

Sholawat Uhudiyah dalam Meningkatkan *Self Esteem* Perspektif Psikoterapi Islam di Yayasan Kyai Syarifuddin Wonorejo Lumajang

Nafissatul Zaqiyah

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia

✉ nafisahzaqiyah@gmail.com

Article Information:

Received Oct 10, 2022

Recived Oct 25, 2022

Accepted Dec 12, 2022

Keyword: Sholawat
Uhudiyah, *Self Esteem*,
Psikoterapi Islam

Abstract:

Peneliti memilih pemaparan teori John W Santrock mengenai beberapa indikator *Self Esteem*, karena John W Santrock merupakan Penulis Buku Psikologi Yang Menjelaskan Tentang Perkembangan Manusia yang telah banyak digunakan pada penelitian-penelitian lainnya. Nama John W Santrock menjadi populer karena John merupakan anggota dewan redaksi Perkembangan Anak dan Psikologi Perkembangan. Penelitian ini, menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan teknik wawancara, dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Sholawat Uhudiyah dapat meningkatkan *Self Esteem* (Harga diri, rasa bangga, kepuasan, kelegaan) bagi seseorang yang mendengar maupun melantunkan Sholawat tersebut. Sholawat uhudiyah adalah sebuah bentuk eksplorasi dengan menggunakan syair-syair (perpaduan antara ayat suci Al-Qur'an dan sya'ir pujian kepada Nabi) yang dilantunkan dengan suara-suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan sebagai instrumen penyembuhan (terapi). Terapi yang dimaksud adalah terapi kesehatan mental yang didapat dari Al-Qur'an, As-sunnah, orang-orang yang shalih dan ilmu pengetahuan dengan basic psikoterapi Islam.

Pendahuluan

Shalawat adalah bentuk jamak dari kata shalat yang artinya do'a mengenai seruan terhadap Allah.¹ Shalawat merupakan bentuk permohonan rahmat, kemuliaan serta sebagai sarana dalam mendekatkan diri seorang hamba kepada Allah SWT juga

¹ M. Fauzi Rachman. *150 Ibadah Ringan Berpahala Besar* (Bandung: Mizania, 2013), 173.

sebagai bentuk rasa cinta terhadap Nabi Muhammad SAW.² Salah satu nama shalawat yang masyhur dari sekian banyak macam yaitu Shalawat Uhudiyah. Shalawat Uhudiyah merupakan Shalawat yang diciptakan oleh salah satu orang mukmin, yaitu diciptakan oleh Almarhum Almukarrom Syeikh KH. Adnan Syarief Lc.,MA.³

Almarhum Almukarrom Syeikh KH. Adnan Syarief Lc.,MA. merupakan ketua Yayasan Kyai Syarifuddin Wonorejo Lumajang. Shalawat Uhudiyah adalah Shalawat yang selalu dikumandangkan dalam setiap *event* (peristiwa).⁴ Shalawat Uhudiyah berisi tentang do'a-do'a untuk mengharap barokah kepada para sahabat yang telah gugur diperang uhud. Gambaran kisah perang Badar dan Uhud yang ada di dalam Al-Qu'ran sesungguhnya bersifat universal dan abadi. Bukan hanya data historis, akan tetapi moralnya.⁵

Tradisi membaca Shalawat Uhudiyah merupakan salah satu wujud dari praktik keagamaan. Shalawat Nabi dalam perkembangannya telah memunculkan banyak variasi dalam bentuk dan fungsinya. Shalawat yang pada awalnya merupakan doa, rahmat dan salam bagi Nabi, kini berkembang menjadi syair-syair yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau riwayat kehidupan Nabi.

Tradisi sendiri merupakan hasil pemikiran dan karya manusia kebudayaan yang berkembang pada masyarakat. Pikiran dan perbuatan yang dilakukan manusia secara terus menerus pada akhirnya menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan membaca Shalawat Uhudiyah ini merupakan gambaran sikap dan perilaku manusia yang telah berproses dalam waktu lama dan dilaksanakan secara turun temurun dari Almarhum Almukarrom KH. Adnan Syarif Lc.,M.A.

Selain untuk berdoa agar mengingat Allah secara terus-menerus⁶, banyak *event* penting yang bersangkut paut dengan dikumandangkannya Shalawat Uhudiyah meliputi banyak hal, seperti acara pelantikan kampus, haflat takhrij, kegiatan pondok (dibaca setiap hari), acara rapat yayasan, dan lain sebagainya. Shalawat

² Kamaluddin, *Rabasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016), 7.

³ *Wawancara*, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

⁴ *Wawancara*, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

⁵ Kuntowijoyo, *Paradigma Islam Interpretasi Untuk Aksi* (Jakarta: Mizan, 1993), 329.

⁶ Adrika Fithrotul Aini, "Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba'bil-Musafa Ar-Rainiry", *Intenaional Journal of Islamic Studies*, vol. 2, no.1 (Juni, 2014); 222.

Uhudiyah tidak pernah terlewat dalam segala macam bentuk kegiatan yang ada di Yayasan. Nama Shalawat Uhudiyah sudah menjadi nama wajib yang ada pada daftar susunan acara pada setiap *event* penting maupun kegiatan sehari-hari pondok pesantren.⁷

Ketika Shalawat Uhudiyah telah dikumandangkan, semua orang yang hadir ketika mengikuti acara menjadi hikmat, ada petugas yang mengumandangkan Shalawat Uhudiyah didepan forum dan diikuti mengikuti membaca Shalawat Uhudiyah secara bersama-sama. Shalawat Uhudiyah mampu memberikan pengaruh secara batin.⁸ Dalam artian, Shalawat dapat menimbulkan efek relaks terhadap seseorang. Maka disarankan individu agar dapat mengamalkan Shalawat dengan penghayatan dan kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW.⁹

Mengumandangkan Shalawat Uhudiyah, mengingatkan banyak orang kepada banyak hal. *Pertama*, Shalawat Uhudiyah mengingatkan banyak orang kepada Almukarrom KH. Adnan Syarief Lc.,MA selaku pencipta dan guru agung bagi banyak santri. *Kedua*, Shalawat Uhudiyah berisi Do'a-doa ngalap barokah kepada para sahabat yang gugur dalam *perang uhud*.¹⁰ *Ketiga*, Shalawat Uhudiyah sudah menjadi identitas, karena hanya yayasan Kyai Syarifuddinlah yang memiliki Shalawat Uhudiyah. *Keempat*, Shalawat Uhudiyah berisi tentang mengharap barokah dari orang-orang yang merintis NU.¹¹

Shalawat Uhudiyah ini sangat masyhur dikalangan Yayasan Kyai Syarifuddin terutama pada lingkungan pondok, sekolah, maupun lingkungan kampus syarifuddin. Sebagai salah satu orang yang berada dan hidup dinaungan Yayasan Syarifuddin terdapat rasa bangga ketika mendengar dan membaca Shalawat Uhudiyah.

Sama halnya seperti harga diri, Shalawat Uhudiyah sudah melekat pada masing-masing jiwa dan menambah meningkatkan sikap *Self Esteem* pada individu. Harga diri (*self esteem*) menurut Santrock dalam Desmita adalah dimensi penilaian yang

⁷ Wawancara, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

⁸ Wawancara, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

⁹ Wisnu Khoir, *Peranan Shalawat dalam Relaksasi Pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran* (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), 7.

¹⁰ Wawancara, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

¹¹ Wawancara, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

menyeluruh dari diri. *Self esteem* juga sering disebut dengan *self-worth* atau *self-image*¹² meliputi rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan bahagia.

Banyak orang yang merasa kesulitan untuk mengeksplor rasa percaya diri yang ada di dalam diri seseorang. *Self esteem* yang rendah akan memberikan dampak yang negatif terhadap kehidupan sosial maupun pribadi. Melalui berbagai hal, ada banyak cara yang dapat dilakukan dalam mengeksplor *self esteem*, salah satunya dengan membaca maupun mendengarkan Shalawat.

Ada beberapa macam cara dalam meningkatkan rasa kebanggaan diri (*Self Esteem*).¹³ Menurut John W Santrock, ada beberapa karakteristik dari *Self Esteem* yang tinggi. *Pertama* yaitu kepuasan diri dan rasa aman¹⁴. Pengaruh yang dapat dirasakan adalah merasa puas (lega, tenang dan rileks) setelah membaca Shalawat Uhudiyah, ini adalah salah satu bentuk kenikmatan yang mungkin tidak dapat dirasakan oleh semua orang.

Kedua, muncul perasaan bangga yang tidak dapat diukur ketika mengumandangkan Shalawat Uhudiyah, sebab sudah menjadi identitas bagi yayasan Kyai Syarifuddin Wonorejo Lumajang. *Ketiga*, dapat memunculkan pandangan yang positif.¹⁵ Mengumandangkan Shalawat Uhudiyah memberikan banyak pengaruh positif terhadap banyak orang, mulai dari meningkatkan rasa percaya diri, harga diri tinggi, kepuasan hati, rileks dan ketenangan.

Shalawat nabi merupakan suatu perpaduan antara ayat suci Al-Qur'an dan syair pujian yang di tujukan untuk nabi yang dilantunkan oleh suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan¹⁶ dan dapat ditinjau dengan kaidah-kaidah psikoterapi islam.¹⁷

¹² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 43.

¹³ Rusdy Alfarizi, *Konseling Islam Melalui Teknik Reframing dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian di Rutan Klas I Medaeng Surabaya* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), 2.

¹⁴ John W. Santrok, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2007), 64.

¹⁵ John W. Santrok, *Perkembangan Anak*, 64.

¹⁶ Shalawat akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis, hal ini dapat menurunkan hormon-hormon stres, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Baca: Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan

Jenis dari psikoterapi islam yang dimaksud diantaranya adalah sholat, shalawat, do'a, dzikir dan ayat Al-Qur'an baik yang didengarkan maupun yang dibaca. Di shalawat Nabi terdapat syair-syair yang bercerita tentang kehidupan Nabi dan Shalawat untuk Nabi yang akan menambah kedekatan kita kepada Allah. Selain itu, sesuai dengan salah hasil pemaparan diatas, bahwa membaca Shalawat dapat menimbulkan perasaan relaks pada individu.¹⁸

Peneliti memilih pemaparan teori oleh John W Santrock mengenai beberapa indikator *Self Esteem* yang sudah dipaparkan di atas, karena John W Santrock merupakan Penulis Buku Psikologi Yang Menjelaskan Tentang Perkembangan Manusia yang telah banyak digunakan pada penelitian-penelitian lainnya.¹⁹ Teori Santrock sesuai dengan apa yang akan peneliti bahas dalam penelitian ini dan peneliti yakin teori dari santrock cocok dijadikan pisau analisis dalam penelitian ini.

Dalam beberapa penelitian, peneliti menemukan sebagian judul dan kajian yang sama dalam beberapa penelitian terdahulu, tetapi memiliki fokus penelitian yang berbeda. Pada penelitian terdahulu peningkatan *Self Esteem* dilakukan melalui teknik reframing²⁰, Sayyidul Istighfar²¹, dengan berorganisasi²², dan meditasi dzikir²³. Selain

Menurut Dadang Hawari', (*Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021), 6.

¹⁷ Psikoreligius merupakan psikoterapi Islam yang lebih tinggi dari psikoterapi psikologi lainnya hal ini disebabkan karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang pada gilirannya akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat terjadinya proses penyembuhan. Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah dzikir. Puti Febrina Niko, "Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil", *Jurnal Islamika: Islamic Studies Journal*, vol. 1, no. 01 (April, 2018), 25.

¹⁸ Wisnu Khoir, *Peranan Shalawat dalam Relaksasi Pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran*, 7.

¹⁹ John Santrock, diakses tanggal 1 februari 2022 dari <https://sso.penerbitsalemba.com/user/10020>

²⁰ Rusdy Alfarizi, *Konseling Islam Melalui Teknik Reframing dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian di Rutan Klas I Medaeng Surabaya*, 5.

²¹ Nikmatus Shaleha, *Terapi Sayyidul Istighfar untuk meningkatkan Self Esteem: studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan*, (2019).

²² Dina Fitiani, *Dampak Berorganisasi Terhadap Self-Esteem (Harga Diri) Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Sultan Thaba Saifuddin Jambi*, (Jambi: Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2020).

²³ Alif Demes Hendiarti, *Pengaruh Meditasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Peningkatan Harga Diri (Self Esteem) Penerima Manfaat (Pm) Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental "Ngudi Rahayu" Kendal*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020).

itu ada penelitian menggunakan terapi Shalawat dengan musik untuk menghilangkan kecemasan²⁴, dan pengukuran terhadap dengan minat bershalawat siswa²⁵.

Penelitian lain ada yang menggunakan terapi dzikir untuk menurunkan kenakala siswa²⁶, dan terapi sholat khusyu²⁷. Penelitian yang menggunakan konsep psikoterapi islam menggunakan metode dzikir²⁸, dan tafakkur.²⁹ Pada penelitian saat ini, peneliti menggunakan Shalawat Uhudiyah yang tidak pernah diteliti sebelumnya, sekaligus mengkaji bagaimana Shalawat uhudiyah dapat meningkatkan *Self Esteem* yang kemudian ditinjau melalui perspektif psikoterapi Islam.

Peneliti memilih pemaparan teori John W Santrock mengenai beberapa indikator *Self Esteem*, karena John W Santrock merupakan Penulis Buku Psikologi Yang Menjelaskan Tentang Perkembangan Manusia yang telah banyak digunakan pada penelitian-penelitian lainnya. Nama John W Santrock menjadi populer karena John merupakan anggota dewan redaksi Perkembangan Anak dan Psikologi Perkembangan. Penelitian ini, menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan teknik wawancara, dokumentasi dan observasi.

Shalawat

1. Pengertian Shalawat

Shalawat adalah bentuk jamak dari kata shalat yang artinya do'a mengenai seruan terhadap Allah SWT.³⁰ Shalawat juga merupakan sarana untuk meningkatkan keimanan manusia terhadap Allah SWT, serta untuk mengetahui

²⁴ Wannudya Endah KD, *Terapi Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020).

²⁵ Nur Laili, *Pengaruh Shalawat Nissa Sabyan Terhadap Minat Bershalawat Santrivati Pondok Pesantren Nurul Karomah Bangkalan*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

²⁶ Atana Alfuni'mah, *Terapi Dzikir Shalawat Naariyah Untuk Menurunkan Kenakalan Siswa (Studi Kasus Di Ma Madarijul Huda Kembang Dukuhseti Kabupaten Pati)*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019).

²⁷ Dian Zuhrotul Fatwa, *Terapi Shalat Khusyu' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021).

²⁸ Nopa Three Sartini, *Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu, 2021).

²⁹ Ahmad A'toa' Mokhtar dan Mardiana Mohd Noor, "Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam", *JPI: Jurnal Pengajian Islam*, (Januari, 2021); 204-217.
<https://jpi.kuis.edu.my/index.php/jpi/article/view/67>

³⁰ M. Fauzi Rachman. *150 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, 173.

sunnah Nabi Muhammad SAW sehingga seseorang pun dapat mengamalkan nya untuk menjadikan dirinya sebagai pribadi yang lebih baik.³¹ Makna bershalawat dapat dilihat dari pelakunya (subjeknya), Jika shalawat itu datangny dari Allah SWT maka akan mampu memberi rahmat kepada semua makhluknya. Sedangkan shalawat dari orang-orang mukmin yang ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW akan menjadi keberkahan sehingga mendapatkan kesejahteraan hidup baik di dunia maupun ketika di akhirat.

Penafsiran dari shalawat juga dapat dilihat dari pelakunya. Apabila shalawat berasal dari Allah dan ditujukan pada makhluk-Nya maka, dapat dikatakan bila Allah memberikan Rahmat. Lalu, jika shalawat berasal dari Allah kepada Nabi Muhammad Saw berarti Allah memberikan keberkahan, kasih sayang, penghargaan dan memujinya di antara para malaikat serta memposisikan rasulullah di tempat yang mulia di sisi-Nya. Jika shalawat berasal dari malaikat, hal itu adalah sebuah doa, memohonkan pengampunan, serta memberikan salam penghormatan atas kemuliaan serta kerasulan Muhammad SAW, seperti penghormatan malaikat pada Nabi Adam as. Selanjutnya jika shalawat tersebut datang dari orang-orang mukmin pada Nabi Muhammad Saw hal tersebut berartikan suatu doa agar Allah swt memberikan rahmat dan kesejahteraan kepada beliau beserta keluarganya.

Dalam kitab *Al Fawaid Al Mukhtaroh* Syekh Abdul Wahhab Asy Sya'roni meriwayatkan bahwa Abul Mawahib Asy Syadzily berkata "Aku pernah bermimpi bertemu Baginda Nabi Muhammad SAW, aku bertanya "Ada hadis yang menjelaskan sepuluh rahmat Allah diberikan bagi orang yang berkenan membaca shalawat, apakah harus dengan hati hadir dan memahami artinya?"

Kemudian Nabi menjawab "Bukan, bahkan itu diberikan bagi siapa saja yang membaca Shalawat meski tidak faham arti Shalawat yang ia baca. "Allah Ta'ala memerintahkan malaikat untuk selalu memohonkan do'a kebaikan dan memintakan ampun bagi orang tersebut. Terlebih jika ia membaca dengan hati hadir, pasti pahalanya sangat besar, hanya Allah yang maha mengetahuinya.

³¹ Fahrurrozi, *Skripsi Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), 11.

Bahkan ada sebuah keterangan apabila kita berdo'a tidak dimulai dengan memuja Allah Ta'ala, tanpa membaca Shalawat, kita disebut sebagai orang yang terburu-buru.

Sayyid Bakri bin Sayyid Muhammad Syatha As-Dimyathi dalam akhir karyanya Kitab Kifayatul Atqiya wa Minhajul Ashfiya mengutip sepuluh keutamaan yang didapat oleh mereka yang membaca Shalawat. Sepuluh keutamaan ini disarikan dari Al-Qur'an dan hadits-hadits Rasulullah SAW:

- a. *Shalatul Malikel Ghaffar* (rahmat dari Allah yang maha kuasa dan maha pengampun).
- b. *Syafa'tun Nabiyyil Mukehtar* (syafaat Nabi Muhammad, Nabi pilihan).
- c. *Al-igtida bil malaikatil abrar* (mengikuti tradisi malaikat abrar).
- d. *Mukholafatul munafiqin wal kuffar* (membedakan diri dari orang munafik dan orang kafir).
- e. *Mahwul Khataya wal awzār* (Penghapusan kesalahan dan dosa).
- f. *Qadha'ul hawa'ij wal anthar* (pemenuhan hajat dan harapan).
- g. *Tamwiruz zawahir wal asrar* (Penerangan lahir dan batin).
- h. *An-najatu minan-nar* (keselamatan dari neraka).
- i. *Dukbulu daril qarar* (masuk kedalam surga).
- j. *Salamul Azizil jabbar* (salam dari Allah yang maha mulia dan kuasa).³²

2. Manfaat Shalawat

Ibnu Qoyyim menyebutkan manfaat shalawat diantaranya adalah

- a. Melaksanakan perintah Allah.
- b. Diangkat baginya sepuluh derajat.
- c. Apapun yang di doakan asal sebelumnya di dahului dengan bacaan shalawat maka doa tersebut langsung dikabulkan oleh Allah.
- d. Penyebab dapatnya syafaat dan pengampunan dosa.
- e. Mendekatkan diri seorang hamba kepada nabi pada hari akhir.
- f. Memberikan pertolongan di hari kiamat.

³² Sayyid Bakri bin Muhammad Syatha As-Dimyathi, *Kitab Kifayatul Atqiya Wa Minhajul Ashfiya* (Indonesia, Haramain: Tanpa Catatan Tahun), 119.

- g. Akan mendapatkan berkah dan barokah pada dirinya sendiri, baik pekerjaan, umur dan kemaslahatannya ketika di dunia dan di akhirat.
- h. Senantiasa mendapat cinta dari Rasulullah SAW.
- i. Akan mendapatkan petunjuk hidup yang sesuai dengan ajaran agama.³³

3. Keistimewaan Bershalawat

Sesungguhnya Allah telah memerintahkan pada seluruh umat islam untuk selalu membaca shalawat. Karena shalawat sendiri memiliki beberapa keutamaan, keistimewaan atau fadhilah bagi pelaksananya. Fadhilah dan manfaatnya antara lain:

- a. Dapat mendekatkan seorang ummat pada Tuhannya. Hal ini dikarenakan dalam shalawat banyak terdapat Asma Allah Swt. Yang mana semakin sering seseorang membaca shalawat menandakan semakin mahabbahnya seseorang terhadap Nabi dan juga lebih sering mengingat Allah dan mendekatkan diri pada-Nya.
- b. Mendapat balasan shalawat sepuluh kali pahala. Apabila kita membaca shalawat satu kali, maka Allah akan membalas bacaan shalawat dengan sepuluh kali balasan, seperti sabda Rasulullah Saw “Allah memerintahkan satu malaikat diantara para malaikat untuk membawa nama dari orang yang bershalawat dan nama orang tuanya padaku. Malaikat itu akan selalu di makamku sampai hari kiamat kelak. Disaat seseorang bershalawat kepadaku, malaikat tersebut berkata, “Wahai Muhammad, fulan bin fulan bershalawat kepadamu sebanyak ini. Telah menjamin setiap shalawat akan dibalas dengan sepuluh shalawat.”
- c. Dapat mengangkat derajat pembacanya. Dapat menjadi sebab penutup kebutuhan dunia dan akhirat. Diriwayatkan oleh imam ja'far ashShidiq bahwa rasullullah pernah bersabda, “Bacaan kalian kepadaku menyebabkan terpenuhinya kebutuhan kalian dan Allah Swt ridha pada kalian serta membersihkan perbuatan kalian.

³³ Keutamaan Shalawat Untuk Nabi, Sholaludin Abdul Rohman (Darul Qosim,2007) Islam house.com/25-11-2019/ 18.30 WIB.

- d. Menjadi sebab diampuninya dosa. Dibedakan derajatnya dari orang-orang munafik. Mendapatkan petunjuk baik lahir maupun batin dihari kiamat.
- e. Akan selamat dari api neraka.
- f. Mendapat jaminan masuk surga beserta kenikmatannya.
- g. Mendapatkan syafaat pada hari kiamat.³⁴

Self Esteem

1. Pengertian *Self Esteem*

Harga Diri (*self esteem*) merupakan evaluasi diri seorang individu yang mempunyai sifat luas, artinya sikap atau perilaku yang dibuat oleh individu itu baik yang positif maupun negatif.³⁵ Harga diri yang positif akan dapat menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, penghargaan diri lebih, mempunyai keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, dan memiliki rasa bahwa dirinya berguna atas kehadiran di kehidupannya. Sebaliknya apabila seseorang mempunyai harga diri yang negatif maka akan dapat menimbulkan perilaku atau sikap yang buruk dan individu akan merasa inferior, malu, takut, membenci dirinya sendiri dan kurang mampu menerima diri dalam kehidupannya.

Menurut *Coopersmith* harga diri adalah proses evaluasi diri yang yang dibuat oleh seorang individu dalam memandang dirinya, terutama dalam memandang sikap menerima, menolak, serta indikasi untuk yakin terhadap kemampuan dan penghargaan untuk dirinya sendiri³⁶ Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan bahwa dengan kata lain harga diri (*Self Esteem*) adalah bagaimana seseorang tersebut dapat memandang dirinya sendiri secara menyeluruh dengan mempunyai sifat positif maupun negatif dengan dipengaruhi oleh dimensi kehidupan yang spesifik seperti kemampuannya dalam bidang akademik, kecakapan sosial, dan penampilan fisik.

2. Karakteristik *Self Esteem*

³⁴ Wannudya Endah Kusuma Dewi, Skripsi, *Terapi Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), 21.

³⁵ Robert A. Baron & Dona Bryne, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2004), 46.

³⁶ Stanley Coopersmith, *The Attainment of Self Esteem* (San Francisco: W.H Freeman and Company, 1967), 75.

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri dan rasa yakin akan kemampuan diri dalam menjalani kehidupannya juga akan lebih merasa bahwa kehadirannya berharga. Berikut adalah karakteristik harga diri tinggi:

- a. Merasa puas dengan dirinya.
- b. Bangga menjadi diri sendiri.
- c. Mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.
- d. Memandang hidup dengan pandangan yang positif dan selalu dapat mengambil sisi positif dari setiap kejadian yang dialaminya.

Individu dengan *Self Esteem* tinggi akan lebih nyaman dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang ada di sekitarnya. Individu ini akan lebih mampu aktif dalam suatu kelompok sosial, tidak terlalu bermasalah untuk dengan rasa takut maupun keraguan yang ada dalam diri, selalu menunjukkan keyakinan dan kepercayaan yang besar bahwa ia akan berhasil.³⁷

Karakteristik Harga Diri Rendah Individu yang mempunyai harga diri yang rendah akan cenderung menolak dirinya dan selalu merasa tidak puas akan apa yang sudah dilakukannya. Karakteristik harga diri yang rendah diantaranya adalah:

- a. Menghindari situasi yang kiranya dapat menimbulkan kecemasan.
- b. Merendahkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya.
- c. Mudah dipengaruhi orang lain.
- d. Bersikap defensif dan mudah frustrasi.
- e. Merasa bahwa dirinya lemah.
- f. Selalu menyalahkan orang lain atas kelemahan nya sendiri.

Seseorang yang mempunyai *Self Esteem* rendah juga akan memiliki konsepsi atau persepsi yang tidak jelas khususnya dalam hal berfikir mengenai diri mereka sendiri, cenderung pesimis akan masa depan serta mempunyai emosional dan behavioral yang dapat merugikan dan berakibat negatif pula pada diri sendiri. *Self Esteem* yang rendah pada masa anak-anak akan berpotensi menimbulkan

³⁷ John W. Santrok, *Perkembangan Anak*, 64.

masalah-masalah psikologis individu dalam menjalani kehidupannya yang sekarang maupun di masa mendatang.

3. Aspek-aspek Self Esteem

Menurut Coopersmith aspek harga diri terbagi menjadi empat,³⁸ yaitu:

- a. Kekuasaan (*Power*), kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Hal ini ditandai dengan adanya penghargaan dan penerimaan terhadap setiap ide dan hak dari orang lain.
- b. Keberartian (*Significance*). Berupa penghargaan dan ketertarikan orang lain terhadap diri individu yang ditunjukkan dengan adanya penerimaan, kepedulian, dan perhatian.
- c. Kebajikan (*Virtue*). Ditandai dengan ketaatan individu dalam mengikuti kode moral, etika dan prinsip-prinsip beragama. Sikap yang demikian itu dapat dilihat dari tingkah lakunya yang baik dan tidak melanggar aturan dalam kehidupan.
- d. Kemampuan (*Competence*). Memiliki kapabilitas yang dapat diandalkan dan cenderung sukses dalam melakukan suatu tugas ataupun pekerjaan. Dari sini dapat dilihat bagaimana seorang individu dapat bertanggung jawab dan berkomitmen dalam setiap yang diamanahkan kepadanya.

Dari beberapa pemaparan teori diatas, peneliti memilih teori John W Santrock yang digunakan sebagai indikator dalam *Self Esteem*. Karena dari indikator-indikator John W Santrock sesuai dengan penelitian ini dan dapat memaparkan secara keseluruhan mengenai fenomena atau permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Psikoterapi Islam

1. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi terbagi menjadi dua kata yakni *psyco* dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi merupakan pengobatan gangguan psikis dengan menggunakan metode psikologis. Istilah tersebut mencakup teknik dalam

³⁸ Muchlisin Riadi, "Pengertian, Aspek, Komponen dan Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri", diakses pada tanggal 23 Januari 2020).

pengolahan emosional dengan cara memodifikasi pikiran, perilaku dan emosinya, sehingga dapat terwujud pengembangan diri dalam mengatasi masalah psikis. Pendapat lain, psikoterapi merupakan bentuk pengobatan penyakit dengan cara kebhatinan, atau menerapkan teknik khusus pada proses penyembuhan penyakit mental atau pada ketidak mampuan dalam penyesuaian diri setiap hari, atau penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru dan teman.³⁹

Lewis Wolbeng menyatakan, psikoterapi adalah perawatan yang menggunakan alat-alat psikologis terhadap persoalan yang berawal dari emosional, di mana seorang ahli melakukan interaksi profesional dengan pasien. Tujuannya ialah untuk menurunkan bahkan menghilangkan gejala gangguan kesehatan mental, perbaikan sikap dan tingkah laku, serta peningkatan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.⁴⁰

Psikoterapi Islam dalam pandangan Isep Zainal adalah proses penyembuhan dan perawatan atas penyakit mental dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik penyembuhan yang di dasarkan pada al-Qur'an dan Sunnah Nabi.⁴¹ Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Psikoterapi Islam adalah suatu bentuk penyembuhan kesehatan mental yang bersumber dari permasalahan kehidupan dengan metode dan teknik yang berpedoman pada al-Qu'an dan Sunnah.

Definisi lain juga memaparkan bahwa Psikoterapi Islami merupakan layanan terarah dari seorang psikoterapis terhadap klien yang menghadapi masalah, sehingga mampu menjalani hidup dengan baik dan bahagia sesuai panduan dan petunjuk al-Qur'an dan Sunnah. Oleh itu, Psikoterapi Islami dapat diformulasikan sebagai upaya penyadaran individu untuk meraih kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁴²

³⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Al Manar), 228.

⁴⁰ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 88.

⁴¹ Isep Zainul Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), 23.

⁴² Khairunnas Rajab, Dkk, *Rekonstruksi Psikoterapi Islam* (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2016), 4.

Kajian Psikoterapi Islami adalah suatu proses pelayanan dan bantuan bagi individu supaya menyadari bahwa ia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang semestinya beribadah kepada Allah sebagai azas dari tujuan penciptaannya sebagai personal yang bertanggung jawab bagi dirinya sendiri. Apabila tingkat kesadaran individu terus meningkat, maka aktivitas apapun yang dilakukan dapat memberikan manfaat yang positif, seperti memperoleh kebahagiaan dan ketenangan.⁴³

2. Fungsi dan Tujuan

Adapun tiga fungsi utama yang dimiliki oleh Psikoterapi Islam diantaranya yakni fungsi *kuratif* (menyembuhkan), *preventif* (mencegah) dan fungsi *penyucian diri atau pembersihan*. Fungsi kuratif atau penyembuhan akan membantu seseorang dalam pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan mental, spiritual dan kejiwaan. Fungsi preventif atau pencegahan ialah dengan mempelajari, memahami dan menerapkan ilmu ini, seseorang akan senantiasa terhindar dari berbagai hal, keadaan atau peristiwa yang dapat membahayakan atau mengancam diri, jiwa, mental serta moralnya. Fungsi penyucian atau pembersihan (*Sterilisasi* atau *prefication*) dilakukan sebagai bentuk usahamenyucian diri dari dosa dan kedurhakaan. Penyucian diri atau pembersihan dengan istinja atau penyucian najis, mandi atau penyucian terhadap hal-hal kotor, wudlu atau penyucian yang bersih, shalat taubat atau penyucian yang fitri dan Dzikrullah atau penyucian kepada yang maha suci.

Psikoterapi Islam merupakan ilmu yang bertujuan untuk mengetahui, menganalisis serta memahami secara mendalam gejala gangguan psikis serta mencari suatu kebenaran dan pencerahan jiwa, Adapun tujuan psikoterapi Islam berdasarkan fungsi psikoterapi Islam adalah:⁴⁴

- a. Memberi bantuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sehat mental, spiritual dan moral, serta sehat jiwa dan raga.
- b. Mengembangkan potensi diri esensial sumberdaya insani.

⁴³ Tohari Musnamar, dkk, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press, 1985), 5.

⁴⁴ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: Antasari Press, 2012), 59.

- c. Mengantarkan individu pada perubahan kontruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- d. Menaikan kualitas keimanan, ke-Islam-an, ketauhidan, serta keikhlasan dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Membantu seseorang untuk mengenal, mencintai jati diri, serta lebih mengagungkan Sang Pencipta, yakni Allah SAW.

3. Bentuk

Dalam ajaran Islam, terdapat dua bentuk psikoterapi yakni psikoterapi *ukhrawi* dan psikoterapi *duniawi*. Psikoterapi *ukhrawi* sebuah petunjuk (hidayah) dan anugrah (wahhab) dari Allah SWT, yang isinya merupakan sebuah kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi *duniawi* adalah hasil ijtihad daya upaya manusia berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah. Kedua bentuk psikoterapi ini sama pentingnya, maka dari itu psikoterapi Islam didasarkan atas psiko-teo-antropo-sentris, yaitu psikologi yang berdasarkan ke Maha Kuasaan Tuhan dan upayah manusia.⁴⁵

Adapun Ibnu Qayyim al-Jauzzy menuturkan tentang bentuk penyembuhan gangguan kesehatan mental ada dua macam yakni ta'biyah dan syar'iyah. Ta'biyah merupakan pengobatan pada gangguan kesehatan mental yang dapat diamati seperti cemas, gelisah, stress, depresi, sedih marah, dll. Bentuk penyembuhan ini dilakukan dengan mencari penyebab atau akar dari permasalahan, lalu memberi jalan keluar yang terbaik dari segala pihak. Sedangkan syar'iyah adalah penyembuhan terhadap penyakit mental yang tidak dapat diamati atau dirasakan, nemoaum memiliki dampak buruk yang besar dengan merusak hati (bodoh, ragu, syahwat). Bentuk penyembuhan ini dilakukan dengan memberikan wawasan tentang agama dan penyejuk spiritualitas.⁴⁶

Dari beberapa pemaparan teori diatas, peneliti memilih teori dari Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag sebagai rujukan dalam teori psikoterapi Islam. Karena teori ini sesuai dengan apa yang akan peneliti bahas dalam penelitian ini, dan

⁴⁵ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, 59.

⁴⁶ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), 269.

dengan teori ini apa yang akan peneliti kaji dapat teranalisis baik sehingga tujuan dari penelitian akan tercapai.

Shalawat Uhudiyah dalam Meningkatkan *Self Esteem*

Membahas tentang Shalawat Uhudiyah yang mempunyai history atau sejarah yang tidak dapat dilupakan. Dalam kehidupan sehari-hari, Shalawat Uhudiyah ini mampu menjadi pedoman atau benteng bagi para santri, mahasiswa, atau semua orang yang berada di bawah naungan Yayasan Kyai Syarifuddin Wonorejo Lumajang.

Mendengar ataupun membaca Shalawat Uhudiyah adalah suatu bentuk kepuasan dan kebanggaan yang tidak terukur sebab mendatangkan ketentraman dan ketenangan jiwa. Shalawat Uhudiyah adalah bentuk harga diri yang sangat dijunjung oleh banyak orang. Bagaimana tidak, setiap mendengar atau membaca Shalawat Uhudiyah, perasaan aman, rileks, tenang, puas dan bangga menjadi satu. Dengan bershalawat dapat menjadikan pola berpikir, perbuatan, dan perasaan setiap orang berbeda jauh lebih baik dari sebelumnya.⁴⁷

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Shalawat Uhudiyah dalam meningkatkan *Self Esteem*, dampak positif dari Shalawat Uhudiyah adalah meningkatnya *Self esteem*, berarti penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri sejauh mana individu tersebut menilai dirinya orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.⁴⁸

Sejalan dengan teori *Self Esteem* oleh John W Santrock bahwa seseorang yang memiliki *Self Esteem* yang tinggi akan memiliki karakteristik harga diri yang tinggi pula. Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri dan rasa yakin akan kemampuan diri dalam menjalani kehidupannya juga akan lebih merasa bahwa kehadirannya berharga. Berikut adalah karakteristik harga diri tinggi:

1. Merasa puas dengan dirinya.
2. Bangga menjadi diri sendiri.
3. Mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

⁴⁷ Tia Izzah Fathiya, "Pemaknaan Surat Al-Ahzab Ayat 56 Dalam Tradisi Barzanji", (*Skripsi*, Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2018).

⁴⁸ Stuart and Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 1998), 45.

4. Memandang hidup dengan pandangan yang positif dan selalu dapat mengambil sisi positif dari setiap kejadian yang dialaminya.

Individu dengan *Self Esteem* tinggi akan lebih nyaman dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang ada di sekitarnya. Individu ini akan lebih mampu aktif dalam suatu kelompok sosial, tidak terlalu bermasalah untuk dengan rasa takut.⁴⁹

Self esteem mempengaruhi tindakan apa yang akan individu pilih dan bagaimana cara melaksanakan tindakan tersebut. *Self esteem* menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan diberbagai tugas kehidupan.⁵⁰ Menurut Coopersmint *self esteem* merupakan sikap evaluasi terhadap diri sendiri. *Self esteem* mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan dan mengindikasi keyakinan individu sebagai seorang yang mampu, signifikan, sukses, berhasil serta berharga. Pada dasarnya manusia membutuhkan *self-esteem*, baik *self esteem* tinggi maupun *self esteem* rendah.⁵¹

Keberadaan Shalawat Uhudiyah sama halnya dengan harga diri, sudah menjadi ciri khas almamater Yayasan Kyai Syarifuddin. Harga diri mencakup juga pada aspek kepercayaan diri yang terpengaruh juga oleh faktor eksternal individu, dalam arti faktor luar diri seperti keluarga, lingkungan pertemanan dan masyarakat ikut mempengaruhi terhadap harga diri seseorang. Semakin tinggi rasa bangga terhadap Shalawat Uhudiyah, maka semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki.

Dari beberapa hasil wawancara, memaparkan bahwa shalawat uhusiyah memiliki banyak manfaat, hikmah dan nilai-nilai positif. Dawuh Nyai Hj. Ainun Nisa' bahwa shalawat uhudiyah merupakan sebuah bentuk kenangan yang ditinggalkan oleh Almarhaum Kyai Adnan, beliau menciptakan syair uhudiyah dengan antusias walaupun dalam keadaan sakit.

Shalawat bukan hanya sebuah bentuk pujian, melainkan juga sebuah bentuk doa dan dzikir kepada Allah Swt dan Nabi Muhammad Saw. semakin

⁴⁹ John W. Santrok, *Perkembangan Anak*, 64.

⁵⁰ Muhammad Suqron, *Asuhan Keperawatan Diri Self Esteem* (Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press, 2016), 3.

⁵¹ Muhammad suqron, *Asuhan Keperawatan Diri Self*, 7.

sering seseorang membaca shalawat menandakan semakin mahabbahnya seseorang terhadap Nabi dan juga lebih sering mengingat Allah dan mendekatkan diri pada-Nya. Itu mengapa Sholawat juga banyak dijadikan sebagai terapi islam dalam menghilangkan kecemasan⁵², peningkatan spiritual, dan memberikan pandangan yang positif.

Shalawat merupakan cara untuk mengingat Allah dan Nabi Muhammad Saw, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan seorang Muslim sebaiknya selalu ingat kepada Allah. Sehingga akan menimbulkan cinta beramal shaleh kepada Allah SWT serta malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya,⁵³ Dengan amalan bershalawat, akan menjadi berkah pahala kebaikan.

Shalawat Uhudiyah Disusun dan Berdampak Terhadap Sehat Mental Perspektif Psikoterapi Islam

Shalawat Uhudiyah diciptakan berdasarkan history yang terjadi pada zaman Rasulullah ketika peperangan antar kaum kafir Quraisy dan ummat islam. Pentingnya mengirimkan tawassul kepada sahabat Uhud menjadi perhatian utama Gus Dur. Al-Fairuzabadi dmengartikan bahwa tawassul adalah merupakan sebuah bentuk amalan yang diamalkan, yang dengannya seseorang (yang telah melakukan amalan tersebut) dapat mendekatkan diri kepada-Nya. Sedangkan amalan tersebut menurut Al- Fairuzabadi dikatakan sebuah perantaraan.⁵⁴

Mengingat dalam kegiatan-kegiatan Nahdkatul Ulama' telah berhasil menjadikan "Shalawat Badar" karangam KH. Ali Manshur asal Maibit Rengel Tuban sebagai *trademark* dan menasional. Karena itu, Gus Dur kemudian meminta kalangan pesantren untuk menyusun sya'ir berupa nadhom yang dikhususnya untuk para sahabat Uhud.

⁵² Wannudya Endah KD, *Terapi Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020)

⁵³ Hariyono, *Berdzikir dan Sehat* (Semarang: Syifa Press, 2006), 7.

⁵⁴ Nashiruddin al-Albani dan Ali bin Nafi al-Ulyani, *Tawassul dan Tabarruk* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 19.

Permintaan Gus Dur ini rupanya mendapatkan respon dari para sarjana Sastra Arab *jebolan Timur Tengah* yang ada di LPBA-MASA Surabaya. Yang disepakati kemudian, KH. M. Adnan Syarif yang waktu itu dikenal sebagai ahli *balaghah, arudl, dan qawafi*, untuk segera menyusun syair tersebut. Karya tersebut disusun dengan menggunakan struktur atau rumus "*bahar rojazz*" dan hingga saat ini terus dilantunkan dalam banyak forum NU dan pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang, ada yang mengatakan bahwa Shalawat Uhudiyah dipercaya sebagai obat atau benteng untuk diri seseorang. Shalawat merupakan suatu perpaduan antara ayat suci Al-Qur'an dan syair pujian yang di tujukan untuk nabi yang dilantunkan oleh suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan.⁵⁵ Jadi Shalawat dapat menjadi terapi islam yang ditinjau dari perspektif Psikoterapi *Islam (Basic of Islamic Psychotherapy)*.

Di Yayasan Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin, pada masa pandemi, Shalawat Uhudiyah semakin banyak dibaca setiap harinya. Selain untuk pembacaan kegiatan harian, Shalawat Uhudiyah dibaca sebagai benteng/obat dalam masa pandemi. Selain berikhtiar dengan menjaga daya tahan tubuh, usaha dengan jalan religiusitas juga dilakukan oleh para santri-santri Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin.

Psikoterapi Islam bermaksud merawat penyakit mental, spiritual, moral, fisik berdasarkan metode-metode yang digariskan oleh Islam yang diperoleh daripada al-Qur'an, al-Sunnah, orang salih dan ilmu pengetahuan Islam.⁵⁶ Semenjak Covid-19, Shalawat Uhudiyah di Yayasan Kyai Syarifuddin dijadikan sebagai *benteng* agar terhindar dari penyakit atau virus yang merajela pada saat itu, dengan maksud agar orang-orang tidak hanya menghindari penyakit lewat medis saja, tetapi dengan berzikir dan berfakur dengan Shalawat.

⁵⁵ Shalawat akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis, hal ini dapat menurunkan hormon-hormon stres, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Baca: Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari", 6.

⁵⁶ Ahmad A'toa' Mokhtar dan Mardiana Mohd Noor, "Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam", *JPI: Jurnal Pengajian Islam*, 204.

Selain ikhtiar melalui perawatan medis, ikhtiar melalui terapi-terapi islam juga dapat membantu meningkatkan sehat mental. Islam sebagai agama yang bermuatan nilai-nilai spiritual yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah-masalah psikologis manusia. Dimensi islam, seperti iman, ibadah, muamalah, akhlaq, dan tasawuf memiliki metodologi yang sistematis bagi mewujudkan kesehatan mental.⁵⁷

Kesehatan Mental Islam adalah upaya Islamisasi pengetahuan (*Islamization of knowledge*). Metodologi yang digunakan dalam menganalisis persoalan dapat dilakukan melalui pencerahan, aplikasi, dan implementasi nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan as-sunnah Nabi Saw. Muatan-muatan yang terdapat dalam Al-Qur'an dan as-sunnah dapat dijadikan referensi dalam analisis data, terutama yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah, muamalah, akhlaq dan tasawuf.⁵⁸

Shalawat berimplementasi positif terhadap psikologis individu. Melalui Shalawat seorang individu dapat mempererat hubungan kemanusiaan dengan Allah Swt dan Nabi Muhammad Saw, mengikat tali mahabbah dengan tawassul-tawassul, menimbulkan cahaya Ilahi dalam hati, sehingga dapat terbebas dari hal-hal yang menyebabkan kerisauan, kegundahan, ketakutan, dan kecemasan. Agama Islam dalam ajarannya menawarkan berbagai macam pengobatan kejiwaan dan ketenangan hati⁵⁹, salah satunya yakni dengan membaca Shalawat.

Kesimpulan

Shalawat Uhudiyah dalam meningkatkan *Self Esteem* bagi para orang-orang yang melantunkan atau mendengarkan Shalawat Uhudiyah dapat meningkatkan *Self esteem* (Harga diri, rasa bangga, kepuasan, kelegaan) bagi seseorang yang mendengar maupun melantunkan Shalawat tersebut. Shalawat uhudiyah adalah sebuah bentuk eksplorasi dengan menggunakan syair-syair (perpaduan antara ayat suci Al-Qur'an dan sya'ir pujian kepada Nabi) yang dilantunkan dengan suara-suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan sebagai instrumen penyembuhan (terapi). Terapi yang dimaksud adalah terapi kesehatan mental yang didapat dari Al-Qur'an,

⁵⁷ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam* (Jakarta: Amzah, 2019), 72.

⁵⁸ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, 72.

⁵⁹ Dian Zuhrotul Fatwa, *Terapi Shalat Khusyu' dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam*.

As-sunnah, orang-orang yang shalih dan ilmu pengetahuan dengan basic psikoterapi Islam. Rasa puas dan bangga akan memberikan dampak positif kepada seseorang. Perasaan tersebut seyogyanya akan diiringi rasa syukur kepada Allah SWT atas karunia-Nya dan sebagai wujud rasa syukurnya, seseorang akan termotivasi untuk melakukan hal yang lebih baik lagi.

Shalawat Uhudiyah Disusun dan Berdampak Terhadap Sehat Mental Perspektif Psikoterapi Islam. Shalawat Uhudiyah diciptakan berdasarkan history yang terjadi pada zaman Rasulullah ketika peperangan antar kaum kafir Quraisy dan ummat Islam. Pentingnya mengirimkan tawassul kepada sahabat Uhud menjadi perhatian utama Gus Dur pada saat itu. Kecintaan Kyai Adnan terhadap sastra Arab sehingga beliaulah yang menyusun syair Shalawat Uhudiyah tersebut. Shalawat Uhudiyah bukan hanya sekedar syair biasa, didalamnya terdapat banyak doa-doa yang dilantikkan kepada sahabat-sahabat yang gugur diperang Uhud dan doa bagi para orang-orang yang merintis Nahdlatul Ulama'. Shalawat merupakan suatu perpaduan antara ayat suci Al-Qur'an dan syair pujian yang di tujukan untuk nabi yang dilantunkan oleh suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan. Shalawat dapat menjadi jalan terapi Islam dengan basic Psikoterapi Islam, Psikoterapi Islam bermaksud merawat penyakit mental, spiritual, moral, fisikal berdasarkan metode-metode yang digariskan oleh Islam yang diperoleh daripada al-Qur'an, As-sunnah, orang salih dan ilmu pengetahuan Islam.

Referensi

- Abdurrahman, Gusti. *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Antasari Press, 2012.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al Manar.
- Aini, Adrika Fithrotul. "Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba'bil-Musafa Ar-Rainiry", *Internaional Journal of Islamic Studies*, vol. 2, no.1 (Juni, 2014).
- al-Albani, Nashiruddin dan al-'Ulyani, Ali bin Nafi. *Tawassul dan Tabarruk*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998.
- Alfarizi, Rusdy. *Konseling Islam Melalui Teknik Reframing dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian di Rutan Klas I Medaeng Surabaya*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.

- Alfuni'mah, Atana. *Terapi Dzikir Shalawat Naariyah Untuk Menurunkan Kenakalan Siswa (Studi Kasus Di Ma Madarijul Huda Kembang Dukuhseti Kabupaten Pati)*. (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019).
- Arifin, Isep Zainul. *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Baron, Robert A. & Bryne, Dona. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Coopersmith, Stanley. *The Atencendet of Self Esteem*. San Fransisco: W.H Freeman and Company, 1967.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Fahrurrozi. *Skripsi Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013.
- Fathiya, Tia Izzah. "Pemaknaan Surat Al-Ahzab Ayat 56 Dalam Tradisi Barzanji". *Skripsi*, Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2018.
- Fatwa, Dian Zuhrotul. *Terapi Shalat Khusus' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Fitiani, Dina. *Dampak Berorganisasi Terhadap Self-Esteem (Harga Diri) Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Sultan Thaba Saifuddin Jambi*. Jambi: Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2020.
- Hariyono. *Berdzikir dan Sehat*. Semarang: Syifa Press, 2006.
- Hendiarti, Alif Demes. *Pengaruh Meditasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Peningkatan Harga Diri (Self Esteem) Penerima Manfaat (Pm) Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental "Ngudi Rabayu" Kendal*. (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020).
- Kamaluddin. *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016.
- Keutamaan Shalawat Untuk Nabi, Sholaludin Abdul Rohman (Darul Qosim, 2007) [Islam.house.com/25-11-2019/18.30 WIB](http://Islam.house.com/25-11-2019/18.30%20WIB).
- Khoir, Wisnu. *Peranan Shalawat dalam Relaksasi Pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran*. Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007.
- Kuntowijoyo. *Paradigma Islam Interpretasi Untuk Aksi*. Jakarta: Mizan, 1993.
- Laili, Nur. *Pengaruh Shalawat Nissa Sabyan Terhadap Minat Bershalawat Santrivati Pondok Pesantren Nurul Karomah Bangkalan*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Malik, Imam. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Teras, 2011.

- Mokhtar, A.A dan Noor, M.M. “Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam”. *JPI: Jurnal Pengajian Islam*, (Januari, 2021); 204-217.
<https://jpi.kuis.edu.my/index.php/jpi/article/view/67>
- Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Musnamar, Tohari., dkk. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press, 1985.
- Niko, Puti Febrina. “Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil”. *Jurnal Islamika: Islamic Studies Journal*, vol. 1, no. 01 (April, 2018).
- Rachman, M. Fauzi. *150 Ibadah Ringan Berpahala Besar*. Bandung: Mizania, 2013.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Amzah, 2019.
- Rajab, Khairunnas., dkk. *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2016.
- Riadi, Muchlisin. “Pengertian, Aspek, Komponen dan Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri?”. diakses pada tanggal 23 Januari 2020.
- Santrock, John. diakses tanggal 1 februari 2022 dari <https://sso.penerbitsalemba.com/user/10020>
- Santrok, John W. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Sartini, Nopa Three. *Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021.
- Sayyid Bakri bin Muhammad Syatha As-Dimyathi. *Kitab Kifayatul Atqiya Wa Minhajul Ashfiya*. Indonesia, Haramain: Tanpa Catatan Tahun.
- Shaleha, Nikmatu. *Terapi Sayyidul Istighfar untuk meningkatkan Self Esteem: studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan* (2019).
- Stuart and Sundeen. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 1998.
- Suqron, Muhammad. *Asuhan Keperawatan Diri Self Esteem*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press, 2016.
- Wannudya Endah KD, *Terapi Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Wawancara, M. Nasih pada tanggal 24 Januari 2022.

Copyright Holder :

© Zaqiyah, Nafissatul (2023)

First Publication Right :

Risalatuna: Journal of Pesantren Studies

This article is licensed under:

CC BY-SA 4.0