditransliterasikan dalam bentuk gabungan huruf sebagai berikut:

Contoh:

يجلس : dibaca *yajlisu*

يرفع : dibaca *yarfa'u*

يسجد : dibaca *yasjudu*

3. Maddah

Lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya ditulis:

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**

Āī	Fathah dan alif	Ā	A dan garis diatas
يَ	Fathah dan ya’	Ā	A dan garis diatas
ي٘	Kasroh dan ya’	Ī	I dan garis diatas
و	Dhammah dan wau	Ū	U dan garis diatas

4. Ta’Marbuthah

Transliterasi ta’ marbuthah terdiri dari dua jenis, yaitu sebagai berikut :

a. Ta Marbutah Hidup

Ta marbutah yang diberi harakat fathah, kasroh, atau dhommah dalam tulisan Arab, ditransliterasikan dengan huruf (t).

b. Ta Marbutah Mati

Ta marbutah yang diberi harakat sukun (mati) ditransliterasikan dengan huruf (h). Namun, jika ta marbutah berada di akhir kata dan diikuti oleh kata sandang "al" dengan bacaan yang terpisah, maka ta marbutah tersebut tetap ditransliterasikan sebagai (h).

Contoh:

Sururummarfuu’ah **سُ رَّمْرف ْوَعْت**

Mustabsyiroh **مْسَتْب ِشَرة**

5. Syaddah dan Tasydid

Syaddah atau tasydid ditandai dengan sebuah simbol khusus. Dalam transliterasi, syaddah tersebut diwakili dengan pengulangan huruf yang sama seperti huruf yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبّنا : dibaca *rabbana*

بَيّ : dibaca *bayyana*

كَفّر : dibaca *kaffara*

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua, yaitu :

a. Kata sandang yang diikuti huruf Syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu (1) yang diganti dengan huruf yang sama dengan huruf langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh

السجد : *assujudu*

الزكاة : *azzakatu*

b. Kata sandang yang diikuti huruf Qamariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Qamariah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, baik diikuti huruf Syamsiah maupun huruf Qamariah. Kata sandang yang ditulis berpiah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh

القلم : *al-qoolamu*

الكتاب : *al-kitaab*

7. Hamzah

Hamzah ditulis menggunakan tanda apostrof hanya jika berada di tengah atau akhir kata. Namun, apabila hamzah terletak di awal kata, maka dilambangkan dengan huruf Alif dalam tulisan Arab.

Contoh

ماء : *ma'a*

شئ : *syai'un*

8. Penulisan Kata

Secara umum, penulisan kata dalam bentuk isim, fi'il, maupun huruf dilakukan secara terpisah. Namun, terdapat beberapa kata tertentu yang dalam penulisan Arabnya memang biasa digabungkan dengan kata lain karena adanya penghilangan huruf atau harakat. Oleh karena itu, dalam transliterasi, kata-kata tersebut ditulis secara terangkai bersama kata yang mengikutinya.

Contoh:

Inna rabbaka labil mirshaad

إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, karena atas taufiq dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **PERAN SHALAWAT *THIBBIL QULUB* DALAM MENGATASI PERUBAHAN KECEMASAN (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI)**, yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, dari tahap awal hingga akhir, terdapat kontribusi dari berbagai pihak, baik dalam bentuk dukungan maupun motivasi, yang turut membantu terselesaikannya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengungkapkan rasa syukur dan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Dr. Moch. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dan Bapak Royanullah, selaku Sekesrtaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Bapak Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag. selaku dosen pembimbing penulis yang telah senantiasa membimbing, memberikan semangat, waktu, ide, dan sarannya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Komari M. Si., selaku Wali Dosen penulis yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama masa perkuliahan dari semester satu sampai dengan sekarang.
7. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah membekali dan berbagi ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Terimakasih kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan dan merawat peneliti dengan sepenuh hati, Alm. Ayah, Nini, Umi Yuni, Abah Khairul, Ibu Sofi, Bapak Rahman, dan Pakde Ufi serta saudara-saudara saya Abang Anggit, Mbak Hasna, Adek Aida, dan Adek Aria yang menjadikan alasan penulis untuk selalu semangat dan termotivasi untuk tumbuh lebih baik.
9. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya (Ciwi-ciwi) Dwi, Daniswara, Ira, Shinta, Ayu, dan Maliana serta sahabat saya (Wanita Sholehah) Mami Salma, Incess Putri yang selalu men-*support* penulis dan menjadi keluarga kedua bagi penulis di kehidupan perkuliahan selama ini.
10. Terimakasih kepada diriku sendiri, saya tidak percaya bahwa bisa melangkah sampai ke titik ini, saya berhasil melewati berbagai tantangan dan rintangan selama masa perkuliahan serta dalam proses penyusunan skripsi, hingga akhirnya dapat menyelesaikannya tepat waktu. Setiap pencapaian, sekecil apa pun, saya hargai sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Sementara itu, kegagalan yang saya alami menjadi sumber pembelajaran yang berharga dalam proses pengembangan diri. Pada akhirnya, saya hanya ingin mengatakan: *"I'm proud of me"*.

Semarang, 5 Mei 2025

Penulis

Sabrina Ais Sahana

2104046137

DAFTAR ISI

COVER ..... **i**
DEKLARASI KEASLIAN ..... **i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
NOTA PEMBIMBING ..... **iii**
PENGESAHAN ..... **iv**
MOTTO ..... **v**
PEDOMAN TRANSLITASI ..... **vi**
UCAPAN TERIMAKASIH ..... **xii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
ABSTRAK ..... **xvi**
BAB I. PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 7
D. Tinjauan Pustaka 7
E. Metode Penelitian 11
F. Sistematika Penulisan 15
BAB II. LANDASAN TEORI **17**
A. Shalawat Thibbil Qulub 17
1. Pengertian 17
2. Dasar Normatif Bershalawat 20
3. Macam-Macam Shalawat 25
4. Manfaat Bershalawat 25
B. Kecemasan 27
1. Pengertian 27
2. Aspek-Aspek Kecemasan 29
3. Faktor-Faktor Kecemasan 30
4. Tingkat Kecemasan 32
5. Unsur-Unsur Kecemasan 33
BAB III.PENYAJIAN DATA PENELITIAN **35**
A. Gmbaran Umum Lokasi Penelitian 35

1. Pofil Universitas 35
2. Subjek Penelitaian 36
B. Gambaran Kecemasan Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 Dalam Penyelesaian Skripsi 38
C. Faktor Kecemasan Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 Dalam Penyelesaian Skripsi 42
D. Peran Shalawat Thibbil Qulub Dalam Mengatasi Perubahan Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 Dalam Penyelesaian Skripsi 47
BAB IV. ANALISIS DATA 52
A. Analisis Gambaran Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam Penyelesaian Skripsi 52
B. Analisis Faktor Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam Penyelesaian Skripsi 55
C. Analisis Peran Shalawat Thibbil Qulub dalam Mengatasi Perubahan Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam Penyelesaian Skripsi 57
BAB V. PENUTUP 60
A. Kesimpulan 60
B. Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 63
LAMPIRAN 67
A. Latar Belakang Subjek 67
B. Dokumentasi Subjek 67

ABSTRAK

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami mahasiswa, terutama pada tahap akhir penyelesaian skripsi. Tekanan akademik, tuntutan dari diri sendiri dan keluarga, serta ketidakpastian masa depan kerap memicu perasaan takut, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan munculnya pikiran negatif. Shalawat Thibbil Qulub diyakini memiliki muatan doa yang dapat menenangkan hati dan memberikan ketenteraman batin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara kepada 3 subjek yaitu mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang mengamalkan shalawat Thibbil Qulub selama proses penyusunan skripsi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalawat Thibbil Qulub mampu mengurangi gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa. Efek yang paling menonjol adalah munculnya rasa aman, ketenangan pikiran, sikap tawakal terhadap hasil akhir, serta peningkatan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Shalawat ini berperan sebagai bentuk terapi spiritual yang membantu mahasiswa lebih stabil secara emosional dan lebih fokus dalam menyelesaikan skripsi mereka. Dengan demikian, shalawat Thibbil Qulub dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif penanganan kecemasan.

Kata kunci: Shalawat Thibbil Qulub, kecemasan, mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Titik tertinggi dari pendidikan formal adalah perguruan tinggi atau universitas, di mana mahasiswa mengasah keterampilan mereka sebelum bergabung dengan dunia kerja. Guna memperoleh gelar sarjana, mahasiswa harus menuntaskan tugas akhir dalam bentuk skripsi, yang akan menjadi ujian prosedural atas kemampuan dan kesiapan mereka. Skripsi adalah demonstrasi integritas mahasiswa sebagai cara untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari di perguruan tinggi. Mengerjakan skripsi tidak hanya menggabungkan keterampilan kognitif dan emosional tetapi juga rasa dan jiwa, selain itu juga merupakan tugas akhir atau karya tertinggi dari mahasiswa sarjana (S-1). Dengan demikian mahasiswa harus mampu menulis secara ilmiah, dan juga memiliki pemahaman yang kuat mengenai teori dan pemilihan metodologi penelitian yang sesuai.[1] Hal ini dilakukan untuk menyelesaikan penelitian pada target yang sudah ditentukan dan guna memperoleh hasil yang berkualitas tinggi.

Skripsi merupakan laporan dari penelitian yang dilakukan mahasiswa sarjana. Mulai dari tema skripsi, pendahuluan, dan metodologi penelitian hingga temuan penelitian, pembahasan, serta kesimpulan dan saran, merupakan substansi dari skripsi yang isinya berkesinambungan. Mahasiswa akan melakukan penelitian secara individu untuk menyelesaikan proses penelitian dan menulis laporan penelitian, yang merupakan keseluruhan isi dari skripsi. Selanjutnya, skripsi berfungsi sebagai bukti kecakapan akademis mahasiswa dan yang kemudian dipertahankan dalam ujian sidang.[2]

---

[1] Puspitasari, RT, "*Adversity Quotient Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa"*, Jurnal Online Psikologi, 1(2), 2013,

[2] M. Firman Akbar, Filia Dina Anggreani, "Teknologi Dalam Pendidikan: *Literasi Digital dan Self-Directed Learning Pada Mahasiswa Skripsi"*, Jurnal Indigenous, 2(1), 2017, hlm. 28-38.

Penyusunan skripsi merupakan prasyarat fundamental dalam proses pencapaian gelar sarjana. Namun, tidak semua mahasiswa berada dalam kondisi kesiapan yang optimal untuk melaksanakan tugas akhir tersebut. Tahapan ini kerap menjadi sumber tekanan psikologis tersendiri bagi sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut disebabkan karena lamanya proses persiapan skripsi serta meluasnya persepsi bahwa tugas tersebut sangat sulit. Karena adanya kesalahan persepsi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan ketika menghadapi tugas akhir.[3]

Fase skripsi ini menguji kecerdasan emosional mahasiswa selain kecerdasan akademiknya. Dalam kondisi seperti ini, bimbingan skripsi merupakan cara terbaik untuk memastikan kajian ilmiah mahasiswa menghasilkan hasil yang berkualitas tinggi. Pada saat ini, salah satu faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa adalah tingkat kecemasan yang tinggi. Tugas akhir kerap memicu munculnya kecemasan dan stres, khususnya pada mahasiswa yang berada di tahun akhir masa studinya. Setiap mahasiswa yang menderita rasa cemas akan mengalami kesulitan dalam hal akademis karena rasa cemas dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam mengerjakan dan mengingat sesuatu.[4]

Mahasiswa mempunyai harapan untuk dapat menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu, tetapi terkadang harapan dan kenyataan yang terjadi berbeda. Universitas dan fakultas biasanya menyediakan dua semester atau lebih untuk penulisan skripsi. Namun kenyataannya, beberapa mahasiswa mengerjakan skripsinya lewat dari jangka waktu yang ditentukan. Setiap mahasiswa yang mengalami atau berada di fase ini menimbulkan berbagai perasaan yang dialami setiap individu. Banyak mahasiswa yang beranggapan bahwa menulis skripsi adalah tugas yang harus diselesaikan secepatnya agar bisa terbebas dari beban

[3] Eka Malfasari, Yeni Devita, Fitri Erlin, *Filer, "Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di STIKES Payung Negeri Pekanbaru", Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 2018, hlm. 124-131.

[4] Husni Wakhyudin, Anggun Dwi Setya Putri, "*Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi"*, WASIS: Jurnal Ilmiah Indonesia, 1(1), 2020, hlm. 14-18.

mereka saat ini. Selain itu, sebagian orang berpendapat bahwa menulis skripsi merupakan sumber ketakutan sehingga memunculkan kecemasan akademis.[5]

Menurut Adwas, Jbireal, dan Azab (2019), kecemasan dapat muncul sebagai gangguan pada suasana hati, pola pikir, perilaku, dan proses fisiologis lainnya termasuk tidur, fokus, dan interaksi sosial. Selain itu, kegelisahan, ketegangan otot, cepat lelah, kesulitan fokus atau *blanked out*, ketegangan otot, dan mudah tersinggung semuanya berkaitan dengan kecemasan.[6]

Ketakutan akan masa depan, kemungkinan terjadinya kejadian tak terduga, atau konflik internal menjadi akar penyebab kecemasan. Dapat dibilang bahwa kecemasan lebih buruk daripada ketakutan biasa. Seperti yang diketahui saat ini dalam aktivitas sehari-hari, kecemasan dapat menyerang dengan cepat dan berlangsung secara tiba-tiba. Seseorang juga bisa mengalaminya selama beberapa hari dalam satu waktu. Tergantung pada situasi saat ini, terkadang untuk jangka waktu singkat dan terkadang untuk jangka waktu yang lama.[7] Faktor lingkungan, emosi yang tertekan, dan faktor fisik lainnya dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat timbul sebagai kondisi mandiri atau bersamaan dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosional lainnya.[8]

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Suyanti dan Albadri (2021), ditemukan sejumlah faktor yang turut menyebabkan kecemasan mahasiswa sepanjang proses penulisan skripsi. Pertama, pembimbing sering meminta melakukan perubahan atau revisi, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa. Revisi tersebut antara lain hipotesis yang tidak akurat, bahasa yang tidak sesuai pedoman, latar belakang yang kurang memiliki landasan

---

[5] Reza Fachrozie, Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, "*Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi"*, Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi, 9(3), 2021, hlm. 509-518.

[6] Almokhtar A. Adwas, J.M. Jbireal, Azab Elsayed Azab,"*Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment"*, East African Scholars Journal of Medical Sciences, 2(10), 2019, hlm. 580-591.

[7] Musafir bin Said Az-Zahrani, "*Konseling Terapi"*, Cet. 1, (Depok: Gema Insani, 2005), hlm. 511.

[8] Savitri Ramaiah, "*Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya"*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) hlm. 9.

yang kuat, dan disarankan untuk mengganti judul dengan judul lain yang dikarenakan banyak sekali penelitian yang sejenis sehingga diperkirakan bahwa ini mengurangi keunikan penelitian. Kedua, banyaknya pertanyaan tentang skripsi yang dikerjakan dari orang lain di sekitar, termasuk orang tua maupun teman. Ketiga, teman-teman yang bekerja lebih cepat mulai dari seminar proposal hingga uji sidang dan wisuda, terkadang dapat menginspirasi orang lain, tetapi banyak juga mahasiswa yang merasa cemas atas stresor dari mahasiswa lain yang sudah menyelesaikannya. Beberapa dari mereka memilih menghindari dosen karena keadaan tersebut sehingga membuat mereka takut saat bertemu untuk bimbingan. Beberapa orang juga takut untuk pulang kerumah dan menjawab telepon dari rumah karena takut adanya pertanyaan mengenai skripsinya. Selain itu, beberapa orang mencari kegiatan lain, seperti bekerja penuh waktu atau paruh waktu, untuk mengalihkan perhatian mereka dari kecemasan terkait skripsi. Mereka mungkin juga menjadikan alasan untuk menunda pengerjaan skripsinya dikarenakan karir yang mulai menanjak.[9]

Peneliti melakukan pra-riset yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa UIN Walisongo yang tengah menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi, dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang signifikan, dan mengakui bahwa responden mengalami kecemasan pada fase ini. Dipicu oleh berbagai faktor yang mempengaruhi seperti tekanan dari orang tua ataupun keluarga, dosen pembimbing yang sulit, judul yang terlalu sulit, melihat teman-teman yang lebih cepat lulus, masalah finansial, tidak mempunyai *support system*, cemas tidak dapat lulus tepat waktu, dan ketidak percayaan pada kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu. Dari faktor tersebut mahasiswa mengungkapkan bahwa banyak diantara mereka yang mengalami kecemasan, dan mengalami dampak negatif yang dirasakan yaitu *overthingking* berlebihan, asam lambung sering naik, susah berkonsentrasi, mengalami *mood* yang berubah-ubah, sering sakit kepala, serta sulit tidur atau beristirahat.

[9] Suyanti & Albadri, "*Self Efficacy Dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa"*, Psycomedia: Jurnal Psikolog, 1(1), 2021, hlm. 10-20.

Konseling dan terapi adalah cara efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental salah satunya kecemasan, namun terkadang individu merasa kesulitan atau mengalami hambatan dalam mengekspresikan dan mengomunikasikan perasaan mereka. Dengan demikian, diperlukan media alternatif untuk membantu mahasiswa dalam pengelolaan dan regulasi ekspresi emosional guna mencegah dampak psikologis yang merugikan terhadap diri mereka sendiri. Mendengarkan shalawat adalah salah satu caranya, karena memiliki manfaat guna menghilangkan atau menurunkan permasalahan dan kecemasan yang dialami seseorang. Di kalangan umat muslim yang bertawakal dan memiliki keyakiknan kepada Allah SWT bahwa permohonan mereka akan dikabulkan, mereka yakin bahwa Allah akan memperkuat tubuh, pikiran, dan jiwa mereka jika terjadi penyakit atau kesulitan, sehingga dapat membantu agar tubuh, pikiran, dan jiwa mereka diperkuat.[10]

Mengamalkan shalawat sangat disukai oleh Allah dan Rasulullah, dan membacanya mempunyai banyak manfaat. Selain itu, membaca shalawat merupakan wujud ketaqwaan kepada Nabi Muhammad SAW dan upaya menaati perintah Allah SWT. Mendapat keberkahan yang melimpah dan mendapat syafaat dengan izin Allah adalah keutamaan membaca shalawat.[11] Shalawat *Thibbil Qulub* atau dikenal juga dengan sebutan shalawat *syifa* merupakan salah satu shalawat yang banyak menarik perhatian para peneliti yang mempelajari spiritualitas dan kesehatan jiwa. Semacam doa dengan bentuk shalawat *Thibbil Qulub* digunakan untuk memohon ampun dan kesembuhan kepada Allah SWT. Dalam pengertian ini, shalawat ini dipandang sebagai obat yang dapat mengobati berbagai penyakit, baik mental maupun fisik.[12]

Menurut penelitian yang dilakukan Rudi Haryanto di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, menunjukkan bahwa shalawat *Thibbil Qulub* berpengaruh dalam

---

[10] Hanan Soliman dan Salwa Mohamed, "*Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery"*, Journal of Biology, Agriculture and Healthcare, 3(2), 2013, hlm. 23-38.

[11] M. AIi Chasan Umar, "*Kumpuan Shaawat Nabi Lengkap dengan Khasiatnya"*, (Semarang: CV. Toha Putra Semarang), hlm. 11.

[12] Ulin Nuriyah, Skripsi: "*Terapi Shalawat Thibbil Qulub Untuk Mengatasi Stres Pada Remaja Akibat Perselingkuhan Seorang Ibu di Kelurahan Banjar Sugihan Kecamatan Tandes Surabaya"*, (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2022), hlm. 5

menurunkan tingkat kecemasan siswa yang akan melakukan turnamen, skor kecemasan *Pre-Test* dan *Post-Test* perlakuan menunjukan perubahan secara signifikan. Atlet futsal yang menjalani terapi shalawat *Thibbil Qulub* dilaporkan merasa kurang cemas saat bertanding di turnamen. Dengan signifikansi (nilai p) = 0,000, perhitungan uji t berpasangan di atas menunjukkan bahwa t = 5,650 lebih besar dari t tabel 2,093.[13] Selain itu, Laily Masruchah juga melakukan penelitian yang temuannya menunjukkan bahwa stres akademik menjadi permasalahan santri di pesantren yang akan ditelitinya. Metode yang digunakan untuk membantu santri semester akhir di Pondok Pesantren Salafiyah Blotongan Salatiga dalam mengatasi stres adalah terapi shalawat *Thibbil Qulub*. Mahasiswa mendapat manfaat dari terapi ini dengan merasa lebih nyaman, terkonsentrasi, dan lebih siap untuk menangani tuntutan akademik. Terapi shalawat *Thibbil Qulub* bekerja dengan baik sebagai strategi *coping stress* pada mahasiswa akhir.[14]

Dari latar belakang dan penelitian yang telah dilakukan di atas, menunjukkan bahwa shalawat *Thibbil Qulub* ini tidak hanya bermanfaat secara religius tetapi juga secara psikologis, membantu individu mengatasi kecemasan dan stres serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Maka dari itu, peneliti ingin mengeksplorasi mengenai peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi?

---

[13] Rudi Haryanto, Skripsi: "*Pengaruh Terapi Shalawat (Thibbil Qulub) Terhadapp Kecemasan Atlet Futsal Saat Menghadapi Turnamen (Pada Anggota Ekstrakulikuler Futsal SMAN 1 Maja Tahun Ajaran 2017/2018)"*, (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2018). hlm. 59-78.

[14] Laily Masruchah, Skripsi: "*Terapi Shalawat Thibbil Qulub Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir di Ponpes Salafiyah Blotongan Salatiga Tahun 2024"*, (Salatiga, UIN Salatiga, 2024) hlm. 35-63.

3. Bagaimana peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujun Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi mengenai peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi manfaat yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis
   1. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi penelitian lanjutan terkait peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi.
   2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan wawasan keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi tentang pemanfaatan mengenai shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan ataupun masalah psikologis lainnya.

b. Manfaat Prektis

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi para mahasiswa dalam mengeksplorasi mengenai peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi

D. Tinjauan Pustaka

Pertama, Jurnal yang dilakukan oleh Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, Wahyu Aprilani, yang berjudul *"Efektifitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan*

Tingkat Kecemasan Lansia Di Kota Semarang". Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test design*, dengan penelitian kuantitatif, dan metodologi quasi eksperimen dengan menggunakan sampel sebanyak 22 responden pada bulan Februari sampai dengan Maret 2023. Sebelum mendapat terapi musik, rerata skor kecemasan sebesar mean 21,50, median sebesar 21,00, minimum sebesar 15, maksimum sebesar 26, dan standar deviasi sebesar 3,128. Setelah mendapat terapi musik, skor rata-rata kecemasan adalah 15,32, skor median adalah 21,00, skor minimum adalah 9, skor maksimum adalah 20, dan standar deviasi adalah 3,604. Teknik uji statistik Wilcoxon digunakan dalam analisis bivariat. Nilai signifikansi dari hasil yang didapat sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hasil setelah mendapat terapi musik shalawat, tingkat kecemasan lansia menurun.[15]

Penelitian yang akan dilakukan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yakni penelitian ini akan berfokus pada subjeknya, yakni mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada lansia.

Kedua, Skripsi yang dilakukan oleh Ghinaa Aliyya Fathinnahda Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan judul *"Pengaruh Bacaan Shalawat Terhadap Kecemasan Mahasiswa Kedokteran UIN Jakarta Tahun Pertama Preklinik"* Penelitian ini menggunakan desain *pra-experimental one-group pre-test* dan *post-test design* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Kuesioner HARS digunakan sebagai alat untuk mengukur kecemasan, dan pendekatan *Non Probability Sampling* diterapkan dalam bentuk kuota sampling dengan jumlah sampel 40. Uji bivariat dengan uji Mc Nemar, digunakan dalam analisis data. Hasil uji analitis menunjukkan adanya korelasi P = 0,016 antara bacaan shalawat dengan kecemasan sempel. Kesimpulannya, pada mahasiswa

[15] Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, Wahyu Apriliani, "*Efektifitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia* Di Kota Semarang, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)", 11(3), 2023, hlm. 755-761.

angkatan 2019 FK UIN Syarif Hidyatullah Jakarta, membaca shalawat berkorelasi signifikan dengan rasa cemas mahasiswa kedokteran tahun pertama pra klinik.[16]

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan responden, yaitu mahasiswa kedokteran praklinis tahun pertama dan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini akan menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan subjek yang merupakan mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi.

Ketiga, skripsi yang dilakukan oleh Dhian Andriyani, UIN Walisongo Semarang dengan judul penelitian "*Perbedaan Kecemasan Dalam Mencapai Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibbil Qulub Pada Santri Putri Ponpes Al-Munawwir Gringsing*" Metode analisis pada penelitian ini menggunakan program SPSS for Windows Release versi 22.0 digunakan untuk membantu. Teknik analisis komparatif digunakan untuk mengetahui perbedaan skor antara santri putri yang rutin membaca shalawat *Thibbil Qulub*, santri putri yang sering membaca shalawat *Thibbil Qulub*, dan santri putri yang jarang membacanya. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan kebiasaan rutin, sering, dan jarang membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan tingkat kecemasan mencapai simpanan hafalan diterima karena hasil hipotesis menunjukkan nilai F = 89,724 (sig. [2-tailed]) dengan nilai tingkat signifikan sebesar 0,000 (p = <0,01).[17]

Penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menguji perbedaan kecemasan dalam meraih setoran hafalan dengan kebiasaan membaca shalawat *Thibbil Qulub* dengan subjek santri putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian

[16] Ghinaa Aliyya Fathinnahda, "*Pengaruh Bacaan Shalawat Terhadap Kecemasan Mahasiswa Kedokteran UIN Jakarta Tahun Pertama Pre Klinik*, (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020) hlm. 1-49.

[17] Dhian Andriyani, Skripsi: "*Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibil Qulub Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing"*, (Semarang, UIN Walisongo, 2020), hlm. 1-64.

kualitatif untuk mengetahui pengaruh shalwat *Thibbil Qulub* terhadap tingkat kecemasan santri yang sedang mengerjakan skripsi dengan subjek yang diambil, mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021.

Keempat, skripsi yang dilakukan oleh Febrilia Kurnia Putri dengan judul *"Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang*", Penelitian ini bersifat eksperimental. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data sebelum dan sesudah terapi dilakukan. 30 orang responden dengan menggunakan pendekatan pengambilan sampel penuh. Uji statistik homogenitas marjinal digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan secara statistik. Berdasarkan temuan analisis, sebagian besar responden dengan jumlah 12 (40,0%) melaporkan mengalami kecemasan sedang, sebelum melaksanakan shalawat nariyah. Selain itu, 16 orang (53,3%) responden melaporkan tidak ada rasa cemas setelah diberikan terapi shalawat nariyah.[18]

Penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian sebelumnya menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, dengan terapi shalawat nariyah, dan santri pondok pesantren di Semarang sebagai subjek. Sedangkan penelitian ini akan menggunakan metodologi kualitatif dan menggunakan shalawat *Thibbil Qulub* pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 sebagai partisipan.

Kelima, Skripsi yang dilakukan oleh Marsha Firdha Rohendi, dengan judul penelitian yaitu *"Pengaruh Bimbingan Pembiasaan Shalawat Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi (Penelitian Terhadap Mahasiwa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Al Faqih 2)",* Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan pembiasaan shalawat terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan penyebaran angket. Data yang didapat kemudian di olah menggunakan SPSS 27 lalu disimpulkan. Hasil yang

[18] Febrilia Kurnia Putri, Skripsi: "*Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang",* (Semarang, UNISSULA, 2023), hlm. 1-69.

didapat pada penelitian ini menunjukan bahwa benar adanya kecemasan yang dirasakan para mahasiswa tingkat akhir hal tersebut dapat dilihat melalui perolehan skor variabel Y sebesar 66,3%. Sementara itu bimbingan pembiasaann shalawat juga memiliki peran yang sangat penting di Pondok Pesantren Al-Faqih 2 hal tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan skor variabel X sebesar 85,9%. Kemudian bimbingan pembiasaan shalawat yang ada juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan mahasiswa hal ini didapat pada hasil pengolahan data uji R square yang menunjukan adanya pengaruh variabel X sebesar 23,2% terhadap variabel Y.[19]

Penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan metodologi penelitian kuantitatif terhadap mahasiswa tingkat akhir Pondok Pesantren Al-Faqih 2. Sedeangkan, penelitian ini akan menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan subjek mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021.

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian yang bersifat deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan menyelidiki objek, kondisi, keadaan, peristiwa, situasi, dan lain-lain yang dituangkan dalam sebuah laporan penelitian yang berbentuk naratif.[20] Dalam bukunya *Metode Penelitian Kualitatif*, Lexy J. Moleong mengutip gagasan para ahli termasuk Bogdan dan Taylor menafsirkan metode kualitatif sebagai proses penelitian yang menjadikan data deskriptif berbentuk kata-kata tertulis serta observasi terhadap tingkah laku yang bisa diperhatikan.[21]

---

[19] Marsha Firda, Skripsi: "*Pengaruh Bimbingan Pembiasaan Shalawat Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi"*, (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2024), hlm.

[20] Muhammad Arsyam dan M. Yusuf Tahir, "Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif", Jurnal Pendidikan dan Studi Islam 2, no.1, 2021, hlm. 37-47.

[21] Mamik, Metodologi Kualitatif, (Sidoarjo, Zifatama Publisher, 2014), hlm. 3-4.

Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini berfokus pada eksplorasi mengenai peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam pengerjaan skripsi.

2. Tempat dan Waktu

a) Tempat

Lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah di UIN Walisongo Semarang untuk mendapatkan informasi yang akurat guna melengkapi kebutuhan penelitian yang dilakukan.

b) Waktu

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Desember 2024, dengan pelaksanaan proses terapi dilakukan pada bulan Maret 2025, dengan datail kegiatan yaitu: pra-riset yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2024, wawancara awal responden dengan tujuan membangun bonding antara peneliti dan subjek serta memberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan pada tanggal 19 Februari 2025, terapi shalawat thibbil qulub dilakukan kepada subjek 1 pada tanggal 3, 6, 9 Maret 2025, subjek 2 pada tanggal 8, 11, 14 Maret 2025, dan subjek 3 pada tanggal 12, 15, 18 Maret 2025.

3. Sumber Data

a) Sumber Primer

Data primer merupakan informasi yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya dan diamati serta didokumentasikan dalam bentuk aslinya yang merupakan bahan utama peneliti. Setelah data terkumpul, peneliti menganalisis data tersebut secara pribadi untuk menarik kesimpulan.[22] Sumber data primer dalam penelitian ini ialah dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dibagikan kepada narasumber yang telah disediakan dalam pertanyaan wawancara, disertai observasi dan dokumentasi dengan mahasiswa UIN

[22] Sugiyono. "*Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*", (Bandung: Alfabeta, 2014) hlm. 225.

Walisongo Angkatan 2021 berjumlah 3 mahasiswa yang menjadi sample penelitian

b) Sumber Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh peneliti secara tidak langsung, melalui perantara atau sumber pihak kedua yang dapat diakses oleh peneliti. Peneliti dapat menggunakan berbagai data dan informasi dalam konteks ini, antara lain informasi dari dokumen atau arsip, berita (baik digital maupun cetak), literatur atau sumber referensi yang relevan dengan topik atau fokus kajian penelitian, serta data visual berupa gambar atau rekaman video.

4. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, serta dokumentasi, dengan pendekatan interaktif langsung terhadap subjek melalui wawancara dan observasi untuk memperoleh data yang diperlukan. Selain itu, melengkapi data-data yang dibutuhkan untuk dokumentasi.

a) Observasi

Dalam konteks penelitian ilmiah, observasi merupakan pendekatan yang dilakukan secara sistematis dan terarah untuk merekam serta memantau fenomena sosial, dengan menjaga standar validitas agar data yang diperoleh dapat dipercaya.[23] Dalam penelitian ini, data terkait permasalahan yang diteliti diperoleh melalui observasi terhadap sejumlah mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian pengerjaan skripsi.

b) Wawancra

Wawancara adalah metode pengumpulan data di mana peneliti mengajukan pertanyaan secara langsung kepada informan atau responden terkait topik penelitian, dengan proses interaksi tanya jawab secara lisan.[24] Wawancara

[23] Warul Walidin, "*Metode Penelitian Kualitatif & Grounded Theory"*, (Aceh: FTK Ar-Raniry Press, 2015), hlm.125.

[24] Sirajudin Saleh, *"Analisis Data Kualitatif",* (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017) hlm. 26.

dilakukan oleh peneliti kepada 3 mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 sebagai narasumber penelitian.

c) Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai objek atau variabel penelitian melalui berbagai sumber tertulis seperti catatan, transkrip, buku, notulen, surat kabar, majalah, prasasti, dan lain-lain. Dalam penelitian kualitatif, dokumentasi berperan sebagai pelengkap metode observasi dan wawancara.[25] Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi pengambilan gambar dan pencatatan hasil wawancara dengan informan, yaitu mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021.

5. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses sistematis pengumpulan informasi dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian mengkategorikan data, membaginya menjadi unit-unit analisis, mengidentifikasi pola-pola, menentukan aspek-aspek signifikan yang akan dikaji, serta menarik kesimpulan yang dapat dipahami oleh peneliti maupun pembaca.[26] Tiga tahapan dalam pendekatan analisis data yang akan diterapkan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data, yaitu sebagai berikut:

a) Reduksi Data

Reduksi data adalah proses memusatkan perhatian pada informasi yang paling relevan, mengelompokkan serta meringkasnya, kemudian mengidentifikasi tema dan pola yang muncul. Peneliti akan memiliki gambaran yang lebih jelas setelah langkah reduksi data ini, yang akan mempermudah tahap pengumpulan data berikutnya. Menemukan item yang dianggap asing merupakan tujuan utama dari proses reduksi data ini untuk memberikan temuan

[25] *Ibid*, hlm. 310.
[26] Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendidikan"*, Bandung: Alfabeta.2009. hlm. 335

yang baru. Oleh karena itu, level ini juga melibatkan pemikiran yang peka, peneliti harus memiliki kecerdasan, pemahaman yang luas, dan independensi.[27]

b) Penyajian Data

Setelah proses reduksi data, langkah berikutnya adalah penyajian data. Data penelitian dapat disajikan dalam berbagai cara, termasuk diagram, ringkasan singkat, korelasi kategori, dan sejenisnya. Tujuan penyajian data dalam penelitian ini adalah untuk memaparkan mengenai gambaran kecemasan mahasiswa, mengkarakterisasi faktor-faktor yang mempegaruhi kecemasan mahasiswa, dan bagaimana peran shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan mahasiswa.

c) Verifikasi Data

Setelah tahap reduksi dan penyajian data, langkah berikutnya adalah penarikan kesimpulan serta verifikasi data. Meskipun kesimpulan awal mungkin masih belum jelas, data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan sumber pustaka telah terkumpul secara menyeluruh. Oleh karena itu, data tersebut harus diverifikasi terlebih dahulu selama proses penelitian sebelum kesimpulan akhir dapat ditarik. Selanjutnya, data disusun secara sistematis agar informasi yang dihasilkan mudah dipahami secara menyeluruh. Data yang relevan dan berkaitan langsung dengan permasalahan utama digabungkan untuk membentuk kategori baru yang merupakan pengembangan dari kategori sebelumnya.

F. Sistematika Penulisan

Tujuan dari sistematika penulisan ini adalah untuk mempermudah pemahaman pembaca maupun peneliti terhadap isi skripsi yang disusun dengan urutan sebagai berikut:

Bab I. Bab Pendahuluan, mencakup uraian mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, serta

[27] Sandu Siyoto, "*Dasar Metodologi Penelitian*", (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm.128

pendekatan dan metode yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Bagian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai keterkaitan penelitian dengan data yang disajikan pada bagian-bagian lainnya.

Bab II. Bab Landasan Teori, membahas berbagai hipotesis terkait kecemasan, termasuk komponen, penyebab, dan tingkatannya. Selain itu, bab ini juga menguraikan teori mengenai pemahaman terhadap shalawat Thibbil Qulub, ragam jenis shalawat, dasar normatif bershalawat, serta manfaatnya. Tujuan penyajian teori-teori ini adalah untuk memperluas wawasan keilmuan serta mendukung peneliti dalam memahami dan menafsirkan setiap permasalahan yang diangkat dalam penelitian.

Bab III. Bab Penyajian Data Penelitian, memuat uraian mengenai gambaran umum lokasi penelitian, profil institusi, struktur organisasi, subjek penelitian, serta deskripsi data yang diperoleh selama proses pengumpulan data. Bagian ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena yang muncul berdasarkan hasil temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

Bab IV. Bab Analisis Data, menyajikan hasil pengolahan data yang dikumpulkan, yang disesuaikan dengan rumusan masalah yang telah dijabarkan pada Bab I. Data tersebut kemudian dianalisis secara mendalam dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif serta menentukan tingkat relevansi dan signifikansinya terhadap fokus penelitian.

Bab V. Bab Penutup, memuat kesimpulan yang diperoleh dari hasil temuan penelitian, serta dilengkapi dengan sejumlah saran yang ditujukan kepada pembaca sebagai bentuk implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Shalawat Thibbil Qulub

1. Pengertian

Secara etimologis, istilah 'shalawat' berasal dari bahasa Arab, yang merupakan bentuk jamak dari kata *'ṣallā'* atau *'aṣ-ṣalātu'*, yang bermakna 'doa', terutama dalam konteks permohonan kepada Allah SWT untuk Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya.[28] Secara terminologis, shalawat dipahami sebagai bentuk tertinggi dari rahmat yang Allah limpahkan kepada kekasihnya. Karena hanya Nabi Muhammad SAW yang menerima shalawat, maka shalawat disebut rahmat yang sempurna.[29]

Dalam Al-Qur'an dengan jelas mengatakan makna akan kemuliaan Nabi Muhammad SAW, yang dijelaskan pada satu ayat yang mana menyebutkan Allah SWT pun bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Allah berfirman:

اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰۤىِٕكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّۗ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا

Artinya: *"Allah dan malaikat-malaikatNya bershalawat untuk nabi. Hai orang-orang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi ucapkanlah salam penghormatan kepadanya."* (QS. Al-Ahzab :56).[30]

Pada ayat di atas, menurut M. Quraish Shihab, sangat istimewa untuk dipahami, karena Allah tidak pernah memberikan perintah yang sebelum memberikan perintahnya bahkan Allah telah melaksanakan perintah-Nya.[31] *"Makna dari shalawat Allah kepada Nabi adalah pujian Allah kepadanya (Nabi Muhammad saw.) di sisi para Malaikat. Sedangkan makna shalawat malaikat*

---

[28] Dendy Sugono, "*Kamus Bahasa Indonesia"*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 1389.

[29] Sokhi Huda, "*Tasawuf Cultura: Fenomena Shalawat Wahidiya"*, (Yogyakarta: Lkis, 2008), hlm. 118.

[30] Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an dan Terjemahannya*...", hlm. 613.

[31] M. Quraish shihab*, "Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Qur'an"*, (Jakarta: Penerbit Lentera hati, 2005), hlm. 314.

kepadanya adalah doa" menurut Abul Aliyah dalam Cahyadi dan Ghazali, berdasarkan ayat di atas.[32]

Al Mubarrad ra, berkata, "shalawat dari Allah adalah bermakna rahmat darinya dan shalawat dari malaikat adalah doa kepadanya atau mengharapkan kasih sayang dari Allah SWT." Sama halnya dengan AlMubarrad, Abu Al'aliyyah mengatakan bahwa "shalawat dari Allah menunjukkan sanjungannya kepada Nabi Muhammad SAW dihadapan para malaikat. Sedangkat shalawat dari para malaikat kepada nabi Muhammad adalah doa."[33]

Jadi shalawat Allah kepada Nabi Muhammad, adalah bahwasannya Allah memberikan Rahmatnya kepada Nabi Muhammmad SAW. Sedangkan shalawat para malaikat kepada Nabi Muhammad SAW. Adalah mereka memohon ampunan kepada Allah SWT dan serta mencurahkan perhatiannya kepada Nabi Muhammad SAW dan shalawat umat manusia (mukmin) kepada Nabi Muhammad SAW adalah berarti mereka mengakui kersulan Nabi Muhammad serta memohon kepada Allah agar memberikan keutamaan dan kemulyaan kepadanya. Mereka bershalawat juga mengharapkan rahmat dan pahala dari Allah SWT sekaligus mendapatkan Syafa'at Nabi Muhammad SAW di hari kiamat.

Dr. Muhammad Asim Mahmood Khan melakukan penelitian terkait dampak membaca Al-Qur'an atau mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah (termasuk shalawat) terhadap kesehatan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa manfaat kesehatan timbul dari dua faktor utama: gerakan lidah dan getaran suara. Ketika aktivitas ini dilakukan secara berulang, hal tersebut merangsang otak untuk melepaskan neurotransmiter dan neuromodulator yang bermanfaat bagi tubuh. Pengulangan bacaan shalawat dapat mengatasi gangguan perilaku neurologis dan mengubah suasana hati menjadi lebih tenang. Kalimat-kalimat suci yang diucapkan berulang kali mampu meredakan kecemasan, menghadirkan ketenangan, serta menggantikan rasa bosan dengan kegembiraan. Getaran suara dan pelafalan huruf-

[32] Cahyadi takariawan dan Ghazali Mukri, "*Kitab Tazkiyah (Metode Pembersih Hati Aktivis Dakwah)"*, (Solo: Era Intermedia, 2003), hal. 165.

[33] Shodikin Alfan. "*Mutiara Shalawat Nabi SAW*", (Surabaya: APOLLO LESTARI, 2004) hlm. 7-8.

huruf dalam Al-Qur'an, kalimat thayyibah, maupun shalawat memiliki kekuatan untuk menumbuhkan ketenangan batin, konsentrasi, serta memberikan pencerahan jiwa baik bagi yang membacanya maupun yang mendengarnya.[34]

Shalawat *Thibbil Qulub* diyakini memiliki khasiat sebagai penyembuh atau obat bagi berbagai penyakit jasmani dan rohani. Shalawat ini membantu meredakan stres dalam tubuh, pikiran, dan hati serta dapat membantu menyembuhkan berbagai penyakit atau menjaga kesehatan, memperbaiki dan menyembuhkan cahaya dan kecemerlangan pada mata hati, serta memperbaiki dan menyembuhkan hati dari sifat-sifat negatif dan kecemasan.[35]

Shalawat Thibbil Qulub merupakan salah satu bentuk shalawat yang dikenal luas sebagai *obat hati* dan sering digunakan dalam konteks penyembuhan spiritual maupun emosional, termasuk untuk meredakan kecemasan. Shalawat ini dikenal pula dengan sebutan *Shalawat ath-Thibbiyyah* atau *Shalawat Nur al-Abshar*, karena isinya merupakan doa kepada Allah melalui Rasulullah untuk menyembuhkan penyakit hati dan jasmani. Pencetus atau penyusun shalawat ini adalah seorang ulama besar asal Mesir bernama Syaikh Ahmad al-Dardir, atau lengkapnya Syaikh Ahmad ibn Ahmad ibn Ahmad al-Adawiy al-Maliki al-Khalawati al-Dardir. Ia merupakan seorang tokoh terkemuka dalam bidang fiqih bermazhab Maliki sekaligus sufi yang berpengaruh di abad ke-18.[36]

Salah satu rujukan penting yang menguatkan atribusi Shalawat Thibbil Qulub kepada Syekh Dardir terdapat dalam kitab *Sa'ādah ad-Darā'in fī Ṣalāt 'alā Sayyid al-Kaunain* karya ulama hadis terkemuka, Syaikh Yusuf ibn Ismail al-Nabhani. Selain itu, shalawat ini juga disebutkan dalam kitab *Mafatih al-Sa'ādah fī Shalawāt* karya Habib Abu Bakar bin Abdullah bin Alwi Al-Athos, menunjukkan bahwa shalawat ini telah menjadi bagian dari warisan spiritual Islam klasik. Dengan

---

[34] Adehasman, Cinta Kesehatan, dan Munajat Emha Ainun Najib, (Jakarta: PT Bentang Pustaka, 2019), hlm.234-237.

[35] Anna Khoirunnisa dan Nur Nidayat, "*Pembinaan Akhlak Siswa Melalui Metode Pebiasaan di MI Wahid Hasyim Yogyakarta"*, Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 9(2), 2017, hlm. 86-99

[36] Andrian Saputra, "Shalawat Thibbil Qulub Obat Penyakit Lahir dan Batin", (Iqra Republika, Senin, 12 Juni 2023) https://iqra.republika.co.id/berita/rw4zbu430/shalawat-thibbil-qulub-obat-penyakit-lahir-dan-batin

susunan lafaz yang lembut, penuh makna penyembuhan dan ketenangan, Shalawat Thibbil Qulub diyakini memiliki manfaat spiritual yang kuat dalam meredakan beban psikologis, termasuk dalam konteks kecemasan mahasiswa yang tengah menghadapi tekanan akademik.[37]

Adapun lafal Shalawat *Tibbil Qulub*, sebagai berikut:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِهَا، وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا، وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِيَائِهَا،وَعَلٰى اٰلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ

Artinya: *"Ya Allah, berikanlah rahmat kepada baginda kami, Nabi Muhammad, sang penyembuh hati dan obatnya, memberikan kesehatan badan dan mengobatinya, menjadi cahaya mata hati dan sinarnya, juga kepada keluarga dan sahabat beliau, dan semoga Engkau memberikan keselamatan."*

Berbagai keistimewaan shalawat *Thibbil Qulub* menjadikannya memiliki banyak keutamaan. Shalawat *Nuril Absor* adalah nama lain dari shalawat *Thibbil Qulub* atau shalawat *Syifa'*. Shalawat *Thibbil Qulub* adalah shalawat untuk menyembuhkan berbagai penyakit mental (hati) dan fisik (dhohir). *"Jika doa ini dibaca secara rutin, insyaallah akan mempertajam penglihatan batin dan menyembuhkan berbagai penyakit kita, terutama penyakit hati,"* sebagaiman yang dipaparkan oleh Habib Novel Bin Muhammad Alaydrus dalam bukunya terkait shalawat Tibbil Qulub.*[38]*

2. Dasar Normatif Bershalawat

Imam Ath- thahawi berpendapat hukum bershalawat kepada Nabi SAW wajib dilakukan satu kali saja (minimal). Sedangkan menurut Imam al- Kurkhi, bershalawat hukumnya wajib setiap kali nama beliau disebut, dan ini adalah pendapat yang lebih hati-hati. Pendapat inilah yang dipegang oleh jumhur (mayoritas) ulama.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab:56, Abu Su'ud berkata, *"Ayat ini sebagai dalil wajibnya mengcapkan shalawat dan salam kepada beliau secara mutlak, tanpa harus mengulang-ulangnya."* Imam Al-Qasthalani r.a mengatakan,

[37] *Ibid*, 2023

[38] Habib Novel Alaydrus, "*Shalawat Jalan Selamat"*, (Solo: Majelis Ar-Raudhah), hlm. 40.

Dikatakan bahwa hukumnya adalah mustahabah (dianjurkan). Dikatakan pula bahwa hukumnya wajib dalam tasyahud akhir di setiap shalat menurut pendapat Imam asy-Syafi'i dan salah satu riwayat dari pendapat Imam Ahmad.[39]

Para ulama yang kenamaan, mempunyai sepuluh macam madzhab (pendirian) dalam masalah bershalawat kepada Nabi Saw, diantaranya yaitu:[40]

1. Pertama, madzhab Ibnu Jarir Al-Thabari. Beliau berpendapat, bahwa bershalawat kepada Nabi, adalah suatu pekerjaan yang disukai saja.
2. Kedua, madzhab Ibnu Qashshar. Beliau berpen-dapat, bahwa bershalawat kepada Nabi suatu ibadat yang diwajibkan. Hanya tidak ditentukan qadar banyaknya. Jadi apabila seseorang telah bershalawat, biarpun sekali saja. Terlepaslah ia dari kewajiban.
3. Ketiga, madzhab Abû Bakar Al-Razi dan Ibnu Hazmin. Beliau-beliau ini berpendapat, bahwa bershalawat itu wajib dalam seumur hidup hanya sekali. Baik dilakukan dalam sembahyang, maupun di luarnya. Sama hukumnya dengan mengucapkan kalimat tauhid. Selain dari ucapan yang sekali itu hukumnya sunnat.
4. Keempat, madzhab Al-Imâm Al-Syafi'i. Imam yang besar ini berpendapat, bahwa shalawat itu wajib dibacakan dalam tasyahhud yang akhir, yaitu antara tasyahhud dengan salam.
5. Kelima,madzhab Al-Imâm Asy-Sya'bî dan Ishâq. Beliau-beliau ini berpendapat, bahwa shalawat itu wajib hukumnya dalam kedua tasyahud, awal dan akhir.
6. Keenam,madzhab Abû Ja'far Al-Baqir. Beliau ini berpendapat, bahwa shalawat itu wajib dibaca di dalam sembahyang. Cuma beliau tidak menent ukan tempatnya. Jadi, boleh di dalam tasyahhud awal dan boleh pula di dalam tasyahhud akhir.

---

[39] Yazid bin Abdul Qadir Jawas, "*Syarah Aqidah Ahlus Sunnah Wal Jama'ah"*,(Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I 2006), hlm.260

[40] Muhammad Bin Abi Bakrin Ayub Az-Zur‟I Abu Abdillah, *"Jalaul Afham Fi Fadhlis Sholati Ala Muhammad Khoirul Anam (Jalaul Afham Ibnu Qoyyim)"*, Kuwait, Darul ,Urubah, Cet II, 1407 H / 1987 M. (Software Maktabah Syamilah) juz : 1, hlm.155.

7. Ketujuh,madzhab Abu Bakar Ibnu Bakir. Beliau ini berpendapat, bahwa shalawat itu wajib kita membacanya walaupun tidak ditentukan bilangannya.
8. Kedelapan, madzhab Al-Thahawi dan segolongan ulama Hanafiyah. Al Thahawi berpendanpat bershalawat itu diwajibkan pada tiap-tiap kita mendengar orang menyebut nama Muhammad. Paham ini di ikuti oleh Al-Hulaimî dan oleh segolongan ulama Syafi'iyyah.
9. Kesembilan, madzhab Al-Zamakhzyari. Al-Zamakhsyari berpendapat bahwa shalwat itu di,ustikan pada tiap-tiap majelis. Apabila kita duduk dalam suatu majelis, swajiblah atas kita membaca shalawat kepada Nabi satu kali.
10. Kesepuluh, madzhab yang dihikayatkan oleh Al-Zamkhsyari dari sebagian ulama Madzhab ini berpendapat bahwa bershalawat itu diwajibkan pada tiap-tiap kita mendoa.

Dari beberapa pendapat tentang hukum sholawat Habib Abdullah Assegaf menyimpulkan bahwa hukum shalawat terbagi menjadi dua, yaitu hukum shalawat wajib dan hukum shalawat sunnah. Hukum shalawat wajib berarti shalawat harus dibaca karena merupakan bagian dari ibadah yang bila ditinggalkan, ibadah tersebut menjadi tidak sah. Sedangkan hukum shalawat sunnah berarti shalawat yang bila dikerjakan mendapat pahala, tapi bila tidak dikerjakan tidak berdosa. Dan tentunya tidak mendapat pahala.[41] Diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Diantara hukum sholawat wajib adalah:
   a. Ketika bertahiyat dalam shalat

      Shalawat Nabi ketika bertahiyat (awal dan akhir)mesti dibacakan, karena merupakan salah satu bagian dari rukun shalat.Itu berarti jika shalawat ditinggalkan, maka shalawatnya tidak sah

   b. Ketika Shalat Jenazah

      Pada saat takbir kedua dalam shalat jenazah, diwajibkan membaca shalawat Nabi yang tentunya juga merupakan salah satu bagian dari rukun shalat

[41] Habib Abdullah Assegaf, "*Mukjizat Shalawat*", (Jakarta: Qultum Media, 2009), hlm..9-10.

jenazah.Jika shalawat ini ditinggalkan, shalat jenazah menjadi tidak sah karena tidak lengkap rukunnya.

2. Diantara hukum shalawat sunnah adalah:
   a. Pada malam dan hari jum'at

      Bershalawat pada malam dan hari jum'at sangatdianjurkan karena keutamaan dan faedahnya luar biasa.

   b. Ketika menyebut dan mendengar nama Rasulullah SAW.

      Membacakan shalawat ketika menyebut dan mendengar nama Rasulullah SAW merupakan sunnah yang diutamakan, juga sebagai tanda cinta penghormatan kita sebagai umatnya.Ucapkanlah, "Shallallaahu 'alaihi wasallam," ketika menyebut atau mendengar nama Rasulullah disebutkan.

   c. Sesudah azan

      Di antara waktu azan dan iqamat disunnahkan membaca shalawat.Waktu itulah saat mustajab atau maqbul untuk berdo'a.terlebih dengan membaca shalawat, karena shalawat itu sendiri merupakan do'a.

   d. Ketika masuk dan keluar masjid

      Sebagian ulama menganjurkan untuk membacakan shalawat sebelum memasuki masjid dan membacanya kembali ketika akan meninggalkan masjid.

   e. Ketika berziarah ke makam Rasulullah SAW.

      Pada saat berziarah ke makam Rasulullah SAW di Masjid Nabawi, Madinah, perbanyaklah membaca shalawat bagi beliau.Tentunya tidak lupa pula dengan memanjatkan do'a.

   f. Pada akhir qunut

   g. Pada permulaan dan akhir do'a.

      Dianjurkan membaca shalawat sebelum dan sesudah mengakhiri do'a, karena shalawat itu sendiri akan menjadi perantara cepat terkabulnya do'a.

   h. Sebelum khutbah.

Sesudah membaca tahmid, sebelum memulai berkhutbah pada khutbah jum'at, khutbah idul fitri, khutbah idul adha, dan khutbah shalat istisqa', disunnahkan untuk membaca shalawat atas Nabi Muhammad SAW.

i. Setiap mengadakan majelis.

Saat berkumpul dalam majelis, sebelum memulai dan mengakhirinya, disunnahkan membaca shalawat, karena salah satu penyangga dalam majelis itu adalah shalawat.

j. Setiap waktu pagi dan petang.

Disunnahkan untuk memperbanyak shalawat pada pagi dan petang hari.Bershalawatlah penuh keikhlasan dengan berharap mendapatkan syafa'at-Nya kelak pada hari kiamat.

k. Di antara takbir saat shalat hari raya.

Di antara takbir pada saat mengadakan shalat Hari Raya, shalawat akan diucapkan. Karena pada saat itu, bacaan yang dianjurkan dibaca mengandung shalawat, sebagaimana do'anya.

l. Saat berjumpa atau berjabat tangan dengan para sahabat dan kerabat.

Disunnahkan membacakan shalawat ketika berjumpa dan berkumpul dengan para sahabat dan kerabat. Selain itu shalawat juga disunnahkan untuk dibaca ketika akan berpisah.

m. Ketika hendak menyampaikan ilmu.

Sebagaimana banyak dicontohkan oleh para ulama, sufi, dan tabi'in, sebelum memulai menyampaikan ilmu, didahului dengan membaca shalawat.

n. Ketika tertimpa kesusahan dan kegundahan.

Membaca shalawat ketika tertimpa kesusahan dan kegundahan akan merasakan keringanan, melupakan kesusahan dan kegundahannya, karena seolah Allah SWT dan Rasulullah SAW menyertai sehingga akan ikhlas terhadap cobaan yang diberikan.

o. Ketika di Shafa dan Marwah.[42]

3. Macam-Macam Shalawat

Shalawat yang merupakan manifestasi Rahmat untuk Nabi Muhammad SAW, Shalawat sendiri memiliki dua macam bentuk yaitu:[43]

1. Shalawat *Ma'tsurah*, yaitu merupakan shalawat yang dibuat sendiri oleh Nabi Muhammad. Shalawat ini berisi tentang kata-kata shalawat, tata cara membacanya, waktu-waktunya, dan keutamaannya. Misalnya, *Allahumma Shalli 'Ala Muhammadin nabiyi ummiyi wa 'ala alihi wa sallim*
2. Shalawat *Gairu Ma'tsurah*, yaitu merupakan shalawat yang dibuat oleh selain Nabi Muhammad. Contohnya adalah shalawat Badar, shalawat Fatih karya Syaikh Ahmad at-Tijami, shalawat Munjiyah karya Syaikh Abdul Qadir Jailani, dan shalawat-shalawat lainnya.

4. Manfaat Bershalawat

Shalawat memiliki beberapa keutamaan dan merupakan amalan dianjurkan. Membaca shalawat tidak hanya dapat membantu kita menjadi lebih dekat dengan Allah SWT tetapi juga memperoleh syafaat Nabi Muhammad SAW di akhirat. Shalawat juga memperkuat doa kita, meningkatkan manfaat hidup, dan mendatangkan ketenangan batin. Beliau menyatakan bahwa orang yang paling utama kedudukannya di hari kiamat adalah orang yang banyak bershalawat untuk dirinya (Nabi Muhammad Saw), hal ini sangat baik bagi orang yang rajin membaca shalawat, karena Nabi Muhammad saw telah mengabarkan bahwa orang yang membaca shalawat akan memperoleh pahala yang besar.[44]

---

[42] Habib Abdullah Assegaf, *"Mukjizat Shalawat*", (Jakarta: Qultum Media, 2009), hlm.9-10.

[43] Mawardi, Kholid, "*Shalawatan: Pembelajaran Akhlak Kalangan Tradisionalis"*, Jurnal Peikiran Alternatif Kependidikan 3, Vol. 14 (Sep-Des, 2009), hlm. 3-4.

[44] Maman A. Djaliel*, "Himpunan Shalawat Nabi"*, Cet. I, (Bandung : Pustaka Setia, 1998), hlm. 2.

Ibnu Qayyim mengemukakan bahwa shalawat yang dipanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW memiliki berbagai keutamaan dan manfaat, di antaranya sebagai berikut.:[45]

a. Perintah Allah SWT.
b. Setiap individu yang membaca shalawat sebanyak satu kali akan memperoleh ganjaran sepuluh kali shalawat dari Allah SWT.
c. Sepuluh pahala dicatat untuknya dan sepuluh dosa diampuni baginya
d. Akan diberikan peningkatan untuknya 10 derajat.
e. Karena shalawat merupakan penghubung antara permohonan dengan hadirat Tuhan, maka besar kemungkinan doa akan dikabulkan jika membaca shalawat terlebih dahulu.
f. Akan memperoleh syafaat Nabi Muhammad SAW.
g. Memperoleh pengampunan dari Allah.
h. Dapat menyingkirkan kesedihan pada hati hambanya.
i. Dikabulkan dan dicukupkan oleh Allah apa yang diinginkan dan dibutuhkan.
j. Mendapatkan balasan shalawat dari Nabi Muhammad SAW bagi mereka yang melantunkan shalawat.
k. Menambah keharuman pada majelis, sehingga mencegah orang yang bershalawat menyesal pada hari kiamat.
l. Menghindarkan dari kekafiran
m. Menyingkirkan sifat bakhil dalam diri orang yang memanjatkan shalawat.
n. Diberikan pertolongan bagi hamba-Nya dari doa yang buruk serta hinaan.
o. Menuntun ke jalan surga
p. Orang yang memanjatkan shalawat akan memperoleh pujian dari Allah SWT.
q. Nama yang melantunkan shalawat akan disebut dan diingat oleh Nabi Muhammad Saw.

[45] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *"Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi",* Cet. 1, (Sukoharjo: Al-Qowam, 2013), hlm. 261-262

r. Dijauhkan dari karakter yang keras.
s. Mendapatkan kehidupan di hatinya dan diberikan petunjuk. Cintanya bergema di hatinya semakin kuat saat ia bershalawat. Diberikannya petunjuk, kemenangan, dan berbagai informasi, sehingga tidak ada lagi keraguan terhadap apa-apa yang dibawanya.
t. Diteguhkan kakinya di atas jalan shirotolmustaqim, serta berhasil melewatinya.
u. Mendekatkannya dengan Nabi Muhammad pada hari kiamat kelak

Selain itu, shalawat *Thibbil Qulub* mempunyai manfaat yang sangat penting pula, diantaranya:[46]

a. Membaca shalawat *Thibbil Qulub* secara rutin dan mengamalkannya sebagai dzikir dan wirid akan terhindar dari berbagai penyakit baik penyakit fisik maupun penyakit mental.
b. Mampu menyembuhkan dan menjadi obat dari berbagai macam penyakit (menyembuhkan dan menyehatkan)
c. Dapat memberikan ketenangan, kecerahan dan cahaya bagi mata hati, menyembuhkan dan memperbaiki hati dari sifat-sifat buruk, serta meringankan beban fisik dan psikis dan hati.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat manfaat shalawat *Thibbil Qulub* yaitu dapat mendatangkan keberkahan dan meningkatkan ketenangan batin. Dapat menyembuhkan hati yang sedang dilanda kecemasan atau putus asa, seseorang dapat merasakan ketenangan batin dengan membaca shalawat *Thibbil Qulub*. Selain itu, dengan memohon pertolongan dan syafaat dari Nabi Muhammad, shalawat ini dapat membantu untuk semakin dekat dengan Allah SAW.

B. Kecemasan

1. Pengertian

Istilah "kecemasan," yang berakar dari bahasa Latin "*anxius*" dan bahasa Jerman "*anst*," merujuk pada gejala fisiologis dan efek negatif. Kecemasan

[46] Rima Olivia, "*Shalawat Untuk Jiwa"*,Cet.1,(Jakarta: Trans Media, 2016), hlm. 50.

seseorang yang muncul seperti kekhawatiran, ketakutan, atau ketidakpercayaan terhadap lingkungannya.[47] Gail W. Stuart mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk kekhawatiran yang bersifat tidak spesifik dan meluas, yang berhubungan erat dengan perasaan ketidakberdayaan serta ketidakpastian emosional.[48]

Kecemasan (*anxiety*) adalah respons emosional berupa rasa takut atau kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya hal negatif. Kondisi ini termasuk gangguan psikologis yang umumnya timbul akibat pengalaman traumatis atau kejadian tidak menyenangkan di masa lalu. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene, kecemasan merupakan perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang menantang dalam kehidupannya dan berasumsi bahwa suatu kemungkinan yang negatif akan terjadi.[49] Gangguan emosional merupakan definisi lain dari kecemasan, yang ditandai oleh perasaan khawatir atau ketakutan yang intens atau berkepanjangan, disertai gangguan perilaku yang masih berada dalam batas normal, dan persepsi realitas yang tidak terganggu.[50]

Menurut buku Jeffrey S. Navid berjudul Psikologi Abnormal, kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau rasa takut. Terdapat manfaat dari kecemasan karena kecemasan mendorong kita untuk belajar menghadapi ujian atau membuat kita rutin melakukan pemeriksaan medis. Jadi, meskipun kecemasan merupakan respons alami terhadap ancaman, kecemasan dianggap tidak normal apabila intensitasnya tidak proporsional dengan tingkat ancaman yang ada atau muncul tanpa sebab yang jelas, terutama ketika kecemasan tidak berkaitan dengan perubahan lingkungan.[51]

Kecemasan digolongkan wajar jika sesuai dengan porsi, akan tetapi bila kecemasan itu melampaui proporsi ancaman atau bila tampaknya tidak memiliki

---

[47] Ghufron & Rini,"*Teori - Teori Psikologi"*,(Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011),hlm. 141

[48] Gail Wiscarz Struart, "*Principles And Practice Of Psychiatric Nursing 10 edition"*, (Elsevier Saunders, 2013)

[49] Nevid, J. S; Rathus, S.A; & Greene, B. (2005). "*Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1"*. (Jakarta: Erlangga, 2005) hlm. 95.

[50] Dadang Hawari, "*Manajemen Stress Cemas dan Depresi"*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011) Hlm. 19

[51] Jeffrey S. Navid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, "*Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah"*, Kartika Yuniarti, S.Psi, (Jakarta, Erlangga, 2014), hlm. 183

penyebab yang jelas dan mengganggu aktivitas sehari-hari, maka itu mungkin tidak normal atau tidak wajar. Kecemasan abnormal terjadi bila seseorang memiliki kecemasan yang berlebihan sampai-sampai mereka merasa tidak berdaya atau merasa sulit untuk mengatasinya.[52]

Tingkat kecemasan yang dialami seseorang berbeda-beda, tergantung pada bagaimana mereka mengatasi situasi yang berpotensi fatal. Tidak semua individu yang mengalami stres psikososial akan mengembangkan gangguan kecemasan, hal ini bergantung pada karakteristik kepribadian masing-masing. Individu dengan sifat kepribadian yang cenderung mudah cemas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki sifat tersebut.[53]

Menurut uraian sebelumnya, kecemasan adalah respons emosional yang terwujud dalam bentuk kekhawatiran, kegelisahan, atau ketakutan terhadap situasi atau peristiwa atau kondisi negatif yang berpotensi terjadi. Reaksi alami tubuh terhadap stres adalah kecemasan yang dapat diterima. Namun, kekhawatiran yang berlebihan atau terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengemukakan bahwa kecemasan terdiri dari beberapa aspek, antara lain sebagai berikut:

a. Perilaku, seperti gemetar, gelisah, bicara cepat, tidak mau bekerja sama, menghindar, lari dari masalah, waspada, tegang fisik, dan sebagainya.
b. Kognitif, meliputi disorientasi, takut kehilangan kendali, mimpi buruk yang mengerikan, mudah lupa, tidak dapat berkonsentrasi, kehilangan perhatian, serta menurunnya kreativitas dan produktivitas.

[52] Kaplan, H.I & Sadock, B. J. "*Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* Edisi Ketujuh Jilid 2". (Jakarta: Binarupa Aksara, 1994) hlm. 67

[53] *Ibid*, Dadang Hawari, hlm. 19

c. Afektif, berupa ketidaksabaran, ketegangan, gugup, ketidaknyamanan, kegelisahan, kewaspadaan, ketakutan, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, kehinaan, malu, dan sebagainya

Dalam karya buku *Psikologi Abnormal* yang ditulis oleh Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, kecemasan diidentifikasi melalui berbagai gejala yang meliputi aspek fisik, perilaku, serta kognitif:[54]

a. Ciri fisik meliputi berbagai manifestasi seperti tremor, perasaan cemas dan gelisah, tekanan atau rasa sesak di dada atau perut, keringat berlebih terutama di telapak tangan, sesak napas, mulut atau tenggorokan kering, mudah merasa lelah, mimpi buruk atau terganggunya waktu istirahat, palpitasi jantung, suhu dingin pada jari atau anggota tubuh, mual, serta gejala fisik lainnya yang terkait
b. Ciri perilaku mencakup tindakan-tindakan seperti kegelisahan, ketergantungan, emosi yang sulit di kendalikan, serta kecenderungan untuk menghindari situasi tertentu.
c. Ciri kognitif meliputi perasaan khawatir, takut, atau cemas terkait masa depan; pemikiran yang berlebihan atau kewaspadaan yang tinggi terhadap sensasi tubuh; ketakutan kehilangan kendali; obsesi terhadap pikiran yang mengganggu; kesulitan dalam memusatkan perhatian atau berkonsentrasi; serta persepsi bahwa segala sesuatu berada di luar kendali

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Berbagai faktor yang saling berinteraksi dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Untuk pemaparan yang lebih mendalam, faktor-faktor yang memengaruhi respons kecemasan antara lain sebagai berikut:[55]

a. Lingkungan

Persepsi seseorang terhadap orang lain dan diri mereka sendiri sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal mereka. Hal ini karena orang yang

[54] Jeffrey S. Navid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene*, "Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*", Kartika Yuniarti, S.Psi, (Jakarta, Erlangga, 2014), hlm. 183

[55] Kholil Lur Rochman. (2010). "*Kesehatan Mental"*. Purwokerto: Fajar Media Press, hlm. 102

pernah memiliki pengalaman negatif dengan teman, keluarga, atau bahkan rekan kerja, sehingga mereka merasa bahwa lingkungan mereka tidak aman.

b. Emosi yang di tekan

Kecemasan kerap kali muncul saat seseorang mengalami kesulitan dalam memecahkan masalahnya sendiri, khususnya bila ia telah memendam kekesalan atau kemarahannya dalam jangka waktu lama.

c. Fisik

Kecemasan dapat disebabkan oleh interaksi antara tubuh dan pikiran manusia. Hal ini terjadi ketika seseorang tidak sehat atau menghadapi situasi seperti kehamilan remaja atau terkena suatu penyakit. Perubahan emosi yang sering terjadi dalam situasi ini dapat menyebabkan kecemasan.

Di sisi lain Adler dan Rodman, berpendapat bahwa kece,asam disebabkan oleh dua hal: pikiran yang tidak logis dan kenangan tidak menyenangkan dari masa lalu.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini mengacu pada kejadian masa lalu yang negatif yang mungkin terulang jika individu tersebut menghadapi keadaan atau insiden yang tidak menyenangkan yang sama, seperti gagal ujian. Contohnya orang yang pernah mengalami gagal ujian sering mengalami hal ini, yang membuat mereka cemas sebelum ujian.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog berargumen bahwa kecemasan timbul lebih disebabkan oleh pikiran atau keyakinan individu mengenai suatu peristiwa yang akan terjadi, bukan oleh peristiwa itu sendiri.

4. Tingkat Kecemasan

Gail W. Struart berpendapat bahwa terdapat empat Tingkatan kecemasan yang dialami oleh seseorang, yaitu sebagai berikut:[56]

a. Kecemasan Ringan

Bila kecemasan masih dalam lingkup kehidupan sehari-hari, kecemasan tersebut masih dikategorikan ringan. Persepsi seseorang meluas dan mereka menjadi lebih waspada akibat kekecewaan. Kecemasan ini termasuk dalam kategori baik atau positif, hal ini dapat memberi inspirasi dan motivasi pembelajaran serta mendorong pertumbuhan dan kreativitas

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memberikan perhatian selektif terhadap hal-hal tertentu dan mengabaikan hal-hal lain, sehingga memungkinkan seseorang untuk berkonsentrasi pada masalah-masalah yang penting saja, namun masih dapat melakukan melakukan sesuatu yang terarah. Pada tingkat ini, gejalanya antara lain denyut jantung meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat tetapi keras, medan persepsi menyempit, kapasitas belajar terbatas, kapasitas konsentrasi berkurang, perhatian selektif dan fokus pada rangsangan yang tidak memperburuk kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, pelupa, marah, dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Pada kecemasan Tingkat ini dapat berdampak besar pada perspektif seseorang, mereka tidak dapat memikirkan hal lain dan cenderung berkonsentrasi pada sesuatu yang spesifik dan terperinci. Untuk dapat berkonsentrasi pada hal lain, orang tersebut membutuhkan banyak bimbingan dan pengarahan. Pada tingkat ini, gejalanya antara lain sakit kepala, mual, susah tidur, pusing, jantung berdebar, sering buang air kecil, diare, presepsi menyempit, keinginan terbebas dari rasa

[56] Stuart, G. W. 2007. "*Buku Saku Keperawatan Jiwa*". (Edisi 5. Jakarta. EGC. Townsend)

cemas yang tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, dan disorientasi, serta kemampuan yang tidak optimal.

d. Tingkat Panik

Panik berkaitan dengan ketakutan dan teror karena mengalami perasaan kehilangan kendali. Bahkan dengan bimbingan, orang yang panik tidak mampu melakukan apa pun. Kondisi ini mempunyai gejala yaitu kesulitan pernapasan, diaforesis, palpitasi, pelebaran pupil, dan ucapan tidak masuk akal, berteriak, mengalami delusi dan halusinasi, dan tidak dapat memberikan reaksi terhadap perintah yang sederhana.

5. Unsur-Unsur Kecemasan

Dilihat pendekatan eksistensial terdapat dua jenis kecemasan yang dapat diidentifikasi, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*).[57]

a. Kecemasan biasa (normal anxiety) adalah reaksi normal terhadap situasi yang dihadapi. Tidak perlu menghilangkan kecemasan ini karena itu memicu untuk melakukan perubahan atau mengatasi tantangan yang dihadapi.
b. Kecemasan neurotic (Neurotic anciety) merupakan kecemasan yang melebihi ukuran yang ada. Kecemasan ini muncul secara tidak sadar dan cenderunh menyebabkan ketidakseimbangan bagi yang mengalaminya.

Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi panik yang mmendorong seseorang untuk melakukan tindakan. Terdapat tiga macam kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan Realita (reality anxiety) merupakan takut yang timbul akibat ancaman nyata dari dunia luar. Tingkat kecemasan dalam hal ini sejlan dengan Tingkat ancaman yang factual atau nyata.
b. Kecemasan neurotic (neurotic anxiety) merupakan perasaan takut yang timbul karena khawatir bahwa dorongan-dorongan atau insting yang tidak diinginkan

[57] Abdul hayat, "*Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*", hlm. 54.

akan muncul dan menyebabkan seseorang melakukan Tindakan yang berpotensi mengakibatkan hukuman atau konsekuensi negatif.

c. Kecemasan moral (moral anxiety) merupakan perasaan yang timbul ketika seseorang merasa bersalah atau tidak sesuai dengan kode moral yang dianutnya atau dengan nilai-nilai yang sudah diterapkan untuk meraka sendiri, orang tua, atau lingkungannya. Seseorang yang memiliki Tingkat perkembangan moral yang tinggi cenderung merasa sangat bersalah, apanila melakukan Tindakan yang bertentangan dengan prinsip-prinsip moral yang dianutnya.

BAB III

PENYAJIAN DATA PENELITIAN

A. Gmbaran Umum Lokasi Penelitian

1. Pofil Universitas

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo resmi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo sejak 19 Desember 2014. UIN Walisongo Secara resmi berdiri pada tanggal 6 April 1970 melalui Keputusan Menteri Agama RI (KH. M. Dachlan) No. 30 dan 31 tahun 1970. UIN Walisongo terakreditasi Unggul berdasarkan SK BAN PT Nomor 2084/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2024. UIN Walisongo memiliki 3 kampus yaitu kampus 1 yang berada di Jl. Walisongo No. 3-5 Semarang 50185, kampus 2 dan 3 berada di Jl. Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia.[58]

Para pendiri UIN ini secara sadar memberi nama Walisongo. Nama besar ini menjadi simbol sekaligus spirit bagi dinamika sejarah perguruan tinggi agama Islam terbesar di Jawa Tengah ini. Tentu dalam bentangan sejarahnya, UIN terlibat dalam pergulatan meneruskan tradisi dan cita-cita Islam inklusif ala Walisongo, sembari melakukan inovasi agar kehadirannya dapat secara signifikan berdaya guna bagi upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan secara nyata berkhidmah untuk membangun peradaban umat manusia. Spirit inilah yang dikembangkan menuju UIN Walisongo sebagai *center of excellence* perguruan tinggi agama Islam di Indonesia. UIN Walisongo terkenal sebagai kampus yang mengembangan paradigma keilmuan *Unity of Science*, *Wahdatul Ulum*, atau Kesatuan Ilmu dengan metafora Intan Berlian Ilmu.

Pada saat ini UIN Walisongo memiliki 9 fakultas yaitu Fakulas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Sains dan

[58] https://walisongo.ac.id/ diakses pada 12 Juli 2025

Teknologi, Fakultas Kedokteran, dan Program Pascasarjana. Dengan menawarkan 41 Program Sarjana, 9 program Magister, 1 Program Doktor, dan 2 Program Profesi.[59] Pada Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD) jumlah mahasiswa aktif UIN Walisongo Angkatan 2021 yaitu pada Fakultas dakwah dan komunikasi sebanyak 613 mahasiswa, Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 676 mahasiswa, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 1009 mahasiswa, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebanyak 572 mahasiswa, Fakultas ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 567 mahasiswa, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik sebanyak 340 mahasiswa, Fakultas Psikologi dan Kesehatan sebanyak 262 mahasiswa, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 824 mahasiswa, dengan keseluruhan total mahasiswa aktif sejumlah 4. 863 mahasiswa.[60]

2. Subjek Penelitaian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021. Total keseluruhan mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 adalah 4.863 mahasiswa dari 8 fakultas yang telah di jabarkan pada tabel di atas.

Penelitian ini melibatkan 3 responden sebagai partisipan. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan suatu metode untuk memilih sampel dari sumber data dengan mempertimbangkan faktor-faktor tertentu. Sekumpulan individu dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik spesifik yang dianggap relevan dengan ciri-ciri populasi sasaran penelitian. Karakteristik tersebut telah diidentifikasi sebelumnya oleh peneliti.[61]

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan inisial sebagai pengganti nama asli guna menjaga dan menjamin kerahasiaan identitas para informan. Adapun

[59] https://walisongo.ac.id/ diakses pada 12 Juli 2025

[60] Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021 jenjang S1 Semester Ganjil 2024/2025, diakses melalui Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD), Pada Tanggal 28 November 2024

[61] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitaif, kualitatif dan R & D, (Bandung, ALFABETA, 2013), hlm. 218.

profil mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

1. Subjek 1

Nama (inisial)	: DAA
TTL	: Kendal, 17 Agustus 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke-	: 2 dari 2 bersaudara
Agama	: Islam
Alamat	: Kendal
Program Studi	: Tasawuf dan Psikoterapi/FUHUM

2. Subjek 2

Nama (inisial)	: AZ
TTL	: Rembang, 18 April 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke-	: 1 dari 2 bersaudara
Agama	: Islam
Alamat	: Rembang
Program Studi	: Psikologi/FPK

3. Subjek 3

Nama (inisial)	: RN
TTL	: Tegal, 20 Maret 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke-	: 1 dari 2 bersaudara
Agama	: Islam
Alamat	: Tegal
Program Studi	: Komunikasi Penyiaran Islam/FDK

B. Gambaran Kecemasan Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 Dalam Penyelesaian Skripsi

Secara umum, kecemasan merupakan kondisi yang memicu munculnya emosi negatif pada individu, seperti kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan, yang muncul secara simultan sebagai respons terhadap potensi ancaman, baik yang nyata maupun yang dipersepsikan, dan dapat menimbulkan konflik dalam diri seseorang.[62]

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa mengalami dampak secara psikologis maupun fisik yaitu sulitnya berkonsentrasi, sakit kepala, emosi yang tidak stabil, asam lambung sering naik, sulit tidur, mudah lelah, mudah emosi atau perasaan menjadi sensitif dan ada pula yang mersakan jantung berdetak kencang saat kecemasan muncul dan dilampiaskan dengan menyakiti diri. Dari efek atau dampak kecemasan yang ditimbulkan berpengaruh pada proses dalam menyelesaikan skripsi. hal tersebut terjadi karena ketika mahasiswa mengalami kecemasan mereka akan merasa kebingungan dan kurang bersemangat dalam melaksanakan aktivitas maupun tugasnya. Dapat juga membuat mahasiswa berlarut dalam ketakutan-ketakutan yang menurutnya memungkinkan terjadi, dan berdampak pada kesehatan fisik, karena ketidakaturan jam tidur dan gangguan nafsu makan dapat menyebabkan kondisi tubuh yang tidak stabil atau merasa tidak sehat atau sakit-sakitan.

Selanjutnya, guna memperoleh data yang lebih komprehensif dan akurat sebagai pendukung kelanjutan penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa UIN Walisongo yang tengah menjalani proses penyelesaian penyusunan skripsi. Dari hasil wawancara tersebut, diperoleh informasi mengenai gambaran kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama pengerjaan skripsi baik secara kognitif, fisik, maupun perilaku yang dialami, sebagai berikut:

---

[62] Nova Galuh Tiarasani, "*Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Pemilihan Karir Melalui Konseling Trait And Factor Pada Kelas XI B di SMK Negeri 1 Wirosari Kabupaten Grobogan*", (Skripsi, FIP Universitas Negeri Semarang, 2012), hlm. 2.

Subjek DA mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan berkonsentrasi, dan DA juga mengatakan bahwa dirinya sering kali mengalami overthingking di malam hari:

"banyak ketakutannya tentang masa depan, tentang kuliah ini juga, nanti setelah lulus mau kerja dimana, jadi apa, banyak tanda tanyanya"

"Terkadang sulit konsentrasi jika lagi banyak problem"

"jika malem hari jadi waktu overthingking, merasa cemas tentang hal-hal yang tidak seharusnya saya buat beban."[63]

Dari subjek AZ mengungkapkan dirinya merasa khawatir dan takut jika tidak dapat memenuhi harapan orang tuanya, dirinya juga mengungkapkan bahwa dirinya sulit fokus ketika mengerjakan skripsi, selain itu AZ sering memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi:

"Cukup sering cemas, saya takut jika tidak bisa jadi yang orang tua harapkan, apalagi saya anak pertama jadi banyak harapannya dari orang tua ke saya."

"saya kalau mengerjakan skripsi tidak bisa fokus, kalau masalah pelupa itu lupa yang wajar aja seperti lupa menaruh barang seperti itu

Subjek DA, mengatakan bahwa dirinya sering merasa cemas mengenai masa depannya, kebingungan mengenai pekerjaan setelah kuliah, terkadang sulit*."*[64]

Begitu pula dengan subjek RN, sama seperti subjek DA dan AZ merasa khawatir atau takut terhadap masa depan baik mengenai skripsinya maupun setelah

[63] Wawancara Subjek DA:1.
[64] Wawancara Subjek AZ:1.

lulus, RN juga mengalami kesulitan konsentrasi sehingga mengakibatkan kesulitan untuk mengerjakan skripsinya:

> *"Sering banget cemas mba, cemas bisa tidak menyelesaikan skripsi ini dan setelah lulus ini takut banget tidak dapat kerja sesuai passion saya, takut pandangan keluarga ke saya juga"*
>
> *"Kadang sulit konsentrasi juga mba, makanya itu saya merasa sulit untuk mengerjakan skripsiku"*
>
> *"Jujur terkadang berfikiran negatif mba, takut tidak bisa handle kemungkinan-kemungkinan buruk itu, apalagi masalah skripsi ini* [65]

Subjek DA, AZ, dan RN menunjukkan ciri-ciri kognitif dari kecemasan, yang ditandai dengan munculnya kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, serta kecenderungan untuk berpikir negatif terhadap situasi yang dihadapi.

Selain itu ciri fisik yang dialami subjek DA dan RN sebagaimana yang diungkapkan yaitu dirinya sering mengalami pusing kepala, selain itu dirinya juga mengungkapkan mengalami kesulitan tidur dimalam hari:

> *"Saya cukup sering pusing, pasti habis kerja pusingnya kambuh, merasa badan juga capek banget walaupun udah istirahat. Selain itu juga sulit tidur, terkadang juga jadi overthingkingku di malem hari, takut tidak bisa melewati ini semua"* [66]
>
> *"Sering sakit kepala, apalagi jika banyak yang lagi dipikirkan, kalau Lelah sih iya pasti karena kerja itu mba. Selain itu saya tidurnya pasti di jam 12 keatas mba, tidak tahu kenapa sering banget susah tidur, tidur pun tidak lama"*[67]

Subjek DA dan RN menunjukkan keluhan fisik berupa sering mengalami pusing kepala serta kesulitan tidur di malam hari, yang merupakan manifestasi umum dari gangguan kecemasan yang memengaruhi kualitas istirahat dan fungsi

[65] Wawancara Subjek RN:1.
[66] Wawancara Subjek DA:2.
[67] Wawancara Subjek RN:2.

tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik mereka.

Subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya menghindar dari lingkungan sosial, sulit mengambil keputusan walaupun hanya masalah kecil, terkadang mengalami emosi yang tidak stabil bahkan menyalahkan diri sendiri ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keinginannya:

> *"saya merasa pengen sendiri saja, menguras energy jika bertemu orang lain."*[68]

> *"saya susah untuk memutuskan sesuatu mba, pasti minta pendapat teman buat ngeyakinin saya"*[69]

> *"Menyalahkan diri sendiri seringnya mba, saya susah buat mengungkapkan emosi jadinya ke diri sendiri yang berdampak"*[70]

Subjek mengalami ciri-ciri perilaku dari kecemasan, yang tampak melalui kesulitan dalam mengambil keputusan, bahkan untuk hal-hal kecil sekalipun. Subjek juga menunjukkan emosi yang tidak stabil, kerap menyalahkan diri sendiri ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, yang menunjukkan adanya beban mental dan ketidakmampuan dalam mengelola tekanan secara adaptif.

Sebagaimana identifikasi kecemasan menurut Jeffrey S. Nevid, yaitu aspek kognitif, fisik, dan perilaku. Pada aspek kognitif, ketiganya menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, kesulitan berkonsentrasi, dan pola pikir negatif. Dari aspek fisik, subjek DA dan RN mengalami pusing serta gangguan tidur, sementara AZ merasakan kelelahan yang berlebihan meskipun telah beristirahat cukup. Sementara itu, pada aspek perilaku, ketiga subjek menunjukkan kesulitan dalam mengambil keputusan, emosi yang tidak stabil, mudah tersinggung, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Dengan demikian, ketiganya memperlihatkan gejala yang selaras dengan aspek-aspek kecemasan menurut teori

[68] Wawancara subjek AZ:3.
[69] Wawancara Subjek RN:3.
[70] Wawancara Subjek RN: 4.

Jeffrey S. Nevid, yang mencakup reaksi menyeluruh terhadap tekanan psikologis yang dialami.

C. Faktor Kecemasan Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 Dalam Penyelesaian Skripsi

Faktor kecemasan yang dialami mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi dipengaruhi oleh dua aspek utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Kombinasi dari faktor internal dan eksternal ini menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang kompleks dalam proses penyelesaian skripsi. Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan subjek sebagai berikut:

1. Subjek DA
   a. Faktor Internal

"Pasti bingung, tidak tau yang saya kerjain tuh benar atau salah, apalagi takut nanti kalau sidang di bantai dosen penguji."

DA mengalami kebingungan mengenai skripsinya, dan merasa takut jika nanti saat sidang skripsi dirinya tidak bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh dosen penguji.

"Kalau organisasi intra sudah jadi demisioner tapi masih jadi pembantu aja jadi ngga terlalu saya pikirkan, tapi kalau ekstra masih aktif dan banyak kegiatan tapi kalo jadi beban sih tidak terlalu tapi paling mengeluh capek saja."

DA mengungkapkan bahwa dirinya mengikuti organisasi baik intra ataupun ekstra kampus, tetapi tidak membuatnya merasa terbebani dengan organisaasi tersebut.

"jika masalah finansial alhamdulillah baik-baik saja, apalagi saya anak beasiswa, ukt ditanggung jadi saya tidak berpikir mengenai ukt, jika masalah kebutuhan sehari-hari saya alhamdulillah juga kerja jadi dapet penghasilan sendiri walaupun kadang orang tua telat memberikan kiriman, tapi alhadulillah cukup. Paling yang saya fikirin cepet lulus saja mengejar batas beasiswanya."

Faktor ekonomi tidak menjadi beban tersendiri oleh DA, sesuai yang diungkapkannya bahwa dirinya merupakan mahasiswa beasiswa dimana biaya UKT sudah menjadi tanggungan pihak penyelenggara beasiswa dengan itu DA tidak memikirkan pembayaran UKT hanya saja DA harus dapat mencapai target bahwa dirinya harus wisuda di semester 8 sesuai dengan batas maksimal pembiayaan beasiswa. Selain itu, DA juga bekerja dengan itu dia dapat mencukupi kebutuhannya sehari-hari.

b. Faktor Eksternal

"Tuntutan harus lulus di semester 8 ini, karena saya beasiswa jadinya mau tidak mau harus semester ini udah selesai"

Menurut pemaparan DA, tuntutan yang membebani dirinya adalah harus mengejar lulus semester 8, dikarenakan batas maksimal pembiayaan dari beasiswa yang menaungi dirinya.

"Kadang saya bingung, tidak terlalu paham yang dikatakan dosen pembimbing, hanya disuruh lanjut terus nanti baru bimbingan lagi jadi saya tidak tahu salah benernya dari skripsi saya ini"

DA mengungkapkan kebingungan mengenai skripsinya, dosen pembimbingnya hanya menyuruh DA lanjut tetapi tidak memberitahu salah atau benarnya dari skripsi yang dikerjakannya, menjadikan hubungannya dengan dosen pembimbing kurang baik.

"Keluarga dan temen-temen sangat memberikan dukungan, orang tua juga berharap bisa segera lulus"

Tanggapan teman-teman dan keluarga DA ketika mengerjakan skripsi selalu meberikan dukungan, dan orang tuanya berharap bahwa dirinya bisa segera lulus dari perguruan tinggi.

2. Subjek AZ

a. Faktor Internal

"Sering, apalagi dosen pembimbing saya yang tidak memberikan bimbingan yang baik ke saya, susah di temui juga, saya tidak tahu harus lanjutnya bagimana, saya juga tidak terlalu paham teori yang saya ambil untuk skripsi saya."

AZ sering merasa kebingungan mengenai skripsinya, faktor yang mendorong yaitu dosen pembimbingnya yang susah untuk ditemui jadi tidak maksimal dalam membimbing yang membuat AZ tidak tau atau kebingungan untuk melanjutnkan skripsinya.

"saya ikut Orda, tidak membebani saya sih, karena tidak setiap hari ada kegiatan juga"

Dalam wawancara di atas AZ mengungkapkan bahwa dirinya mengikuti orda (Organisasi Daerah), dan hal tersebut tidak membebani AZ dikarenakan tidak setiap hari mengadakan kegiatan.

"Paling saya mikirin pengeluaran orang tua yang banyak apalagi mikirin kebutuhan buat adek saya juga, kalau orang tua sendiri ngga pernah bicara soal ekonomi, tapi saya tahu diri untuk tidak meminta yang lebih ke orang tua, kadang jika uang saya sudah habis pun saya sungkan untuk meminta, jadi saya harus hemat."

AZ mengungkapkan bahwa dirinya memikirkan pengeluaran orang tuanya yang banyak sehingga membuat dirinya memilih untuk menghemat pengeluaran, walaupun orang tuanya tidak memberitahunya mengenai masalah finansial keluarga tetapi dirinya memahami kedua orang tuanya.

b. Faktor Eksternal

"Tuntutan dari diriku sendiri yang harus lulus secepatnya, agar bisa cepet kerja dan tidak bergantung ke orang tua. Itu kadang yang membuat saya pikiran dan cemas."

Tuntutan dari dirinya sendiri yang membuat AZ terbebani, dimana AZ mengharuskan dirinya untuk segera lulus dan cepat mencari kerja agar tidak bergantung dengan orang tuanya, hal itu terkadang membuat dirinya terbebani.

"Tidak baik, saya terkadang tidak tahu harus bagaimana lagi untuk dosenku bisa ada waktu buat saya konsultasi skripsi, saya bingung tentang skripsi saya tapi saya juga tidak tahu harus bertanya ke siapa, dosen pembimbingku juga seperti itu."

Hubungan dengan dosen pembimbing yang kurang baik membuat AZ kebingungan mengenai skripsinya, tidak tahu harus berkonsultasi dengan siapa selain dosen pembimbingnya tetapi dosen pembimbingnya susah untuk ditemui.

"jika keluarga support, sering kali menanyakan sudah sampai bab berapa, kadang membuat saya kesal tetapi yasudah lah ya itu mungkin biar saya semangat buat mengerjakan skripsi. jika temen, semenjak semester akhir teman-teman pada punya kesibukan sendiri, ada yang kerja juga jadi saya ngga punya temen deket lagi, ya paling 1 atau 2 anak yang emang agak deket sama saya dan itu biasa saja."

AZ mengungkapkan bahwa keluarganya support walaupun keluarganya terkadang menanyakan progress skripsinya yang membuat AZ merasa kurang nyaman. AZ tidak mempunyai teman yang benar-benar dekat untuk mensupportnya dalam mengerjakan skripsi, dikarenakan pada semester akhir ini teman-temannya sudah mempunyai kesibukan masing-masing

3. Subjek RN

a. Faktor Internal

"jika itu iya mba. Apalagi saya ambilnya kuantitatif dan saya tidak terlalu paham tentang kuantitatif, makanya saya merasa bingung banget dan pasrah hasilnya bagimana"

Dari wawanccara terebut RN mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kebingungan mengenai skripsi yang dikerjakannya.

"Iya mba, ikut ekstra sama intra kampus. Jika membebani sih tidak mba, tapi kadang merasa bingung untuk manage waktunya, ditambah saya kerja, jadi harus benar-benar bagi waktu. Kadang kalau lagi ada event organisasi skripsi saya tidak terpegang."

RN juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak merasa terbebeani atas jabatan atau organisasi intra maupun ekstra kampus, hanya saja terkadang RN merasa bingung untuk membagi waktunya antara organisasi, kuliah, ataupun kerjanya.

"jika finansial untuk kebutuhan sehari-hari cukup mba, ditambah uang hasil kerjaku. Hanya mikirin UKT saja mba, merasa jadi beban orang tua, makanya pengennya lulus cepat."

RN merasa bahwa dirinya harus cepat menyelesaikan kuliahnya karena pembayaran UKT yang di rasa cukup berat dan menjadi beban keluarganya.

b. Faktor Eksternal

"Ya mba, orang tua ngasih target harus lulus di semester 8 ini, jadi saya terkadang takut jika tidak bisa"

RN mempunyai tuntutan dari orang tuanya yang memberikan target kepada RN yang harus lulus dan menyelesaikan kuliahnya di semester 8 ini, menjadikan RN merasa takut jika tidak bisa memenuhi target tersebut.

"Dosen saya susah banget di temuin mba, terkadang meminta online saja tapi saya kurang paham jika online, saya bingung tentang skripsi saya ditambah dosen yang kurang mengarahkan secara intens menambah kebingungan saya. Makanya saya seperti merasa stuck soalnya tidak tahu harus bagaimana lagi mengerjakan skripsi saya."

Selain itu RN juga mengungkapan bahwa hubungannya dengan dosen pembimbing kurang baik, dimana dosen pembimbingnya sangat susah untuk ditemui, dengan itu RN merasa bingung atas skripsinya dan membuat dirinya merasa tidak tahu harus bagaimana mengerjakan skripsinya.

"jika keluarga Taunya saya fine-fine saja di perantauan, keluarga saya juga tidak tahu jika saya kerja mba, mereka nyuruh saya cepet lulus aja intinya, saya tidak dekat sama keluarga saya mba. jika teman-teman selalu ada buat saya, kalau saya bingung ngerjain skripsi pasti ditemenin sama dibantu mba, mereka juga selalu support saya."

RN mengungkapkan bahwa dirinya lebih dekat dengan teman-temannya di bandingkan keluarganya, tidak adanya support dari keluarga dan hanya menyuruh RN untuk segera menyelesaikan perkuliahannya, tetapi di sisi lain teman-teman RN selalu mensupport RN ketika menyelesaikan skripsinya.

D. Peran Shalawat Thibbil Qulub Dalam Mengatasi Perubahan Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 Dalam Penyelesaian Skripsi

Shalawat dikenal sebagai wasilah atau pengantar dikabulkannya sebuah doa. Sebagaimana perkataan Amirul Mukminin: "Jika engkau memiliki kebutuhan terhadap Allah Swt., maka mulailah dengan bershalawat atas NabiNya dan keluarganya, kemudian mintalah kebutuhanmu, karena Allah terlalu mulia untuk menerima satu dari dua permintaan yang diajukan kepadaNya dan menolak permintaan yang satunya". Hadist tersebut, melahirkan sebuah paradigma baru bahwa: langkah awal untuk berdoa adalah bershalawat terlebih dahulu karena shalawat adalah ibadah yang pasti diterima, setelah bershalawat barulah berdoa. Karena ketika doa yang pertama diterima, pasti doa kedua juga akan diterima. Orang yang mengamalkan shalawat dalam kehidupan sehari-harinya, akan merasakan keistimewaan-keistimewaan pada dirinya dan hidupnya dipenuhi dengan keberkahan. Fadhilah itulah yang menjadikan pribadi lebih dekat dengan Nabi Muhammad Saw., bahkan kepribadian Nabi Muhammad Saw. pun tercermin padanya, seperti kelembutan hatinya sebagaimana lembutnya hati beliau. Sehingga, perilakunya dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat terlepas dari bentuk kepribadian Nabi Muhammad Saw.[71]

Psikoreligius merupakan psikoterapi spiritual yang lebih tinggi dari psikoterapi psikologi, hal ini disebabkan karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat terjadinya proses penyembuhan, jenis dari psikoreligius yang diantaranya diantaranya adalah sholat, do'a dzikir dan ayat Al-Quran baik yang didengarkan maupun yang dibaca. Sholawat Nabi berisi syair-syair yang bercerita tentang

[71] Febi Marsha Putri, "Urgensi Shalawat bagi Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi", Gunung Djati Conference Series, (19), 2023), hlm. 602-617.

kehidupan Nabi dan sholawat untuk Nabi yang akan menambah kedekatan kita kepada Allah.[72]

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meregulasi emosi pada remaja adalah dengan terapi shalawat Nabi. Bacaan dalam shalawat Nabi sebagai pujian dan permohonan doa serta dapat juga mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seseorang yangmenanamkan kecintaan kepada Allah dan Rasul-Nyamaka dapat merasakan nikmatnya iman, ketenangan serta ketaatan. Kecintaan tersebut dapat meningkatkan rasa ikhlas dan memperkuat keyakinan pada syari'at Islam. Shalawat dapat meningkatkan pola pikir, perilaku, dan perasaan setiap orang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Bershalawat merupakan salah satu obat yang paling mudah dan murah untuk memulihkan semua penyakit yang dirasakan, karena dengan bershalawat merupakan bagian dari dzikir untuk mengingat Allah SWT yang sekaligus menyebut nama kekasih-Nya. Selain itu,shalawat juga suatu ungkapan kebersyukuran manusia terhadap Allah SWT dan pengakuan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Berbagai keistimewaan shalawat *Thibbil Qulub* menjadikannya memiliki banyak keutamaan. Shalawat *Nuril Absor* adalah nama lain dari shalawat *Thibbil Qulub* atau shalawat *Syifa'*. Shalawat *Thibbil Qulub* adalah shalawat untuk menyembuhkan berbagai penyakit mental (hati) dan fisik (dhohir). *"Jika doa ini dibaca secara rutin, insyaallah akan mempertajam penglihatan batin dan menyembuhkan berbagai penyakit kita, terutama penyakit hati,"* sebagaiman yang dipaparkan oleh Habib Novel Bin Muhammad Alaydrus dalam bukunya terkait shalawat Tibbil Qulub.[73]

Shalat, shalawat, dzikir, doa dan permintaan ampun kepada Allah adalah cara yang bisa membawa ketenangan dan ketentraman bagi yang mengamalkannya. Melalui aktivitas tersebut, seseorang dapat merasakan kelegaan batin yang

[72] Siti Rizki Amalia, Sudirman, Sri Endang Pujiastuti. *"Kombinasi Murottal Al-Quran, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi "Muasda" Dalam Menurnkan Tekanan darah, Kadar Alfa Amilase dan meningkatkan Spiritual wellbeing"*, (Kediri, Lembaga Omega Medika, 2022)

[73] Habib Novel Alaydrus, "*Shalawat Jalan Selamat"*, (Solo: Majelis Ar-Raudhah), hlm. 40.

mengembalikan ketentraman jiwa.[74] Semua amaliah itu memberikan manfaat kepada seseorang yang mengamalkannya dan salah satu amaliah yang dirasakan subjek adalah shalawat. Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek DA:

> *"waktu melakukan terapi merasa sejuk dan tenang saja gitu, apalagi saya udah mendalami arti dan makna shalawatnya jadi bisa khusyuk, tapi ya efeknya tidak yang permanen, terkadang muncul lagi rasa cemasnya tapi tidak parah, jadi kalau saat cemas saya membaca shalawatnya jadi lebih tenang gitu"*

Membaca shalawat memberikan efek positif dalam meredakan kecemasan, meskipun tidak bersifat permanen. Subjek DA merasakan ketenangan dan kesejukan saat menjalani terapi, terutama karena ia telah memahami makna dan arti dari shalawat yang dibacakan. Pemahaman ini turut mendukung kekhusyukan dalam pelaksanaannya, sehingga efeknya terasa lebih mendalam. Namun demikian, subjek juga menyadari bahwa rasa cemas bisa muncul kembali, meskipun dalam intensitas yang lebih ringan. Saat kecemasan itu muncul, membaca shalawat kembali menjadi strategi yang efektif untuk menenangkan diri. Begitu pula dengan subjek AZ sebagaimana yang diungkapkan yaitu:

> *"tidak banyak efek yang saya dapatkan, tapi ada beberapa perubahan yang saya rasain, waktu ikut terapi ini saya merasakan tenang. Mungkin nanti jika saya merasa cemas bisa menerapkan terapi shalawat ini."*

Meskipun efek terapi shalawat tidak dirasakan secara menyeluruh oleh subjek AZ, tetap terdapat dampak positif berupa perasaan tenang selama mengikuti terapi. Informan menyadari adanya perubahan meskipun tidak signifikan, dan menunjukkan sikap terbuka untuk menggunakan shalawat di masa mendatang ketika mengalami kecemasan.

Ketika sering menyebut nama Nabi Muhammad saw, kita terkoneksi dengan beliau. Nama itu akan lebih sering bergema dalam ruang ingatan kita.[75] Dengan

---

[74] Musripah, *"Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat relevansinya dengan Kecerdasan emosional dan Spiritual"*, (Pekalongan, PT. Nasya Expanding Management, 2022), hlm. 242.

[75] Rima Olivia, "*Terapi Segitiga Cinta*", (Jakarta Selatan: TransMedia Pustaka, 2018), hlm.23.

bershalawat, kita berhubungan dengan Nabi Muhammad SAW yang hidup dialam lain itu, dan dengan bershalawat Rasulullah hadir walau dengan kehadiran yang kita tidak pahami. Dan dengan kehadiran itu semoga terhindar pula mereka yang bershalawat dari siksa Allah SWT serta melimpah pula curahan rahmat-Nya.[76] Jika seorang hamba sering mengingat Allah SWT, maka secara otomatis dirinya akan menjadi pribadi yang tenang dan tidak gelisah. Salah satu bentuk mengingat kepada Allah SWT adalah dengan memperbanyak shalawat.[77] Seperti yang dipaparkan oleh subjek RN mengenai pengalamannya mengamalkan shalawat thibbil qulub:

> *"saya merasakan perbedaannya dulu sebelum diberi terapi dan setelah diberi terapi mba, diriku merasa aman dan tidak cemas mengenai skripsi, dan sekarang pun saya sudah sering mengerjakan skripsi saya walaupun sebentar karena itu ikhtiarku agar cepat selesai, maslah dosen pembimbing pun yang penting saya menghubungin beliau dan berusaha untuk menuntaskan skripsi ini, untuk hasilnya saya tawakal mba, pasti Allah kasih jalannya. jika masalah cemas pasti masih tapi tidak sering seperti dulu, dan sekarang pun saya tahu bagaimana mengatasi kecemasan saya jika muncul."*

Subjek RN mengalami perubahan positif setelah menjalani terapi. Sebelumnya, ia merasa cemas dalam menghadapi skripsi, namun setelah mengikuti terapi, ia merasakan ketenangan dan rasa aman yang lebih besar. Subjek juga menunjukkan peningkatan motivasi dengan mulai mengerjakan skripsi secara bertahap, serta memiliki sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi kendala seperti komunikasi dengan dosen pembimbing. Ia menyampaikan bahwa kini lebih mampu mengelola kecemasan jika muncul, dan memilih untuk bertawakal terhadap hasil akhirnya, yang mencerminkan penerimaan diri dan kekuatan spiritual sebagai bentuk coping. Secara keseluruhan, terapi memberikan dampak yang signifikan dalam membantu subjek menghadapi kecemasan dan membangun perilaku serta pola pikir yang lebih positif.

---

[76] M Quraish Shihab, "*Wawasan Al-Qur"an tentang Zikir dan Doa*", (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm.354.

[77] Aini, A.F. "*Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Diba' Bil-Mustofa*", (Ar-Raniry: International Journal of Islamic Studies, 2014) 2 (1), hlm.221-235.

Sholawat mempunyai manfaat untuk menghilangkan kesulitan dan rasa kecemasan yang di derita seseorang. Di kalangan umat islam, keyakinan kepada Alloh SWT dapat membantu apabila seseorang mengalami masalah atau sakit, mereka percaya bahwa permohonan mereka akan di terima sehingga dapat membantu mereka untuk memperkuat jiwa, tubuh dan fikiran, sehingga sistem saraf otonom berkurang dan menurunka respon fisiologis.[78]

Barang siapa yang membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW akan memudahkan dikabulkanya hajat oleh Allah SWT dan dapat mempunyai solusi dari kesulitan atau masalah yang sedang dihadapi. Karena shalawat kepada Nabi Muhammad SAW dapat membuka kesedihan dan kesempitan dan bisa memperbanyak rizki dan semua hajjat akan terpenuhi.[79] Selain itu, Nofiah menjelaskan bahwa individu yang secara rutin membaca shalawat akan mempunyai tingkat kecemasan rendah. Individu yang mempunyai kecemasan rendah akan mudah berkembang dan tidak mudah emosi.[80]

[78] Soliman & Mohamed, "*Effect of Zikr Meditation and Jaw Relaxationon Postoperative Pain, Anxiety, and Physiologic Respons of Patients Undergoing Abdominal Surgery*", (Journal of Biology, Agriculture and Healthcare, 2013), 3 (2). Hlm.23-38.

[79] Al-Nāzilī, *Muhammad Haqqī, "Khazīnat al-Asrār Jalīlat al-Aẓkār*", Al-Haramain, hlm.189.

[80] Nofiah, N., Arofiati, F., & Primanda, Y. *"Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post OP ORIF DI RSUD Ngudi Waluyo Wlingi*". (Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 2019) 10 (1). Hlm.294-302.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Gambaran Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam Penyelesaian Skripsi

Penelitian ini menyajikan data mengenai peran shalawat thibbil qulub dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa UIN Walisongo yang sedang mengerjakan skripsi. Analisis data bertumpu pada fenomena yang sudah ada dan terjadi selanjutnya dikaitkan dengan teori yang sudah ada. Dimana peneliti melihat kondisi awal mahasiswa yang mengalami kecemasan serta faktor yang mempengaruhi kecemasan itu sendiri, serta peran shalawat Thibbil Qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan tersebut.

Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi kerap kali muncul dalam bentuk ketakutan akan masa depan. Mereka merasa tertekan oleh bayangan kemungkinan tidak lulus tepat waktu, gagal memperoleh pekerjaan, atau mengecewakan keluarga. Hal ini bersumber dari ketidakpastian dan harapan-harapan yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Ketakutan ini menyebabkan tekanan yang terus-menerus, bahkan sebelum proses akademik benar-benar selesai. Seperti yang diungkapkan oleh subjek RN dan DA:

> "*cemas bisa tidak menyelesaikan skripsi ini dan setelah lulus ini takut banget tidak dapat kerja sesuai passion saya, takut pandangan keluarga ke saya juga"*[81]

> *"Tuntutan harus lulus di semester 8 ini, karena saya beasiswa jadinya mau tidak mau harus semester ini udah selesai"*[82]

Salah satu dampak nyata dari kecemasan ini adalah sulitnya berkonsentrasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung kesulitan fokus saat membaca literatur, menulis, atau menganalisis data. Pikiran mereka terus dipenuhi oleh kekhawatiran, sehingga sulit untuk benar-benar hadir secara mental dalam kegiatan

[81] Wawancara subjek RN
[82] Wawancara subjek DA

akademik. Akibatnya, produktivitas menurun dan skripsi pun tidak menunjukkan perkembangan signifikan, yang justru semakin memperkuat perasaan cemas dan rasa bersalah. Sesuai yang dipaparkan oleh subjek AZ dan RN:

> *"saya kalau mengerjakan skripsi tidak bisa fokus."*[83]

> *"Kadang sulit konsentrasi juga mba, makanya itu saya merasa sulit untuk mengerjakan skripsiku"*[84]

Selain itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan sering kali terjebak dalam pola pikir negatif. Mereka cenderung meragukan kemampuan diri sendiri, merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman lain, atau yakin bahwa hasil akhirnya akan mengecewakan. Pikiran-pikiran seperti "aku bisa lulus tepat waktu atau tidak ya?" atau "tidak mungkin dosen menyetujui ini" menjadi narasi internal yang terus berulang. Pola pikir negatif ini bukan hanya menghambat pengerjaan skripsi, tetapi juga menurunkan motivasi, semangat belajar, bahkan berdampak pada kondisi mental secara umum. Seperti yang diungkapkan ketiga subjek:

> *"Sering banget mba, cemas bisa tidak menyelesaikan skripsi ini dan setelah lulus ini takut banget tidak dapat kerja sesuai passion saya, takut pandangan keluarga ke saya juga"*[85]

> *"Kadang merasa tertekan menyelesaikan skripsi ini, susah banget saya fahamnya. saya juga mikir kenapa tidak selesai-selesai ya skripsinya."*[86]

> *"Iya sering banget kalo itu, banyak ketakutannya tentang masa depan, tentang kuliah ini juga, nanti setelah lulus mau kerja dimana, jadi apa, banyak tanda tanyanya"*[87]

Kecemasan juga menimbulkan perasaan gelisah yang berlangsung dalam waktu lama. Mahasiswa merasa tidak tenang, bahkan ketika tidak sedang mengerjakan skripsi. Perasaan gelisah ini muncul dalam bentuk perilaku seperti

[83] Wawancara subjek AZ
[84] Wawancara subjek RN
[85] Wawancara Subjek RN
[86] Wawancara subjek AZ
[87] Wawancara Subjek DA

sulit duduk diam, merasa serba salah, dan terlalu sering memikirkan hal-hal yang belum terjadi. Kondisi ini dapat mengganggu keseharian mahasiswa, baik dalam kehidupan akademik, sosial, maupun pribadi.

Ketika tekanan akademik, sosial, dan emosional datang bersamaan, sebagian mahasiswa memilih untuk tidak mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka. Mereka merasa takut dianggap lemah atau merepotkan orang lain jika bercerita tentang beban yang dirasakan. Akibatnya, emosi seperti kecewa, marah, takut, dan frustasi dipendam dalam waktu yang lama tanpa saluran yang sehat untuk menyalurkannya. Seperti yang dilakukan oleh subjek RN:

> *"sering menyalahkan diri sendiri mba, saya susah buat mengungkapkan emosi jadinya ke diri sendiri yang berdampak"*[88]

Hal tersebut memenuhi aspek kecemasan yang ada, menurut Jeffrey S. Navid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene Kecemasan adalah kondisi umum yang ditandai oleh ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Terdapat tiga aspek, yaitu kognitif, yang mencakup kekhawatiran, rasa takut atau cemas terhadap masa depan, terlalu banyak memikirkan atau sangat waspada terhadap sensasi tubuh, takut kehilangan kendali, serta mengalami pikiran yang mengganggu secara berulang. Selain itu, ada juga pemikiran yang membingungkan, kesulitan berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, dan merasa bahwa segala sesuatu menjadi tidak terkendali. Selanjutnya yaitu, aspek fisik yang meliputi kegelisahan, kecemasan, gemetar, sesak dibagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan berkeringat, kepala pusing atau rasa ingin pingsan, mulut atau tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung berdegup kencang, jari atau anggota tubuh terasa dingin, dan mual adalah beberapa banyaknya gejala-gejala fisik lainnya. Dan yang terakhir, terdapat aspek perilaku yang mencakup perilaku menghindar, perilaku bergantung, dan perilaku gelisah.

[88] Wawancara subjek RN

B. Analisis Faktor Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam Penyelesaian Skripsi

Faktor kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat dianalisis dari aspek internal, salah satunya adalah kebingungan yang muncul dari dalam diri sendiri. Banyak mahasiswa merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademiknya, sehingga mereka bingung harus mulai dari mana atau bagaimana melanjutkan skripsi yang telah dikerjakan. Kebingungan ini biasanya dipicu oleh kurangnya pemahaman terhadap topik penelitian, kesulitan merumuskan masalah, atau ketakutan jika hasil penelitiannya tidak sesuai harapan. Akibatnya, mahasiswa cenderung menunda pengerjaan skripsi dan terjebak dalam siklus kecemasan yang terus berulang.

Selain itu, dosen pembimbing yang sulit juga menjadi pemicu kecemasan eksternal. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsultasi atau mendapatkan arahan yang jelas, proses penyusunan skripsi menjadi terhambat. Ketidakteraturan dalam komunikasi dengan dosen pembimbing membuat mahasiswa merasa bingung, tidak yakin dengan kemajuan mereka, dan ragu dalam mengambil langkah selanjutnya. Keterbatasan waktu bimbingan atau sikap dosen yang kurang responsif turut menambah tekanan, terutama ketika mahasiswa merasa terdesak oleh batas waktu penyelesaian. Seperti yang dipaparkan oleh subjek AZ dan DA:

> *"saya terkadang tidak tahu harus bagaimana lagi untuk dosenku bisa ada waktu buat saya konsultasi skripsi, saya bingung tentang skripsi saya tapi saya juga tidak tahu harus bertanya ke siapa, dosen pembimbingku juga seperti itu."*[89]

> *"Kadang saya bingung, tidak terlalu paham yang dikatakan dosen pembimbing, hanya disuruh lanjut terus nanti baru bimbingan lagi jadi saya tidak tahu salah benernya dari skripsi saya ini"*[90]

[89] Wawancara subjek AZ
[90] Wawancara subjek DA

Selain kebingungan akademik, faktor internal lainnya yang memengaruhi kecemasan adalah kondisi ekonomi keluarga. Beberapa mahasiswa merasa tertekan karena harus segera lulus agar bisa segera bekerja dan membantu perekonomian keluarga. Tekanan ini menimbulkan kecemasan tambahan karena mereka merasa dikejar waktu dan beban tanggung jawab. Tidak jarang, mahasiswa juga harus membagi fokus antara menyelesaikan skripsi dan mencari penghasilan tambahan untuk mencukupi kebutuhan pribadi maupun membantu keluarga, yang akhirnya menghambat konsentrasi dan menurunkan produktivitas akademik.

Banyak mahasiswa merasa terbebani oleh harapan orang tua yang tinggi agar mereka segera lulus, bekerja, dan membantu ekonomi keluarga. Harapan ini, meskipun datang dari niat baik, sering kali dirasakan sebagai tekanan yang berat oleh mahasiswa. Mereka merasa harus membuktikan diri, dan ketika mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi, perasaan bersalah dan takut mengecewakan keluarga pun muncul, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan mereka.

Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Secara internal, kecemasan muncul akibat kebingungan dalam memahami materi, kurangnya kepercayaan diri, serta tekanan ekonomi keluarga yang menuntut mahasiswa untuk segera lulus dan mandiri secara finansial. Sementara itu, secara eksternal, kecemasan dipicu oleh tuntutan keluarga yang tinggi, kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing. Kombinasi faktor-faktor tersebut menciptakan beban psikologis yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsi.

C. Analisis Peran Shalawat Thibbil Qulub dalam Mengatasi Perubahan Kecemasan Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 dalam Penyelesaian Skripsi

Pendekatan eksistensial melihat ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan biasa (normal anxiety) dan kecemasan neurotik (neurotic anxiety).

a. Kecemasan biasa (normal anxiety) merupakan tangga pan yang cukup wajar terhadapperistiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagaimotivasi ke arah perubahan.
b. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety). adalah kecemasan yang keluar dari proporsi yangada, ia terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang tidak memilikikeseimbangan.

Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 95) mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu;kecemasan realita (rality anxiety), kecemasan neurotik (neurotic anxiety), dan kecemasanmoral (moral anxiety).

a. Kecemasan realita (rality anxiety), adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunialuar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nya ta.
b. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety), adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluarjalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum.
c. Kecemasan moral (moral anxiety), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri.Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasabersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral merekaatau dengan introy eksi ibu bapa mereka.

Dari beberapa kecemasan diatas, ketiga subjek dapat dikategorikan mengalami kecemasan biasa (normal anxiety) dan kecemasan moral (moral anxiety). Kecemasan biasa terlihat dari rasa takut dan khawatir yang dirasakan

subjek terhadap skripsi yang tak kunjung selesai, yang merupakan respons wajar terhadap situasi akademik yang menekan. Sementara itu, kecemasan moral muncul dari dorongan internal subjek untuk memenuhi tanggung jawabnya secara etis dan tepat waktu, disertai perasaan bersalah atau tidak tenang jika kewajiban tersebut belum terpenuhi. Kecemasan yang dialami subjek juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing dan tekanan untuk segera lulus. Gabungan antara dorongan internal dan tekanan eksternal ini menciptakan ketegangan psikologis, namun masih dalam batas kewajaran dan tidak sampai mengganggu fungsi sehari-hari subjek secara signifikan.

Secara harfiah, "Thibbil Qulub" berarti "penyembuh hati", yang menunjukkan makna bahwa shalawat ini bukan hanya doa biasa, melainkan mengandung muatan spiritual yang diyakini mampu memberikan ketenangan dan kesejukan batin. Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan berupa rasa takut, gelisah, overthinking, dan tekanan mental lainnya, shalawat ini berperan sebagai bentuk ketenangan yang mendalam yang bekerja secara spiritual dan psikologis.

Shalawat Thibbil Qulub berperan sebagai bentuk terapi spiritual yang memberikan ketenangan batin kepada mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam menyelesaikan skripsi. Melalui praktik membaca shalawat ini, mahasiswa merasakan ketenangan jiwa, rasa aman, dan stabilitas emosi yang membantu mengurangi gejala kecemasan seperti gelisah, overthinking, hingga rasa takut yang berlebihan terhadap kegagalan akademik. Efek ketenangan ini menjadi fondasi penting bagi mahasiswa untuk mengelola beban skripsi dengan lebih rasional dan tidak terburu-buru oleh tekanan batin.

Selain memberikan efek menenangkan, shalawat Thibbil Qulub juga memperkuat dimensi spiritual mahasiswa, sehingga mereka mampu bersikap lebih ikhlas, tawakal, dan sabar dalam menghadapi proses akademik yang panjang dan penuh tantangan. Banyak subjek dalam penelitian menunjukkan bahwa setelah mengamalkan shalawat *Thibbil Qulub* ini, mereka lebih mampu menerima kenyataan, serta lebih fokus pada usaha menyelesaikan skripsi. Sikap tawakal yang

aktif menjadi pelengkap dari ikhtiar nyata yang mereka lakukan, sehingga kecemasan yang awalnya bersifat melemahkan berubah menjadi dorongan untuk bertindak lebih terarah.

Perubahan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa juga dapat dilihat dari meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi setelah mengamalkan shalawat *Thibbil Qulub*. Mereka mulai memahami sumber kecemasan mereka dan memiliki cara yang lebih sehat untuk meresponsnya, seperti dengan bershalwat, mengelola waktu, atau melihat sisi positif kepada diri sendiri. Perubahan ini mencerminkan bahwa shalawat Thibbil Qulub bukan hanya berperan secara spiritual, tetapi juga memberikan pengaruh psikologis yang signifikan dalam membentuk pola pikir dan sikap yang lebih optimis serta tenang dalam menghadapi tantangan akademik.

Secara keseluruhan, shalawat Thibbil Qulub berperan sebagai alat bantu spiritual yang efektif dalam mengatasi kecemasan mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam proses penyelesaian skripsi. Shalawat ini tidak hanya menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga menjadi mekanisme coping yang relevan dan kontekstual bagi mahasiswa. Dengan ini, mahasiswa tidak hanya mengalami penurunan kecemasan, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam produktivitas, kestabilan emosional, serta keyakinan terhadap keberhasilan akademik mereka.

shalawat Thibbil Qulub bersifat sederhana namun berdampak besar, sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan mahasiswa. Tanpa perlu fasilitas khusus atau waktu yang lama, mahasiswa dapat mengamalkannya secara mandiri kapan pun mereka merasa cemas atau tertekan. Kemudahan ini menjadikan shalawat Thibbil Qulub sebagai metode terapi spiritual yang relevan dan aplikatif di tengah rutinitas akademik yang padat. Bahkan, mahasiswa mengakui bahwa setelah mengamalkan shalawat ini, mereka merasa lebih ringan dalam menjalani proses skripsi dan lebih tenang dalam menghadapi segala kemungkinan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 serta pemaparan bab sebelumnya mengenai peranan shalawat thibbil qulub dalam mengatasi perubahan kecemasan pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam proses pengerjaan skripsi mengalami berbagai bentuk kecemasan yang kompleks dan saling berkaitan. Kecemasan utama muncul dari beban akademik itu sendiri, seperti ketakutan jika tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, yang kemudian memicu tekanan tambahan dari lingkungan maupun diri sendiri. Hal ini berdampak pada penurunan konsentrasi, di mana mahasiswa kesulitan fokus saat mengerjakan skripsi, dan akhirnya memunculkan pola pikir negatif seperti merasa tidak mampu, tertinggal, atau kebingungan. Secara fisik, kecemasan ini juga termanifestasi dalam bentuk pusing kepala dan kelelahan, sebagai respons tubuh terhadap tekanan mental yang terus-menerus. Lebih lanjut, emosi yang dirasakan pun sering kali tidak tersalurkan dengan baik, mahasiswa cenderung memendam rasa frustasi, takut, atau kecewa, yang bila dibiarkan dapat menumpuk dan mengganggu kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.
2. Mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam proses pengerjaan skripsi menghadapi kecemasan yang dipicu oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara internal, kecemasan muncul dari kebingungan terhadap alur pengerjaan skripsi, kurangnya rasa percaya diri, serta tekanan dari dalam diri untuk segera menyelesaikan tugas akhir dengan hasil yang maksimal. Di sisi lain, faktor eksternal turut memperparah kecemasan, seperti tuntutan ekonomi keluarga, ekspektasi orang tua yang tinggi terhadap kelulusan, dan tanggung jawab pekerjaan yang harus dijalani bersamaan dengan penyusunan skripsi.

Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan tekanan lingkungan ini menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, kewalahan, dan rentan mengalami gangguan konsentrasi serta penurunan kesehatan mental.

3. Shalawat Thibbil Qulub memiliki peran signifikan dalam mengatasi perubahan kecemasan mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 dalam penyelesaian skripsi. Sebagai bentuk terapi spiritual, shalawat ini mampu memberikan ketenangan batin, rasa aman, dan kestabilan emosional bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik. Dengan pengamalan yang rutin, mahasiswa menunjukkan perubahan positif seperti berkurangnya rasa cemas, meningkatnya kemampuan dalam mengelola emosi, serta munculnya sikap tawakal dan penerimaan terhadap proses serta hasil skripsi. Selain itu, shalawat Thibbil Qulub juga memperkuat motivasi internal mahasiswa, mendorong mereka untuk tetap berikhtiar secara konsisten, meskipun dalam kondisi penuh tantangan. Shalawat ini menjadi media refleksi dan sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, yang pada gilirannya membentuk ketahanan mental dan spiritual. Oleh karena itu, peran shalawat Thibbil Qulub tidak hanya sebagai spiritualitas, tetapi juga sebagai alternatif pendukung psikologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

B. Saran

1. Bagi pembaca

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangsih berupa pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam bagi para pembaca, khususnya bagi pihak-pihak yang memiliki ketertarikan terhadap isu kecemasan dan shalawat thibbil qulub. Dengan demikian, diharapkan pembaca dapat menyikapi hasil penelitian ini secara bijak serta mengambil nilai-nilai yang relevan dan bermanfaat dari temuan yang disajikan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas cakupan kajian, baik dalam aspek konseptual maupun empiris, terkait dengan masalah kecemasan serta peranan shalawat *thibbil qulub*, guna memperkaya khazanah keilmuan dan memberikan kontribusi yang lebih mendalam dalam bidang yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, A. (2014). Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Diba' Bil-Mustofa. *Ar-Raniry: International Journal of Islamic Studies, 2(1)*, 221-235.

Alaydrus, H. N. (n.d.). *Shalawat Jalan Selamat.* Solo: Majelis Ar-Raudhah.

Albadri, S. &. (2021). Self Efficacy Dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Psycomedia: Jurnal Psikolog, 1(1)*, 10-20.

Alfan, S. (2004). *Mutiara Shalawat Nabi SAW.* Surabaya: APOLLO LESTARI.

Al-Jauziyah, I. Q. (2013). *Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi.* Sukoharjo: Al-Qowam.

Almokhtar A. Adwas, J. J. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences, 2(10)*, 580-591.

Al-Nāzilī, M. H. (n.d.). Khazīnat al-Asrār Jalīlat al-Ażkār. *Al-Haramain*, 189.

Andriyani, D. (2020). Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibil Qulub Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing. *UIN Walisongo*, 1-64.

Az-Zahrani, M. b. (2005). *Konseling Terapi.* Depok: Gema Insani.

Djaliel, M. A. (1998). *Himpunan Shalawat Nabi", Cet. I.* Bandung: Pustaka Setia.

Echols, J. d. (1992). *Kamus Inggris-Indonesia.* Jakarta: Gramedia.

Eka Malfasari, Y. D. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di STIKES Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia, 2*, 124-131.

Fathinnahda, G. A. (2020). Pengaruh Bacaan Shalawat Terhadap Kecemasan Mahasiswa Kedokteran UIN Jakarta Tahun Pertama Pre Klinik. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1-49.

Firda, M. (2024). Pengaruh Bimbingan Pembiasaan Shalawat Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *UIN Sunan Gunung Djati*.

Green Chris W. dan Setyowati, H. (2004). *Terapi Alternatif.* Yogjakarta: Yayasan Prima.

Haryanto, R. (2018). Pengaruh Terapi Shalawat (Thibbil Qulub) Terhadapp Kecemasan Atlet Futsal Saat Menghadapi Turnamen (Pada Anggota Ekstrakulikuler Futsal SMAN 1 Maja Tahun Ajaran 2017/2018). *IN Sunan Gunung Djati*, 59-78.

Hawari, D. (2011). *anajemen Stress Cemas dan Depresi.* Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

hayat, A. (n.d.). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya.*

Huda, S. (2008). *Tasawuf Cultura: Fenomena Shalawat Wahidiya.* Yogyakarta: Lkis.

Husni Wakhyudin, A. D. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Indonesia, 1(1)*, 14-18.

Jeffrey S. Navid, S. A. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah.* Jakarta: Erlangga.

Kaplan, H. &. (1994). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi Ketujuh Jilid 2.* Jakarta: Binarupa Aksara.

M. Firman Akbar, F. D. (2017). Teknologi Dalam Pendidikan: Literasi Digital dan Self-Directed Learning Pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Indigenous, 1*, 28-38.

Mamik. (2014). *Metodologi Kualitatif.* Sidoarjo: Zifatama Publisher.

Masruchah, L. (2024). Terapi Shalawat Thibbil Qulub Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir di Ponpes Salafiyah Blotongan Salatiga Tahun 2024. *UIN Salatiga*, 35-63.

Mawardi, K. (2009). Shalawatan: Pembelajaran Akhlak Kalangan Tradisionalis. *Jurnal Peikiran Alternatif Kependidikan 3, 14*, 3-4.

Mohamed, H. S. (2013). Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare, 3(2)*, 23-38.

Mohamed, S. &. (2013). ffect of Zikr Meditation and Jaw Relaxationon Postoperative Pain, Anxiety, and Physiologic Respons of Patients Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare, 3(2)*, 23-38.

Mukri, C. t. (2003). *Kitab Tazkiyah (Metode Pembersih Hati Aktivis Dakwah).* Solo: Era Intermedia.

Musripah. (2022). *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat relevansinya dengan Kecerdasan emosional dan Spiritual.* Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.

Najib, A. d. (2019). *Cinta Kesehatan.* Jakarta: PT Bentang Pustaka.

Nevid, J. S., Rathus, S., & & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1.* Jakarta: Erlangga.

Nidayat, A. K. (2017). Pembinaan Akhlak Siswa Melalui Metode Pebiasaan di MI Wahid Hasyim Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam,, 9(2)*, 86-99.

Nofiah, N. A. (2019). Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post OP ORIF DI RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 10(1)*, 294-302.

Nuriyah, U. (2022). Terapi Shalawat Thibbil Qulub Untuk Mengatasi Stres Pada Remaja Akibat Perselingkuhan Seorang Ibu di Kelurahan Banjar Sugihan Kecamatan Tandes Surabaya. *UIN Sunan Ampel*, 5.

Olivia, R. (2016). *Shalawat Untuk Jiwa.* Jakarta: Trans Media.

Olivia, R. (2018). *Terapi Segitiga Cinta.* Jakarta Selatan: TransMedia.

Puspitasari, R. (2013). Adversity Quotient Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi, 2*.

Putri, F. K. (2023). Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang. *UNISSULA*, 1-69.

Putri, F. M. (2023). Urgensi Shalawat bagi Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi. *Gunung Djati Conference Series, 19*, 602-617.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Reza Fachrozie, L. S. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi, 9(3)*, 509-518.

RI, D. A. (n.d.). *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*

Rini, G. &. (2011). *Teori - Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental.* Purwokerto: Fajar Media Press.

Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif.* Bandung: Pustaka Ramadhan.

shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Qur'an.* Jakarta: Penerbit Lentera hati.

Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur''an tentang Zikir dan Doa.* Jakarta: Lentera Hati.

Siti Rizki Amalia, S. S. (2022). *Kombinasi Murottal Al-Quran, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi "Muasda" Dalam Menurnkan Tekanan darah, Kadar Alfa Amilase dan meningkatkan Spiritual wellbeing.* Kediri: Lembaga Omega Medika.

Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sri Puji Lestari, S. N. (2023). Efektifitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), 11(3)*, 755-761.

Struart, G. W. (2013). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing 10 edition.* Elsevier Saunders.

Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC. Townsend.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitaif, kualitatif dan R & D.* Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugono, D. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia.* Jakarta: Pusat Bahasa.

Tahir, M. A. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam 2*, 37-47.

Tiarasani, N. G. (2012). Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Pemilihan Karir Melalui Konseling Trait And Factor Pada Kelas XI B di SMK Negeri 1 Wirosari Kabupaten Grobogan. *FIP Universitas Negeri Semarang*, 2.

Umar, M. A. (n.d.). *Kumpuan Shaawat Nabi Lengkap dengan Khasiatnya.* Semarang: CV. Toha Putra Semarang.

Walidin, W. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif & Grounded Theory.* Aceh: FTK Ar-Raniry Press.

LAMPIRAN

A. Latar Belakang Subjek

Nama :

Tempat/Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Anak Ke- :

Agama :

Alamat :

Program Studi :

B. Dokumentasi Subjek

1. Dokumentasi subjek DA





2. Dokumentasi AZ





3. Dokumentasi RN





Penunjukan Pembimbing

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : B-2149/Un.10.2/J4/PP.009/IX/2024 17 September 2024
Lamp. : -
Hal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth.
Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Berkaitan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa di bawah ini:
Nama : Sabrina Ais Sahana
NIM : 2104046137
Judul Skripsi : *PERAN SHALAWAT THIBBIL QULUB DALAM MENGATASI PERUBAHAN KECEMASAN (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI)*
maka kami menunjuk Bapak/Ibu sebagai pembimbing tunggal skripsi mahasiswa tersebut. Untuk proses yang berkaitan dengan teknis bimbingan selanjutnya, sepenuhnya kami serahkan kepada ibu dan mahasiswa bersangkutan.

Demikian penunjukkan pembimbing ini kami sampaikan. Atas kesediaan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

an. Dekan
Ketua Jurusan/Prodi
Tasawuf dan Psikoterapi

Daftar Riwayat Hidup

a. Data Diri

Nama : Sabrina Ais Sahana

TTL : Demak, 28 Agustus

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Nurcahya No.31, Bintoro, Demak, Jawa Tengah

Kode Pos : 59511

Nomor Telepon : 0882006928470

Email : sabrinaaisyahana@gmail.com

b. Pendidikan Formal

Instansti Pendidikan	Jenjang	Priode/Tahun
TK Pertiwi	TK/RA	2007-2009
SDN Bintoro 16	SD/MI	2009-2015
MTS Nurul Huda	SMP/MTS	2015-2018
MA N Demak	SMA/MA	2018-2021
UIN Walisongo Semarang	Perguruan Tinggi/Universitasa	2021-Sekarang