



## **Urgensi Shalawat bagi Mentalitas Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi**

**Febi Marsha Putri**

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[febimarsha08@gmail.com](mailto:febimarsha08@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the urgency of prayer for the mentality of students majoring in psychotherapy. This study uses a qualitative approach by applying a descriptive-analytical method. The results and discussion in this study indicate that the specialty of someone who is accustomed to reciting blessings is that in his heart the personality that the Prophet taught will be created. So the extraordinary personality of a person who practices blessings in his life is because automatically the personality of the Prophet, the most perfect human being on earth, will be reflected in him. So do not be surprised if someone who practices prayer has good behavior, habits and perspective. Their mentality is stronger than students who don't practice blessings. This study concludes that students who practice prayer have a strong mentality such as the ability to control emotions well so that all obstacles, challenges and obstacles that are usually encountered by a student in general will be easy for them to face and solve well. As well as by practicing this prayer, it is a bridge to lead students majoring in psychotherapy tasawuf to happiness and success in the afterlife.

Keywords: Blessings; Mentality; Student.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keistimewaan seseorang yang terbiasa membaca shalawat ialah di dalam hatinya akan tercipta kepribadian yang Rasulullah ajarkan. Maka begitu luar



biasanya kepribadian seseorang yang mengamalkan shalawat di kehidupannya karena secara otomatis kepribadian Rasulullah manusia paling sempurna di muka bumi ini akan tercermin padanya. Maka tak heran jika seseorang yang mengamalkan shalawat memiliki perilaku, kebiasaan dan cara pandang yang baik. Mentalitas mereka lebih kuat dibanding dengan mahasiswa yang tidak mengamalkan shalawat. Penelitian ini menyimpulkan ternyata mahasiswa yang mengamalkan shalawat memiliki mentalitas yang kuat seperti kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik sehingga segala hambatan, tantangan dan rintangan yang biasanya di dapatkan oleh seorang mahasiswa pada umumnya akan dengan mudah untuk mereka hadapi dan selesaikan dengan baik. Serta dengan mengamalkan shalawat ini adalah jembatan untuk mengantarkan mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi kepada kebahagiaan dan kesuksesan dunia akhirat.

Kata Kunci: Mahasiswa; Mentalitas; Shalawat.

## Pendahuluan

Menurut Tillich dalam Wibisono (1998) abad kecemasan (*the age of anxiety*) yang disebut oleh para ilmuwan terjadi pada abad ke 20 Masehi. Gejalanya antara lain seperti peperangan antar suku, bangsa dan negara yang tak kunjung usai. Kemudian banyak negara yang dilanda resesi ekonomi, upaya perencanaan keluarga yang tak terkendali sehingga menyebabkan ledakan penduduk, pengungsi-pengungsi yang membanjiri suatu negara dari negara yang dilanda peperangan yang pada akhirnya berdampak pada permasalahan sosial yang terdapat pada masyarakat luas. Keadaan inilah yang otomatis berdampak pada beban psikologis setiap individu, keluarga dan lingkungan masyarakat. Alhasil, masyarakat terutama mereka-mereka yang hidup di negara modern seakan-akan dilanda oleh wabah kegelisahan. Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, beban psikologis ini sudah tidak tabu lagi untuk dirasakan. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan misalnya, mereka yang mengalami kehampaan hidup biasanya berkeluh kesah bahwa mereka hidup serba bosan, hampa dan penuh rasa putus asa. Mereka kehilangan minat inisiatif serta merasakan bahwa hidup mereka tidak berarti. Kehidupan sehari-hari yang mereka rasakan begitu-begitu saja, monoton. Bahkan tugas dan pekerjaannya tidak jarang mereka tanggapi sebagai hal yang menjemukan dan menyakitkan hati. Sejalan dengan itu semangat dan kegairahan kerja pun menghilang serta merasa malas untuk menjalankan tugas dan kewajibannya.



Hasil Survei Kesehatan Mental Rumah Tangga (SKMRT) 1985 yang dilakukan kepada penduduk di 11 kotamadya oleh Jaringan Epidemiologi Psikiatri Indonesia menemukan 185 per 1000 penduduk keluarga menunjukkan adanya gejala gangguan kesehatan jiwa, baik ringan maupun berat. Dengan kata lain bahwa satu dari lima penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa. Menurut Heriani (Ahli Jiwa dari RSCM Jakarta) munculnya gejala gangguan jiwa terpicu oleh beberapa faktor. Di antaranya mengalami penyakit fisik dan psikis seperti menderita stres yang berlebihan, mengidap suatu penyakit yang tak kunjung sembuh, terkena musibah, kehilangan seseorang ataupun faktor sosial lain yang berdampak pada ketidak tenangan jiwa.

Berbagai upaya telah mereka lakukan untuk menangani perilaku ketidak tenangan jiwa tersebut seperti dengan konsultasi dengan para ahli seperti psikiater, psikolog, dokter, menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan secara berlebihan, mengonsumsi alkohol dan narkoba, berzina dan lain sebagainya. Selain dengan upaya-upaya tersebut, ternyata ada juga mereka yang mencari solusi lain. Yaitu dengan mendekati diri kepada Allah Swt. melalui teknik terapi relaksasi religius seperti memperbanyak ibadah dengan berzikir, memperbanyak shalawat, membaca Alquran, berpuasa dan memperbanyak ibadah sunah lainnya (Khoir, 2007). Maka dengan berlandaskan uraian tersebut, peneliti berusaha untuk mengkaji lebih dalam mengenai urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu tentang shalawat yang telah dikaji oleh para peneliti, di antaranya artikel yang ditulis Ummi Latifah, Ainol dan Ummi Laila Maghfiroh (2022), "Pembentukan Kepribadian Muslim Milenial Melalui Jamiyah Shalawat di Desa Alassumur Kulon" yang diterbitkan di Jurnal Pendidikan dan Konseling. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui proses pembentukan kepribadian Muslim Milenial melalui Jamiyah Sholawat di Desa Alassumur Kulon. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dan termasuk dalam penelitian lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data berupa hasil wawancara dari para narasumber dari pengamatan yang peneliti jadikan sebagai sumber primer, ditambah dengan sumber-sumber lain, sumber data tertulis atau dokumentasi lainnya sebagai tambahan. Sedangkan teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa antusias remaja milenial desa Alasumur Kulon terhadap jamiyah shalawat Roso tumbuh signifikan setelah dua tahun berdiri. Pada proses pembentukan kepribadian muslim milenial melalui Jamiyah Sholawat di Desa Alassumur Kulon metode yang



dipraktekkan oleh Jamiyah Shalawat Roso ada tiga yaitu metode adat kebiasaan, metode nasihat dan metode pengawasan. Dalam praktiknya Jamiyah Shalawat Roso memiliki kegiatan utama antara lain latihan hadrah, pengajian dan istighosah rutin serta ngontel/bersepeda bersama (Latifah et al., 2022).

Selain itu, artikel yang ditulis oleh Ummu Faizah (2018), "Kontribusi Majelis Shalawat Al-Wasilaa dalam Mengubah Kepribadian Pemuda di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember" yang diterbitkan oleh UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan tentang Kontribusi Majelis Shalawat Al Wasilaa dalam Mengubah Kepribadian Pemuda di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember. Dengan menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data pengamatan dan wawancara. Metode ini dipilih agar data penelitian bersifat mendalam dan menyeluruh mengenai perubahan kepribadian pemuda dalam mengikuti kegiatan Shalawat Al-Wasilaa di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember. Data yang diperoleh kemudian disajikan secara deskriptif menggunakan teori peran Biddle dan Thomas. Data dianalisis menggunakan analisis Miles and Huberman. Dalam analisis data Miles and Huberman, aktivitas dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai data yang didapat jenuh. Aktivitas dalam analisis data tersebut yaitu data reduction, data display, dan conclusion drawing/verivication. Temuan penelitian mencerminkan bahwa Kondisi kepribadian pemuda di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember sebelum mengenal majelis Shalawat alWasilaa mengalami degradasi moral, terlena dengan kesenangan dan lupa akan tanggung jawab sebagai seorang pemuda. Adanya kegiatan shalawat al-wasilaa memberikan dampak yang sangat baik untuk perubahan kepribadian pemuda dari sikap dan perilakunya. Hal tersebut sesuai dengan tujuan majelis shalawat alwasilaa yaitu membentuk generasi muda yang kreatif, bersolidaritas tinggi, berakhlak mulia dan bertaqwa. Selain itu kegiatan ini juga mengubah pola pikir pemuda tentang sikap atau perilaku mereka yang baik dari hasil meneladani Nabi Muhammad Saw (Faizah, 2018).

Hasil penelitian terdahulu dan sekarang memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan dari penelitian terdahulu dan sekarang dapat ditinjau dari segi topik pembahasannya yaitu sama-sama membahas mengenai hubungan dan pentingnya shalawat terhadap mentalitas seseorang. Sedangkan perbedaannya ditinjau dari objek penelitiannya. Di mana pada penelitian terdahulu memilih pemuda desa sebagai objek yang diteliti sedangkan penelitian sekarang memilih mahasiswa sebagai objek penelitian.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Kerangka berpikir dari penelitian ini dapat dilihat dari bagan berikut.

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Shalawat berasal dari bahasa Arab, yang artinya doa, rahmat dari Allah Shalawat adalah jamak dari kata *shalat*. Arti bershalawat dapat ditinjau dari pelakunya, jika shalawat nya berasal dari Allah Swt., artinya Allah Swt. memberikan kasih sayangnya kepada makhluk. Sedangkan jika shalawat yang berasal dari malaikat maka berarti memberikan ampunan. Sedangkan shalawat yang berasal dari orang mukmin berarti suatu doa agar Allah Swt. memberikan rahmat dan kesejahteraan kepada Nabi Muhammad Saw. dan keluarganya (Khoir, 2007). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mental diartikan sebagai “sesuatu yang berhubungan dengan batin dan watak manusia yang dan bukan bersifat badan dan tenaga”. Zakiah Darajat, menjelaskan bahwa kata mental merupakan nama lain dari kata *Personalty* (kepribadian) yang mengandung arti bahwa mental merupakan semua unsur jiwa yang terdiri atas emosi, sikap, pikiran dan perasaan yang secara garis besar akan menentukan ragam tingkah laku, strategi menghadapi suatu hal yang menekan perasaan menyedihkan, membahagiakan dan perasaan lain sebagainya (Atqiya, 2019). Majelis shalawat ini memiliki kontribusi yang sangat berdampak baik bagi perubahan pemuda, khususnya dari aspek perilaku dan sikap para pemuda di desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember. “*Jadi saya rasa pemuda yang sejak awal mengikuti kegiatan shalawat hingga sekarang ini telah memiliki banyak perubahan. Terlihat jelas dari sikap dan perilakunya yang menjadi jauh lebih baik dan agamis dari sebelumnya. Semua itu terimplementasi dengan baik kepada sebagian besar pemuda setempat*” (Faizah, 2018). Mahasiswa yang memiliki sikap dan perilaku yang baik dan agamis sangat dibutuhkan bagi jurusan tasawuf psikoterapi karena diharapkan dengan mengamalkan



shalawat dalam kehidupan sehari-harinya, dapat mampu dengan mudah mengimplementasikan ilmu tasawuf nya guna meningkatkan motivasi yang baik dalam menjalankan perkuliahan. Mahasiswa yang mengamalkan shalawat akan dijauhkan dari rasa kejenuhan, ke Gundahan, kesusahan serta kegagalan dalam menjalankan perkuliahannya. Bahkan mahasiswa yang mengamalkan shalawat memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik sehingga segala hambatan, rintangan dan tantangan yang biasanya di dapatkan oleh seorang mahasiswa akan dengan mudah untuk mereka hadapi dan selesaikan dengan baik. Serta dengan mengamalkan shalawat ini adalah jembatan untuk mengantarkan mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi kepada kesuksesan dunia dan akhirat.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat pada urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini adalah membahas secara menyeluruh urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk membahas urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian ini meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka statistik. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur mengenai urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Sumber sekunder penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi sosial media dan studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi dan analisis data. Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian



pemikiran meskipun data-data diambil dari fakta yang bersumber dari kepustakaan.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Shalawat dalam Pandangan Umum

Shalawat berasal dari bahasa Arab, yaitu *al-Shalat*, yang jika digunakan dalam bentuk jamak menjadi shalawat. Secara etimologi shalawat mengandung arti do'a, pujian dan pengagungan. Shalawat merupakan doa dan ibadah, dapat didefinisikan juga dengan ingat, renungan, ucapan, pujian, barakah dan cinta. "*Shalawat adalah ungkapan rasa cinta dan rindunya seorang mukmin yang belum dan ingin bertemu dengan Rasulullah Saw*" (Bunganegara, 2018). Secara bahasa shalawat berasal dari kata *shalaat*. Jika bentuknya tunggal, menjadi *shalat* dan jika bentuknya jamak menjadi *shalawaat*, yang artinya doa untuk mengingat Allah Swt. secara terus menerus (Assegaf & Dani, 2009).

Secara terminologi shalawat adalah rahmat yang sempurna, kesempurnaan atas rahmat bagi kekasihnya. Makna dari rahmat yang sempurna adalah karena tidak diciptakan shalawat, kecuali hanya untuk Nabi Muhammad Saw. Shalawat adalah doa yang ditujukan pada Nabi Muhammad Saw. sebagai cinta dan rasa hormat kita sebagai umatnya (Assegaf & Dani, 2009). Shalawat juga dilakukan oleh para malaikat. Bahkan Allah Swt. memerintahkan para malaikat untuk mendoakan mereka yang senantiasa bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw., sebagaimana yang terkandung dalam alquran Surah al-Alzab ayat 56.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.

Dari ayat di atas, beberapa ulama menafsirkan bahwa terdapat perbedaan makna yang termaktub dalam lafadz shalawat antara yang berasal Allah, malaikat dengan mukminin. Jelas tidak semakna antara shalawatnya mukminin kepada Nabi Muhammad Saw. dengan shalawatnya Allah Swt. kepada kekasih-Nya. Makna Allah Swt. berhalawat kepada kekasih-Nya adalah memberikan rahmat kepada Nabi Muhammad Saw. Sedangkan makna malaikat yang bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. adalah malaikat yang memohonkan ampun bagi beliau. Sedangkan makna mukminin yang bershalawat adalah memohonkan agar Allah Swt memberikan kasih sayang-Nya kepada beliau karena itu adalah



bentuk cinta mereka kepada Nabi Muhammad Saw. Hal demikian dikemukakan juga oleh M. Quraish Shihab dalam bukunya, yaitu: “Jika Shalat dilakukan oleh seseorang yang lebih rendah derajatnya kepada lebih tinggi atau dari manusia kepada Tuhannya maka berarti permohonan. Jika dilakukan oleh malaikat, maka bermakna permohonan maghfirah. Sedangkan bila dilakukan oleh Allah Swt, maka maknanya adalah curahan rahmat”.

Allah Swt. memberikan kewajiban kepada umat Islam untuk bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai bentuk balasan terhadap jasa-jasanya. Karena tidak ada satu pun manusia yang dapat melebihi perjuangannya beliau dalam memperjuangkan agama Islam. Perjuangannya itulah yang harus kita balas dan hargai, salah satunya dengan memohonkan agar Allah Swt. memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada Nabi Muhammad Saw. dengan bershalawat (Bunganegara, 2018).

Hanya shalawat lah ibadah yang Allah Swt. sendiri melakukannya. Jika Allah Swt. mensyariatkan hambanya untuk melakukan ibadah puasa atau haji, Allah Swt. tidak melakukannya. Akan tetapi, sebegitu dahsyatnya shalawat, hingga Allah Swt. menjalankannya sendiri serta memerintahkan para malaikat dan manusia untuk bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. Shalawat adalah rasa terima kasih kita kepada Rasulullah Saw. dan jalinan hembusan Rasulullah Saw. kepada Allah Swt. Semakin banyak kita bershalawat, semakin bertambah pula cinta kita kepada beliau dan semakin cinta pula Allah Swt. kepada kita (Assegaf & Dani, 2009).

Shalawat adalah amalan yang mudah untuk diucapkan dan dilakukan tetapi berat di timbangan. Shalawat adalah ibadah yang tidak mengharuskan pelakunya untuk suci dari hadats atau najis, melafalkan suatu lafazh tertentu atau menggunakan suatu gerakan tertentu. Bershalawat hanyalah persoalan mau atau tidak. “Sebagai makhluk Allah paling sempurna yang telah diberikan anugerah cahaya Islam, maka bagaimana bakhilnya kita ketika diperintahkan untuk bershalawat kepada manusia paling sempurna dan sangat berpengaruh dalam ajaran Islam, yaitu kekasih-Nya dan kita malas untuk melakukannya”, begitulah ungkapan Nadirsyah Hosen.

Tujuan dari bershalawat itu sendiri adalah untuk mengungkapkan rasa cinta kita kepada Nabi Muhammad Saw. Hasan Musawa, pada muqaddimah dalam bukunya mengatakan bahwa: “Ungkapan shalawat kepada Nabi Muhammad Saw. dan keluarganya merupakan cerminan dari hubungan hamba dengan tuannya, tuan yang memiliki karunia dan hidayah Iahi, yang mengisyaratkan bahwa mereka adalah sebab penciptaan dan sebagai awal penciptaan, ciptaan paling afdal, dan sebagai perantara limpahan anugerah Allah”. Sehingga, bershalawat merupakan salah satu tradisi atau kebiasaan umat Islam sejak dulu hingga sekarang.

Shalawat memiliki 2 substansi. Pertama, diartikan dengan mendoakan Nabi Muhammad Saw. sebagai wujud cinta dan pada saat



waktu yang bersamaan pula kita sadar akan kebesaran-Nya. Kedua, shalawat memiliki arti *shilat* (menghubungkan atau hubungan). Ketika bershalawat, hakikatnya adalah kita sedang menghubungkan jiwa kita dengan jiwa Rasulullah Saw. yaitu merajut *silaturrahim* kepada Nabi Muhammad Saw. melalui alam rohani.

Sebagian masyarakat memaknai shalawat dari sisi manfaatnya, yaitu: sebagai bentuk atau cara memperoleh kebaikan-kebaikan, sebagai bentuk rasa syukur, sebagai cara untuk memperoleh keberkahan hidup, sebagai cara untuk mencintai Nabi Muhammad Saw., yakni kecintaan mendalam yang selalu bertambah terus menerus dan tertanam dalam diri seorang mukmin. Maka dari itu, bershalawat adalah suatu kebiasaan yang memiliki pengaruh baik yang akan kembali kepada diri sendiri.

Selain itu, shalawat juga 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.

## 2. Problematika Mentalitas Mahasiswa

Problematika berasal dari kata *problem* (permasalahan atau masalah) dan berasal dari bahasa Inggris "*problematic*" (masalah atau persoalan). Masalah dapat diartikan sebagai suatu persoalan atau kendala yang harus dipecahkan dengan kata lain masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan suatu yang diharapkan dengan baik, agar tercapai hasil yang maksimal. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Problematika adalah masih menimbulkan masalah; hal-hal yang masih menimbulkan suatu masalah yang masih belum dapat dipecahkan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan problematika adalah kendala atau permasalahan yang masih belum dapat



dipecahkan sehingga untuk mencapai suatu tujuan menjadi terhambat dan tidak maksimal (Adellia & Aco, 2020).

Gangguan mental atau kesehatan mental yang bermasalah dapat terjadi oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Faktor utama yang menjadi permasalahan mahasiswa biasanya terjadi karena terdapat perang batin yaitu ketidaksesuaian antara apa yang menjadi keinginannya dengan norma-norma yang berlaku di lingkungannya. Agar ia mampu bertahan hidup dalam setiap kondisi, adaptasi dengan lingkungannya menjadi sangatlah penting. Ketika mahasiswa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik, maka secara otomatis berpengaruh pada kondisi kesehatan mentalnya. Mereka akan merasakan khawatir, takut, *anxiety*, *insomnia*, kehilangan nafsu makan dan lain sebagainya.

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikannya di sebuah perguruan tinggi. Berdasarkan usia, pada umumnya berusia 19 tahunan dan mempunyai tingkat mentalitas yang mengharuskan datang ke unit konseling. Kampus juga termasuk stressor karena di dalamnya ditemukan beragam macam persaingan sosial dan kompetisi. Bahkan menurut Douce (2014), keberhasilan seseorang dalam meraih prestasi selama masa perguruan tingginya dapat mempengaruhi masa depannya seseorang, sehingga mahasiswa perlu mempersiapkannya. Adanya permasalahan mentalitas seperti stres, *anxiety* dan depresi serta gangguan lainnya pasti akan mempengaruhi kualitas mahasiswa dalam melakukan perkuliahan. Menurut Skolowska, sebagai individu yang berada pada tahap I yang memasuki beragam perubahan, mahasiswa jika belum siap dengan *coping stress*, maka akan menghadapi beragam masalah psikologis. "*Hasil dari survei yang dilakukan untuk mendeteksi risiko bunuh diri di kampus ITS, terdapat data yang diketahui bahwa terdapat kecenderungan mahasiswa dengan risiko bunuh diri. Sampai sekarang, masih banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami gangguan mental baik itu ringan maupun berat yang secara otomatis berpengaruh pada proses perkuliahan*" (Made Rai et al., 2020).

Secara umum permasalahan mahasiswa yang terjadi akibat dari faktor akademik dipandang sebagai permasalahan pokok yang menjadi *stressor*. Kurangnya bahkan hilangnya motivasi karena mata kuliah yang tidak disukai, merasa salah memasuki jurusan, ketidakcocokan dengan dosen pembimbing, beragam tugas yang dibebankan kepada mahasiswa; kehilangan semangat karena teman lulus lebih awal darinya. Salah satu problematika mahasiswa yang kerap kali dijumpai adalah terdapat pengalaman gagal ketika prestasi menurun sehingga berpengaruh pada peningkatan prestasi selanjutnya. Hal tersebut ternyata membuat mahasiswa depresi karena merasa tertekan (Made Rai et al., 2020).



Hasil telaah pustaka oleh Kartika (2020), ditemukan data bahwa terdapat peningkatan indikasi stres pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Permasalahan psikologis yang kerap kali timbul dan diderita oleh mahasiswa adalah stres, *anxiety*, depresi sampai gangguan mental yang lebih berat dari itu. Selain itu, didapati juga ragam penyebab terjadinya problem psikologis tersebut yaitu karena keterbatasan pemahaman materi perkuliahan, tugas perkuliahan yang berjibun, lingkungan belajar yang tidak mendukung sampai berdampak pada tingkat kefokusannya yang menurun, sinyal internet yang sering kali bermasalah, sulit untuk bertemu dengan teman-teman kelasnya, kesulitan melakukan hobi seperti biasanya, sulit beradaptasi, pembelajaran daring yang membosankan, hingga menimbulkan permasalahan dalam keluarga. Hasil data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Teguh dkk (2020) adalah *"Masa pandemi Covid-19 ini ternyata berpengaruh pada mentalitas mahasiswa di Kalimantan Tengah. Mahasiswa memiliki rasa cemas berlebihan terkait dengan pencapaian nilai akademik serta waktu kelulusan studi mereka. Hal tersebut dikarenakan kurangnya peningkatan relasi mahasiswa dengan penasihat akademik sehingga mahasiswa tidak mendapatkan motivasi untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental mereka"* (Deliviana et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat diambil benang merah bahwa problematika seorang mahasiswa menjadi sangat kompleks, sehingga berdampak pada kondisi mentalitas mereka.

### **3. Urgensi Shalawat bagi Mentalitas Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi**

Rasulullah sebagai suri tauladan, *uswantun hasanah* atau role model terbaik bagi umat manusia. Kemunculan pendapat "kembali kepada alquran dan hadis" yang dilakukan oleh beberapa oknum, itu termasuk omong kosong semata. Pendapat itu terjadi dikarenakan mereka tidak memahami, membersamai, serta meneladani kehidupan Rasulullah sesuai dengan *sirah*. Melalui *sirah*, ia akan memperoleh ajaran Islam yang terealisasi dalam kehidupan Nabi Muhammad Saw sehingga dapat mempelajari bagaimana kehidupan Nabi Muhammad Saw. dan menduplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Begitupun seseorang yang bershalawat, alangkah baiknya jika dibarengi dengan pemahaman *sirah* Nabi. Dalam perjalanannya menjadi psikolog, Rima menuturkan bahwa ia mengalami berbagai ilmu dan pengalaman yang luas, khususnya dalam hal *self development* atau pengembangan diri. Ia melakukan penelitian pada seseorang yang mengamalkan shalawat. Hasil penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa shalawat mengandung daya ubah yang begitu luar biasanya terhadap pembacanya. Seperti mengubah cara berpikir dan bertindak seseorang, sudut pandang seseorang mengenai dunia, maupun



perasaan. Bahkan disebutkan juga terdapat begitu banyak sisi lain dari keberkahan, keajaiban, keluarbiasaan, dan keindahan yang terkandung dalam shalawat. Shalawat juga dapat membuat pelakunya melakukan hal yang selaras dengan sunnah yang diteladankan oleh Nabi Muhammad Saw. dan bahkan membuat pelakunya meneladani Nabi Muhammad Saw. berdasarkan kerelaan hati, tanpa paksaan dan tekanan siapapun. Membangun rasa cinta dan menjajaki setiap rentetan kisah hidup Nabi Muhammad Saw. Kemudian berkomitmen setia menjalani hidup bersama shalawat. Allah Swt telah memilih Muhammad Saw. sebagai manusia terbaik yang merupakan role model yang wajib diteladani dari segala sisi. Baik dalam ucapannya, perangainya dan tindakannya. Sehingga yang meneladani dapat meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Seorang muslim memiliki kewajiban untuk meneladani kehidupan beliau. Serta mengikuti dan memegang prinsip akan sunnahnya. Menurut para jamaah yang mengamalkan shalawat, setelah bershalawat hati mereka terasa lebih rileks, damai, pikiran terasa ringan dan mudah untuk berpikir jernih dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Seiring berkembangnya jaman, telah banyak juga penelitian yang melakukan berbagai macam terapi, salah satunya adalah terapi spiritual atau yang sering dikenal sebagai terapi *religious*. Shalawat dapat mengubah mentalitas seseorang, cara berpikir dan bertindak seseorang, sudut pandang seseorang mengenai dunia, perilaku dan perasaan seseorang. Salah satu contoh kecilnya shalawat adalah dapat memberikan efek perubahan perasaan (mood) seseorang. Pengulangan bacaan shalawat yang dilakukan dapat membuat jeda dengan tekanan pikiran yang dialami seseorang sehingga tidak terkuasai oleh perasaan itu sendiri. Ketika perubahan perasaan mampu dikendalikan dengan baik, maka kesejahteraan emosi lebih mudah tercapai dengan baik. Ketika seseorang rutin dalam bershalawat, akan memberikan efek ketenangan kepada pelakunya dan akan menalami keadaan *medium trance*, yaitu kondisi di mana seorang individu yang diidentifikasi dengan halusinasi positif. Shalawat juga termasuk meditasi yang otomatis memberikan dampak perasaan nyaman sehingga ketenangan akan dengan mudah dapat dirasakan. Sementara itu, pentingnya shalawat yang diucapkan terus-menerus karena dapat melatih otak agar berfungsi lebih kuat dan lebih sehat (Rachman, 2022).

Kamaluddin menuturkan dalam bukunya yang berjudul "Rahasia Dahsyat Shalawat" bahwa sekian dari banyaknya keistimewaan seseorang yang mengamalkan shalawat adalah kepribadian Nabi Muhammad Saw. akan tercipta dalam diri pelakunya. Maka begitu luar biasanya kepribadian seseorang yang mengamalkan shalawat di kehidupannya karena secara



otomatis kepribadian Rasulullah manusia paling sempurna di muka bumi ini akan tercermin padanya. Shalawat dapat membuat seseorang yang mengamalkannya terkoneksi langsung dengan Rasulullah, karena dengan mengamalkan shalawat, secara tidak sadar seseorang itu sedang terus menerus bersahut-sahutan dengan beliau. Ribuan shalawat yang disampaikan seseorang kepadanya, pasti akan beliau balas. Rasulullah bersabda: *“Janganlah jadikan rumahmu seperti kubur, jangan jadikan kubur sebagai ied, sampaikanlah shalawat kepadaku karena shalawat kalian akan sampai padaku di mana saja kalian berada”* (HR. Abu Daud No. 2041 dan Ahmad 2: 367).

Shalawat menjadi sangat penting diamalkan bagi setiap individu umumnya, khususnya bagi seorang mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Jurusan yang menggabungkan dua disiplin ilmu yaitu Tasawuf dan Psikoterapi untuk menyembuhkan jiwa seseorang. Yang mana tentunya sebelum menyembuhkan orang lain, diharapkan minimal mampu menyembuhkan diri sendiri terlebih dahulu.

Sebagai seorang Psikolog yang meneliti pengaruh shalawat terhadap seseorang, Rima menuturkan bahwa shalawat itu transformational. Shalawat dapat mengubah kepribadian, kebiasaan dan cara pandang seseorang. Dari segi anatomi fisiologi struktur otaknya saja terdapat perbedaan antara otak seseorang yang sering bershalawat dan yang jarang bershalawat. Menurut penelitian yang dilakukan Stanford University oleh: Kalaint Grill-Spector, Ricard Henson and Alex Martin menyebutkan bahwa *“Repetition effect have also been studied by measuring changes in the electrical (EEG) or (MEG) field, usually recorded above the scalp. These effect changes in the amplitude and/or synchrony or local field potentials (LFPs)”* atau *“Efek pengulangan juga telah dipelajari dengan mengukur perubahan medan listrik (EEG) atau (MEG), biasanya direkam di atas kulit kepala. Efek ini berubah dalam amplitudo dan/atau sinkroni atau local field potentials (LFPs).* Seseorang yang mengamalkan shalawat, repetisi shalawatnya berjejak di otak. Sedangkan repetisi shalawat itu dapat membangun koneksi dengan kepribadian Rasulullah, manusia paling agung. Jejak di otak ini kemudian membangun unconscious mind dari Rasulullah. Segala hal adalah energi, demikian juga dengan pikiran dan perilaku Rasulullah. Menghubungkan seseorang dengan khasanah peristiwa dan kumpulan respons yang tersimpan pada jejak ingatan beliau. Memudahkan kita meniru perilaku, kebiasaan dan cara pandangnya.

Maka tak heran jika seseorang yang mengamalkan shalawat memiliki perilaku, kebiasaan dan cara pandang yang baik. Mentalitas mereka lebih terjaga karena mereka mampu mengendalikan dan mengekspresikan setiap emosi dengan baik dan tepat. Dengan mampu mengendalikan dan



mengekspresikan emosinya ini membuat mereka terhindar dari segala rasa yang membuat mereka tidak nyaman seperti kecewa, khawatir, takut bahkan gangguan mental seperti cemas berlebih, stres, depresi dan lainnya.

Mahasiswa dengan mentalitas kuat dan yang memiliki sikap dan perilaku yang baik dan agamis seperti inilah yang sangat dibutuhkan bagi jurusan tasawuf psikoterapi karena diharapkan dengan mengamalkan shalawat, mampu dengan mudah mengimplementasikan ilmu tasawuf nya untuk meningkatkan motivasi dalam menjalankan perkuliahan. Mahasiswa yang mengamalkan shalawat akan terhindar dari perasaan kegunahan, kejenuhan, kesusahan, kegagalan dalam menjalankan perkuliahannya dan terhindar dari gangguan kesehatan mental seperti cemas berlebih, stres, depresi, rasa ingin bunuh diri dan gangguan kesehatan mental lainnya. Problematika mahasiswa pada umumnya terjadi karena beberapa faktor. Di antaranya faktor akademik, seperti mahasiswa yang dibebankan dengan tugas yang menumpuk oleh dosennya; kehilangan motivasi karena memasuki jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat; kehilangan semangat karena teman lebih awal lulus darinya; ketidakcocokan dengan dosen pembimbing, faktor ekonomi keluarga yang membuat mahasiswa merasa menjadi beban keluarga; faktor hubungan pertemanan yang kurang sehat; faktor hubungan dengan pasangan yang masih labil; dan faktor lainnya yang secara otomatis berpengaruh pada pencapaian dan mentalitas mereka. Bahkan mahasiswa yang mengamalkan shalawat memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik sehingga segala rintangan, tantangan, hambatan yang biasanya di dapatkan oleh seorang mahasiswa pada umumnya akan dengan mudah untuk mereka hadapi dan selesaikan dengan baik. Serta dengan mengamalkan shalawat ini adalah jembatan untuk mengantarkan mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi kepada kebahagiaan dan kesuksesan dunia akhirat.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan ternyata keistimewaan seseorang yang terbiasa membaca shalawat ialah di dalam hatinya akan tercipta kepribadian yang Rasulullah ajarkan. Maka begitu luar biasanya kepribadian seseorang yang mengamalkan shalawat di kehidupannya karena secara otomatis kepribadian Rasulullah manusia paling sempurna di muka bumi ini akan tercermin padanya. Maka tak heran jika seseorang yang mengamalkan shalawat memiliki perilaku, kebiasaan dan cara pandang yang baik. Mentalitas mereka lebih kuat dibanding dengan mahasiswa yang tidak mengamalkan shalawat. Dengan mentalitas kuat serta memiliki sikap dan perilaku yang baik dan agamis seperti inilah yang



sangat dibutuhkan bagi jurusan tasawuf psikoterapi karena diharapkan dengan mengamalkan shalawat, mampu dengan mudah mengimplementasikan ilmu tasawuf nya untuk meningkatkan motivasi dalam menjalankan perkuliahan. Bahkan mahasiswa yang mengamalkan shalawat memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik sehingga segala rintangan, tantangan, hambatan yang biasanya di dapatkan oleh seorang mahasiswa akan dengan mudah untuk mereka hadapi dan selesaikan dengan baik. Serta dengan mengamalkan shalawat ini adalah jembatan untuk mengantarkan mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi kepada kebahagiaan dan kesuksesan dunia akhirat. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang urgensi shalawat bagi mentalitas mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi. Penelitian ini memiliki keterbatasan dengan metode studi pustaka, sehingga direkomendasikan penelitian selanjutnya dengan metode kualitatif untuk melihat gambaran urgensi shalawat secara langsung pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi.

### Daftar Pustaka

- Adellia, A. A., & Aco, F. (2020). Problematika Mahasiswa Indonesia Timur dalam Menyesuaikan Budaya Di DIY. *Jurnal Enersia Publika*, 4(2), 320-329.
- Assegaf, H. A., & Dani, I. R. (2009). *Mukjizat Shalawat* (1st ed.). Qultum Media Anggota IKAPI.
- Atqiya, A. (2019). *Religiusitas dan Mentalitas Kerja Pengemis di Kampung Kebanyakan Kota Serang -Banten*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Bunganegara, M. H. (2018). Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin. *TAHDIS*, 9, 187.
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2020). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129-138.
- Faizah, U. (2018). *Kontribusi Majelis Shalawat Al Wasilaa dalam Merubah Kepribadian Pemuda di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember*. UIN Sunan



Ampel Surabaya.

- Khoir, W. (2007). *Peranan Shalawat dalam Relaksasi pada Jamaah Majelis Rasulullah di Pancoran*. 132.
- Latifah, U., Ainol, A., & Maghfiroh, U. L. (2022). Pembentukan Kepribadian Muslim Milenial Melalui Jamiyah Shalawat di Desa Alassumur Kulon. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 1912–1917.
- Made Rai, N. G., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi Pendahuluan: Strategi Promosi Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus Melalui Partisipasi Dosen Wali. *Jurnal Sosial Humaniora*, 13(1), 46. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v13i1.6529>
- Rachman, aziz arif. (2022). *Relevansi Sholawat pada Regulasi Diri Jamaah Al-Hijrah Gubeng*. UIN Sunan Ampel Surabaya.