

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stres pada ibu rumah tangga banyak orang yang mengetahui namun tidak semua orang bisa memahami bentuknya. Stres pada ibu rumah tangga diabaikan begitu saja, bahkan jarang sekali ada yang meneliti permasalahan ini. Peran wanita sebagai ibu rumah tangga memiliki banyak tanggung jawab dan sering kali dihadapkan pada tantangan yang kompleks juga tekanan yang intens. Dalam menjalani tugasnya, ibu rumah tangga tidak hanya dituntut untuk mengerjakan kewajiban sehari-hari tetapi juga disertai dengan permasalahan sosial dan ekonomi.

Menurut Junaidi (2017: 77) yang ia analisis dari kutipan Meriam Webster mengartikan bahwa *housewife* (ibu rumah tangga) merupakan seorang perempuan yang telah menikah serta mempunyai tanggung jawab akan seluruh kebutuhan dalam rumah tangganya. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ibu rumah tangga merupakan seorang perempuan yang akan mengatur terselenggaranya berbagai macam pekerjaan di dalam rumah tangga yang dalam artian ibu rumah tangga ini ialah wanita yang tidak bekerja dikantor. Kehidupan seorang ibu rumah tangga sangatlah kompleks, dimulai dari melayani suami, memenuhi kebutuhan keluarga, memenuhi pendidikan anak, dan juga dituntut untuk selalu memelihara hubungan yang baik antar keluarga. Akumulasi dari berbagai tanggung jawab dan tekanan tersebut dapat menghadapi ibu rumah tangga pada tingkatan stres yang cukup tinggi.

Dari hasil riset Fadlillah & Husniati (2021: 82-89) yang diambil dari penelitian yang dikeluarkan oleh portal berita Amerika melibatkan kurang lebih 60.000 ibu rumah tangga, dinyatakan bahwa ibu rumah tangga tidak lebih bahagia dibanding ibu bekerja. Hal ini dikarenakan ibu rumah tangga lebih banyak mengalami emosi negatif daripada seorang ibu yang bekerja. Emosi tersebut dapat berupa rasa khawatir, rasa sedih, rasa marah, rasa stres, dan yang paling parah sampai depresi.

Dari hasil *survey* yang dikutip oleh Wulandhari & Rezkisari (2017:2) tingkat stres masyarakat di kota besar dari tahun ke tahun semakin meningkat, khususnya pada ibu rumah tangga. Sedangkan menurut penelitian yang diambil dari hasil *survey* Ibu Endang Mariani Rahayu, seorang Psikologi Sosial dan Budaya di Universitas Indonesia, menyatakan bahwa tingkat stres pada wanita terus meningkat selama lima tahun terakhir, akumulasi tingkatan stres pada wanita sebanyak 49 persen sedangkan pada pria yang hanya berkisar 39 persen. Tingkat stres pada ibu rumah tangga disebabkan oleh urusan-urusan umum yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga seperti jalinan hubungan dan komunikasi dengan pasangan hingga tuntutan anak disekolah. Sedangkan masalah yang biasanya dihadapi oleh ibu rumah tangga yang berada di pedesaan lebih banyak menonjolkan konflik yang disebabkan oleh faktor ekonomi. Dikutip dari JawaPos.com, mengabarkan ada seorang Ibu rumah tangga (38 tahun) ditemukan tewas di kawasan Payakumbuh, Sumatera Barat dalam keadaan tergantung menggunakan tali setrika dikusen pintu rumahnya. Menurut informasi, korban tersebut diduga nekat bunuh diri dikarenakan stres dan frustrasi (Hardiyanto, 2018:2).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal pada tanggal 13 Oktober 2023, peneliti mencoba melakukan tanya jawab kepada beberapa jamaah di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU, yakni ibu (L) 43 tahun yang memiliki tekanan dan ujian dalam rumah tangganya karena sudah hampir 14 tahun menikah namun tidak kunjung diberi keturunan, hal tersebut memberikan beban tersendiri bagi dirinya dan mengakibatkan ia sering cemas secara tiba-tiba. Pola tidur tidak stabil, mudah tersinggung, dan emosi yang tidak stabil. Begitu juga dengan ibu (D) 42 tahun yang mengatakan bahwa dirinya merasa memiliki tekanan disetiap harinya karena selain mengurus kewajibannya sebagai seorang istri, mengurus rumah dan membimbing anaknya, ia juga harus mengurus toko yang ia kelola sendiri. Memiliki suami yang terpaut umur jauh dengan dirinya juga mempunyai keterbatasan pada segi penglihatan dan pendengaran, menuntut ia harus mengurus semuanya sendiri. Sedangkan bagi ibu (W) 60 tahun yang mengatakan bahwa ia merasa sangat kesepian semenjak ditinggal suaminya 10 tahun silam, juga merasa memiliki emosi yang tidak stabil sejak memiliki masalah dengan menantunya yang membatasi interaksi dirinya dengan anak dan cucunya. Hal tersebut mengakibatkan pikirannya kacau dan stres.

Berdasarkan analisis yang terdapat pada keluhan di atas yang dialami oleh ibu (L), ibu (D), dan Ibu (W) senada dengan indikator yang menyatakan bahwa ketiga ibu rumah tangga tersebut mengalami stres. Hal tersebut terlihat dari gejala fisik yang memperlihatkan wajah tampak lelah karena pola tidur yang terganggu, dan pada gejala mental yang disebutkan bahwa mereka mudah tersinggung,

terkadang emosinya tidak terkendali, agresif, sering cemas, mudah lupa karena ingatan terganggu oleh berbagai tekanan.

Menjadi seorang ibu rumah tangga bukan hal yang mudah, selama 24 jam mereka dituntut untuk bekerja tanpa henti demi keluarga mereka. Tidak jarang hal ini akan menimbulkan rasa jenuh karena melakukan rutinitas yang terus berulang setiap saat sehingga dapat menimbulkan stres pada ibu rumah tangga. Tanpa mereka sadari, hal tersebut dapat menimbulkan munculnya perasaan emosional negatif yang dapat memicu timbulnya masalah kejiwaan. Jika hal tersebut tidak segera di atasi, ditakutkan akan menimbulkan masalah pada keluarga mereka, baik itu hubungan dengan pasangannya maupun masalah dengan anak bahkan keluarga besarnya.

Ekawarna (2018: 165) berpendapat bahwa stres merupakan suatu respons spesifik yang dibuat oleh tubuh terhadap semua tuntutan nonspesifik mencakup tantangan, ancaman, ataupun berjuang memenuhi harapan orang lain dan cenderung tidak realistis, menurutnya juga stres ialah kondisi tegang ketika menghadapi situasi yang mengancam. Sejalan dengan itu, dikutip dari kamus Psikologi, Chaplin menyebutkan bahwa stres ialah suatu keadaan yang tertekan secara fisik maupun psikologisnya. Stres yang berkepanjangan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental bagi ibu rumah tangga, serta dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Seorang ibu yang mengalami stres lebih mungkin untuk menampilkan kurangnya penerimaan terhadap diri, kurangnya kasih sayang, serta kurangnya pengawasan. Stres yang dialami oleh ibu rumah tangga dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan anak, yang disebabkan

karena kurangnya kemampuan mereka untuk mengatasinya (Lestari & Widyawati, 2016: 41). Menurut Syamsu Yusuf dalam Zahro (2016:3) mengatakan bahwa tekanan hidup atau yang lebih dikenal sebagai stres ini dapat menimbulkan gejala-gejala, seperti cemas, merasa tidak berdaya, dan merasa putus asa. Menurutnya, penyebab dari gejala-gejala tersebut dapat timbul dikarenakan datangnya perasaan yang tidak dapat menerima kenyataan-kenyataan hidup yang tidak sesuai harapan atau sulit diterima dalam hidupnya.

Manusia sebagai makhluk spiritual, membutuhkan perubahan rohani dalam mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Maka dari itu, dalam upaya mengatasi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga, pendekatan bimbingan rohani menjadi semakin relevan di zaman ini. Secara umum, dikutip dari pendapat Prayitno, bimbingan merupakan suatu proses dukungan yang dilakukan oleh seorang ahli yang diberikan kepada individu maupun kelompok. Penerima bimbingan tidak dibatasi oleh kelompok usia tertentu, bimbingan tersebut dapat diberikan kepada anak-anak, remaja, atau dewasa dengan tujuan membantu mereka mengembangkan potensi batin secara mandiri menggunakan sumber daya yang tersedia, dan beraskan pada nilai-nilai yang berlaku. Bimbingan merupakan suatu proses bantuan baik dalam bentuk panduan, arahan dan ajakan untuk memberikan pemahaman serta tuntunan agar individu bisa menyelesaikan permasalahannya dan menempatkan dirinya menjadi semakin baik (Azizah, 2020: 256).

Menurut Maulana (2020: 16) yang diambil dari tulisan Ad-dzaky, ia berpendapat bahwa bimbingan rohani ialah sebuah kegiatan memberi pertolongan, pengarahan, pelajaran dan panduan dari seorang ahli kepada orang lain yang

memerlukan bantuan dalam hal kerohanian, mencakup jiwa, keimanan, keyakinan dan akal pikiran yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan hidup secara mandiri dengan baik. Menurut Milenia Ayu dalam Musnamar, bimbingan rohani islam ialah suatu proses pemberian bantuan spiritual, yang meliputi sisi rohani atau jiwa yang dilakukan agar manusia mampu menelaraskan hidupnya dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah SWT, sehingga manusia tersebut dapat meraih kebahagiaan hidup dunia dan akhiratnya (Sahputra, 2020: 114).

Bimbingan rohani bertujuan untuk memberikan dukungan spiritual dan emosional kepada individu dalam berbagai situasi kehidupan. Dilihat dari tujuan tersebut, salah satu layanan bimbingan rohani yang dapat dijumpai ialah di Majelis Taklim. Layanan yang dapat diaplikasikan adalah melalui terapi. Dalam perkembangan zaman sekarang ini, sudah banyak penelitian yang membahas mengenai berbagai macam terapi, salah satunya adalah terapi shalawat.

Terapi shalawat adalah bagian dari terapi psikoreligius atau biasa dikenal sebagai terapi spiritual. Terapi psikoreligius ini merupakan suatu terapi jiwa atau psikis yang berfokus pada sisi rohani atau pendekatan keagamaan. Terapi ini dilakukan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui suatu pendekatan psikologi dan spiritual yang dapat diaplikasikan melalui kegiatan ritual keagamaan, baik itu sholat, mengumandangkan zikir, membaca al-qur'an dan mendengarkan ceramah-ceramah keagamaan maupun mengumandangkan shalawat nabi (Hidaayah, 2018:11).

Berdasarkan hasil wawancara pada observasi awal yang dilakukan kepada pimpinan majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU, pada tanggal 6 Oktober 2023,

bahwa jumlah jamaah yang mengikuti rutinan kajian setiap malam sabtu kurang lebih ada 80 orang, 60 di antaranya adalah ibu-ibu. Program dari majelis ini sedikit berbeda dengan majelis taklim yang lain, karena mengadakan program terapi zitu energi yang dilakukan baik secara massal pada saat rutinan maupun secara pribadi. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan terapi Shalawat Jibril yang dipercaya bisa mengatasi stres dan gangguan kecemasan lainnya.

Agama islam telah memberikan ibadah yang paling mudah untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan mengumandangkan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Ahzab : 56

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا 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.” (Tafsirq.com)

Sebagaimana diungkapkan dalam ayat di atas, bahwa shalawat merupakan sarana untuk dekat dengan Allah SWT dan sebagai bentuk cinta terhadap kekasih pilihan Allah yaitu nabi Muhammad SAW. Menurut Dadang Ahmad Fajar, dalam bukunya Epistimologi do'a mengungkapkan bahwa membaca shalawat adalah menunaikan ibadah, berdo'a dan memohon kepada Allah SWT (Fajar, 2019: 128). Menurut Pendapat Ustadz. Agus, Pimpinan Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU saat wawancara awal, ia berpendapat bahwa ketika seseorang secara rutin melantunkan shalawat maka ketenangan dan kenyamanan akan menghampiri hidupnya. Sebagaimana ia berpegang teguh pada keyakinan gurunya, yang tergabung dalam Majelis *Sholallahu'ala Muhammad*. Dalam sebuah karya yang

ditulis oleh Syekh Jalaluddin As-Suyuti dalam kitab *Lubabul Hadits* terkutip hadis yang berbunyi “*Siapa yang membaca shalawat atasku satu kali, maka Allah akan bershalawat (memberikan rahmat) untuknya sepuluh kali*”.

Shalawat memiliki berbagai ragam dan macam bentuk, namun salah satu shalawat yang paling mudah dalam pengamalannya ialah Shalawat Jibril. Adapun bacaan shalawat Jibril ialah صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ “*Shallallahu ‘ala Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam.*”. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa terapi shalawat ialah suatu terapi psikis atau jiwa yang dilakukan melalui pendekatan shalawat atas Nabi Muhammad SAW, terapi ini mencakup penggunaan doa-doa dan shalawat yang memiliki nilai spiritual dan keberkahan, yang diyakini dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang, juga dapat membawa ketenangan pada bathin seseorang sehingga dapat meredakan gejala stres.

Dari pernyataan di atas serta fakta-fakta yang telah disampaikan melalui wawancara awal, akan sangat menarik apabila diteliti lebih dalam. Maka dari itu, peneliti menyusun penelitian ini dengan judul “*Bimbingan Rohani melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril untuk Mengatasi Stres pada Ibu Rumah Tangga*”. Masalah tersebut ditarik kedalam sebuah penelitian yang berfokus pada bagaimana bimbingan rohani melalui terapi shalawat Jibril mampu mengatasi stres pada ibu rumah tangga. Sehingga adanya penelitian diharapkan mampu menjadi sumber literatur tambahan dan bermanfaat bagi pembaca terkhusus bagi konselor, calon konselor, terapis dan calon terapis serta psikolog dan calon psikolog mengenai stres

yang dialami oleh seorang ibu rumah tangga yang kemudian dapat dibimbing penyembuhannya melalui terapi shalawat Jibril.

B. Fokus Penelitian

Dilihat dari latar belakang yang dipaparkan di atas, maka penelitian ini dapat difokuskan kedalam beberapa poin, di antaranya :

1. Bagaimana kondisi stres ibu rumah tangga di lingkungan Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU?
2. Bagaimana proses bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU?
3. Bagaimana hasil yang dicapai dalam bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril untuk mengatasi stres pada ibu rumah tangga di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan gambaran yang mendalam secara jelas mengenai “Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU”. Berangkat dari fokus penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini, ialah :

1. Untuk mengetahui kondisi stres ibu rumah tangga di lingkungan Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU.

2. Untuk mengetahui proses bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga di majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU.
3. Untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril untuk mengatasi stres pada ibu rumah tangga di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara akademis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan wawasan baru bagi universitas dan jurusan terkait bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga. Lebih lanjut, penelitian ini juga diharapkan mampu menambah khasanah keilmuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas terkait pokok bahasan yang sama secara lebih luas dan mendalam, serta dapat memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang bimbingan konseling dan psikoterapi islam.

2. Secara Praktis

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi peneliti. Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan informasi tambahan bagi terapis dan calon terapis, konselor dan calon konselor maupun pembimbing rohani (binroh) mengenai bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril untuk mengatasi stres ibu rumah tangga. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan mampu

memberikan inovasi sebagai model layanan terapi islami dalam peningkatan bidang bimbingan rohani.

E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini mengenai “**Bimbingan Rohani melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril untuk mengatasi Stres pada Ibu Rumah Tangga**”. Berdasarkan judul di atas, peneliti menemukan beberapa karya tulis yang berkaitan dan bisa dijadikan sebagai sumber acuan pada penelitian ini, karya tulis tersebut di antaranya:

1. Penelitian dari Sudirman dan Nida Amalia tahun 2019, yang berjudul “*Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*”. Pada penelitian ini dinyatakan bahwa tekanan yang tidak bisa di atasi oleh lansia ialah stres. Salah satu terapi yang bisa mengatasinya adalah terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan mendengarkan shalawat nabi yang dipercaya bisa menimbulkan efek rileks sehingga hormon stres dapat menurun. Dengan menggunakan metode *Pre Experimentone group pretest-posttest design*, dengan mengikut sertakan lansia yang berjumlah 96 orang, diambil sample sebanyak 16 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengujian pada penelitian ini menggunakan *uji paired sample t test*, yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penurunan tingkat stres lansia setelah mendengarkan shalawat di panti sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda (Sudirman & Amalia, 2020: 1210-1214).

2. Penelitian dari Ismi Rahma Marwiyah tahun 2023 yang berjudul "*Implementasi Zikir sebagai Terapi Sufistik untuk Mencegah Stres pada Ibu Rumah Tangga*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa metode implementasi zikir yang bisa digunakan dalam terapi sufistik pada ibu rumah tangga ialah bacaan-bacaan dzikrullah setelah sholat, tahlil, shalawat nabi, asmaul husna maupun murottal qur'an. Pengaplikasian zikir lebih menitik beratkan pada aspek media terapis sebagai bentuk pengobatan bagi ibu rumah tangga yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah (Marwiyah, 2023:896-906).
3. Penelitian dari M Hafid Kumaini dan Nindya Pujiati Yasinta, UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021 yang berjudul "*Islamic Music Therapy Through Shalawat Jibril Audio To Grow Self Acceptance In The Elderly*". Penelitian ini berangkat dari kurangnya *Self Accentance* (penerimaan diri) yang sering terjadi pada seorang lansia yang telah kehilangan anggota keluarga. Dalam mengatasi hal tersebut, terapi musik islami melalui audio shalawat Jibril di yakini mampu meningkatkan sisi spiritualitas dengan mengingat Allah SWT dan Rasulullah SAW sehingga akan mampu menenangkan hati. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kualitatif. Data diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa Terapi Musik Islami melalui Audio Shalawat Jibril mampu menumbuhkan penerimaan diri pada lansia. Pertumbuhan penerimaan diri pada lansia ditunjukkan dengan perilaku atau tindakan seorang konseli yang lebih semangat dalam menjalani

hidup bahkan tanpa kunjungan dari keluarga, merasa nyaman dalam melakukan segala hal, terutama pekerjaan rumah tangga (Kumaini & Yasinta, 2021: 169-176).

Dari beberapa hasil eksplorasi di atas, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan dengan topik penelitian yang akan diteliti. Persamaannya ialah mengenai shalawat sebagai salah satu bentuk terapi psikis untuk menenangkan jiwa seseorang. Sedangkan perbedaannya terlihat dari subjek penelitian yang berfokus pada ibu rumah tangga. Selain itu, pada penelitian ini dihadirkan fokus penelitian yang tidak hanya melihat proses terapi shalawat secara umum tetapi ditekankan pada shalawat Jibril sebagai pendekatan bimbingan rohani untuk mengatasi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga.

F. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Bimbingan Rohani

Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa panduan, arahan, dan ajakan agar individu mampu menyelesaikan permasalahannya serta menempatkan dirinya menjadi lebih baik. Prayitno berpendapat bahwa bimbingan adalah sebuah proses yang berupaya membantu seseorang untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara mandiri yang dilakukan oleh seorang ahli (Prayitno & Erman, 2018:18). Kata rohani berasal dari kata “ruh” yang memiliki arti unsur yang terdapat dalam jasad yang diciptakan oleh Allah sebagai penyebab adanya nyawa dan kehidupan.

Bimbingan Rohani ialah suatu usaha berupa bantuan yang diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami kesulitan. Bantuan tersebut terfokus pada bidang mental atau spiritual yang dimaksudkan konseli dapat mengatasi kesulitannya melalui kekuatan Iman dan takwa. Berdasarkan ruang lingkupnya, fungsi bimbingan rohani ada empat aspek, di antaranya; fungsi bimbingan, fungsi pemeliharaan, fungsi perawatan dan pengobatan, dan fungsi pengembangan (Arifin, 2022:5).

b. Terapi Shalawat

Psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" yang memiliki arti jiwa dan "*therapy*" yang berarti pengobatan atau penyembuhan. Menurut Ad-dzaky psikoterapi merupakan suatu pengobatan penyakit yang dilakukan dengan melalui teknik kebatinan, baik itu penyembuhan penyakit mental maupun lewat keyakinan agama. Shalawat itu sendiri menurut bahasa artinya do'a. Dalil perintah bershalawat terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-ahzab ayat 56 serta ditunjang dengan adanya penjelasan dari hadist-hadist yang sahih.

Terapi shalawat merupakan suatu terapi yang didasarkan pada do'a atas Nabi Muhammad SAW yang diyakini bisa membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang agar dapat memperbaiki perilakunya, yang akan dibimbing oleh seorang ahli yang berkompeten dibidangnya (terapis).

c. Stres

Menurut Ekawarna (2018:165) Stres merupakan suatu respons spesifik yang dibuat oleh tubuh terhadap semua tuntutan nonspesifik mencakup tantangan, ancaman, ataupun berjuang memenuhi harapan orang lain dan cenderung tidak

realistis, menurutnya juga stres ialah kondisi tegang ketika menghadapi situasi yang mengancam. Gejala stres dibagi ke dalam 3 kategori, di antaranya :

1) Gejala emosional

Gejala emosional adalah suatu reaksi emosional terkait perasaan seseorang. Hal ini mencakup ekspresi wajah, perubahan suasana hati dan respon emosional. Yang termasuk kedalam gejala emosional di antaranya; gelisah terhadap hal-hal kecil, mudah tersinggung, mimpi buruk, panik, khawatir, suasana hati sering berubah-ubah, merasa tidak berdaya, sering menangis, pikiran kacau, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.

2) Gejala perilaku

Gejala perilaku adalah suatu tindakan yang merujuk pada tingkah laku yang bisa diamati dari diri seseorang. Yang termasuk kedalam gejala perilaku yaitu; memakai obat-obatan, merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, sering berjalan mondar-mandir, memutar-mutar bahkan sampai menarik-narik rambut, serta perilaku sosial berubah secara tiba-tiba.

3) Gejala fisik

Gejala fisik adalah suatu kondisi dengan tanda-tanda yang bisa terlihat dari gestur atau tubuh seseorang. Dan yang termasuk kedalam gejala fisik, yaitu; rasa lemah, sakit kepala, rasa mual atau muntah-muntah, tekanan darah tinggi, sering buang air kecil, keringat berlebih, tidak dapat tidur atau bahkan sering tidur, nafsu

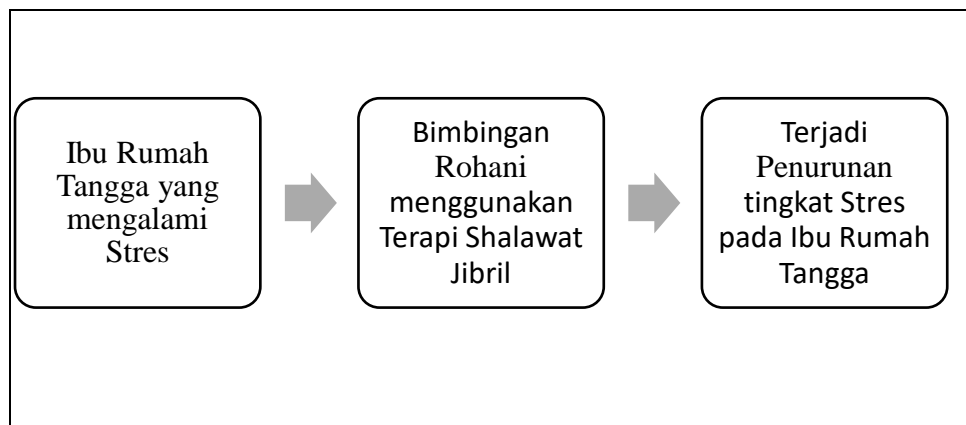
makan hilang ataupun rasa selalu ingin makan, gangguan pencernaan seperti sakit perut, sakit punggung, jantung berdebar dan sejumlah gejala lain.

Sedangkan Indikator stres bisa dilihat melalui ;

- 1) Gejala fisik, seperti; berkeringat, mulut kering, wajah tampak lelah, mengetuk atau menggerak-gerakan kaki berkali-kali, tidak peduli dengan penampilan fisik, pola tidur tidak stabil, sering makan serta terlalu sering ke toilet.
- 2) Gejala mental, bisa terlihat pada ciri-ciri sebagai berikut; cemas, agresif, emosi yang tidak stabil atau rasa marah yang tidak terkendali, ingatan terganggu, suasana hati yang sulit ditebak, tidak mampu menyusun prioritas, sulit berkonsentrasi, terlihat ketakutan yang berlebihan, tidak memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, tidak komunikatif atau bisa menjadi benar-benar cerewet, cenderung menjaga jarak, dalam kasus yang ekstrim pengidap stres bisa benar-benar terlihat kacau.

2. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang penelitian terkait “Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga” yang dilaksanakan di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

Penelitian ini diawali dengan banyaknya ibu rumah tangga yang mengeluh dan tidak bersemangat karena dalam kehidupannya menanggung beban dan tanggung jawab yang besar sehingga menjadi tekanan untuk dirinya. Setelah dianalisis dan dicocokkan dengan indikator, diketahui bahwa para ibu rumah tangga tersebut mengalami stres.

Jamaah majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU yang terdiri dari para ibu rumah tangga yang mengikuti bimbingan rohani melalui terapi shalawat Jibril, akan memperoleh efek tenang dan nyaman. Adapun tujuan yang diharapkan, para jamaah di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU terkhusus ibu rumah tangga mampu mengurangi stres serta mampu meningkatkan sisi spiritualitas dan ruhani dalam dirinya.

G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang menjadi objek penelitian adalah Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU yang beralamat di Kp. Darmacagak RT.04 RW.02, Desa Majasetra, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40382. Lokasi tersebut

dipilih karena terdapat bimbingan rohani dan terapi spiritual dengan berfokus pada shalawat Jibril. Lokasi ini juga merupakan satu-satunya majelis taklim zikir dan shalawat yang mengadakan terapi di daerah tersebut. Selain itu juga, kondisi masyarakat disana sesuai dengan permasalahan yang peneliti angkat terkait tingkat stres pada ibu rumah tangga. Hal ini lah yang menjadikan peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian, khususnya terkait dengan bimbingan rohani melalui terapi shalawat Jibril untuk mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini ialah paradigma konstruktif. Paradigma ini memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang lengkap, kompleks dinamis, penuh makna serta hubungan gejala yang alami (Sugiyono, 2016:8). Sejalan dengan itu, Berger & Luckman berpendapat bahwa paradigma konstruktifisme merupakan paradigma yang berfokus pada fenomena sebagai produk dan kreasi kognitif manusia.

Pendekatan yang digunakan yakni pendekatan kualitatif. Pendekatan ini didasarkan pada fenomenologi pengembangan pengetahuan, antara lain mengidentifikasi informasi secara faktual, mengumpulkan informasi dengan menggunakan alat dan teknik yang tepat, mengolah informasi yang relevan dan menyajikannya secara sistematis dan logis agar dapat menjadi sumber informasi baru.

3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Metode ini digunakan untuk

melakukan gambaran secara mendalam terkait fenomena yang diteliti serta fakta-fakta terkait tempat yang dijadikan lokasi penelitian. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Nugrahani (2014:8), metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang dapat digambarkan melalui kata-kata baik lisan maupun tulisan serta perilaku orang yang diamati.

Prosedur penelitian kualitatif ini dihasilkan dari temuan yang diperoleh melalui data hasil wawancara atau pernyataan informan terkait data yang dikumpulkan baik itu berupa narasi, cerita, dapat juga dilihat dari gerak tubuh dan mimik wajah serta dokumen-dokumen pada saat melakukan wawancara sebagai bukti pendukung baik berupa catatan pribadi, foto dan lain-lain. Penelitian kualitatif melalui pendekatan deskriptif ini dimaksudkan guna memberikan penjelasan secara rinci dan mendalam terkait permasalahan yang akan diteliti.

Penelitian ini bersifat langsung, artinya, peneliti akan langsung mengunjungi tempat penelitian untuk melakukan pengamatan serta akan terlibat langsung dalam kegiatan untuk mengetahui data yang alami serta mendapatkan gambaran data yang nyata dan fakta serta mendalam dan terpercaya. Data tersebut akan diperoleh dari pengasuh majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU baik itu pimpinan maupun pembina ditempat tersebut, serta jamaah ibu-ibu yang terlibat langsung mengikuti kegiatan di majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU melalui wawancara dan juga dokumentasi.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data ini merupakan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah dan tujuan masalah. Jenis data penelitian ini adalah data

kualitatif berupa data deskriptif atau naratif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan data non-matematis atau tidak menggunakan data statistik. Sehingga analisis data yang akan digunakan bersumber dari hasil wawancara yang berbentuk pendapat, alasan, pengalaman dan lain-lain yang sulit diukur secara langsung serta hasil pengamatan yang dikumpulkan selama proses penelitian dilapangan seperti rekaman, foto, catatan pribadi, video, dokumen resmi serta dokumen penunjang lainnya.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Data primer disebut juga sebagai sumber data yang utama. Sumber data ini didapatkan dari para informan yaitu pimpinan, pembina maupun jamaah majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU. Data ini didapatkan langsung oleh peneliti untuk mendapatkan data yang akurat.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data pendukung atau data penunjang yang digunakan sebagai data tambahan. Data ini diambil dari hasil studi pustaka, baik itu buku, jurnal maupun skripsi yang berkaitan dengan penelitian.

5. Informan atau Unit analisis

a. Informan

Informan merupakan pemberi informasi. Informan ini adalah mereka yang diyakini pasti mengetahui, melakukan, menguasai dan terlibat langsung dalam kegiatan yang menjadi fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini yaitu;

pimpinan majelis taklim dan pembina majelis taklim yang menjadi pendiri dan pengasuh serta yang mengadakan program di majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU serta jamaah majelis taklim yang mengikuti kegiatan secara rutin di majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU.

1) Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan ini merupakan proses pemilihan informan sebagai pemberi informasi secara akurat. Pertimbangan mengenai penentuan informan ini dianggap sangat penting sehingga perlu diperhatikan oleh peneliti dalam memilihnya. Menurut Nugrahani (2014: 62) dalam bukunya Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa menyebutkan bahwa penentuan subyek penelitian harus 1) subjek sudah cukup lama dan intensif mendalami bidang yang dikaji dalam penelitian, 2) subjek sudah menekuni bidang yang bersangkutan secara penuh, dan 3) subjek bersedia dan mempunyai waktu yang cukup untuk dimintai informasi untuk kepentingan penelitian. Maka dari itu, informan dalam penelitian ini harus memiliki penguasaan secara mendalam terkait permasalahan dilapangan, rutin mengikuti kegiatan bimbingan rohani dan terapi, serta berkenan untuk memberikan informasi dengan sebenar-benarnya tanpa rekayasa yang akan diperlukan dalam penelitian.

b. Unit Analisis

Unit analisis adalah sesuatu yang berkaitan dengan fokus atau komponen yang diteliti. Unit analisis untuk penelitian ini ditentukan sesuai dengan fokus penelitian baik itu meliputi wilayah, individu, kelompok dan juga waktu dengan fokus permasalahannya (Sugiyono, 2016:54). Adapun yang akan menjadi bagian dari unit analisis pada penelitian ini yaitu pengasuh atau pimpinan majelis taklim

zikir dan shalawat SIJITU yang bertindak sebagai pembimbing rohani dan terapis pada kegiatan bimbingan rohani melalui terapi shalawat Jibril baik secara massal yang dilakukan secara rutin selepas kajian maupun dilakukan secara individu yang konteksnya lebih mendalam.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, di antaranya; observasi, wawancara, studi pustaka serta dokumentasi.

a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan lapangan yang mana peneliti mencatat data-data yang diamati dan disaksikan selama penelitian. Menurut Nugrahani (2014: 162) observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan guna untuk mengumpulkan informasi tentang fenomena yang sedang diteliti. Ini bisa berupa objek, tempat, aktifitas, atau rekaman gambar. Alasan perlu diadakannya observasi atau pengamatan karena peneliti perlu membuat catatan mengenai tingkah laku secara sistematis untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang fenomena yang diteliti secara langsung.

b. Wawancara

Diambil dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), wawancara adalah sesi tanya jawab yang dilakukan terhadap seseorang yang dimintai informasi atau pendapat mengenai suatu fenomena. Sedangkan menurut Sugiyono (2016: 194), wawancara merupakan suatu teknik yang digunakan sebagai salah satu wadah pengumpulan data yang dilakukan jika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan

untuk menemukan permasalahan serta apabila peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang responden.

Wawancara ini akan dilakukan oleh peneliti bersama sumber data primer atau informan utama yaitu pengasuh majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU baik itu pimpinan maupun pembina. Adapun hal ini dilakukan untuk mencari data secara faktual dan mendalam terkait bimbingan rohani melalui terapi shalawat Jibril yang dilakukan di majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

c. Studi Pustaka

Penelitian ini menggunakan studi pustaka yang dimaksudkan agar peneliti menemukan landasan teoritik yang sedang diteliti. Studi pustaka ini didapatkan dari artikel jurnal, buku, serta kajian ilmiah lainnya yang dapat mendukung dalam proses penyelesaian penelitian.

d. Dokumentasi

Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Dokumentasi merupakan pengumpulan bukti dan keterangan berupa gambar, video, kutipan maupun bahan referensi lainnya. Dokumentasi ini dibutuhkan karena sejumlah fakta dan data yang dibutuhkan sebagai data pendukung tersimpan dalam bentuk dokumentasi. Teknik ini digunakan peneliti guna untuk mengabadikan baik itu gambar maupun data referensi lainnya yang terkait dengan penelitian.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik penentuan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan bahan referensi baik itu jurnal, buku, maupun karya ilmiah lainnya

yang diyakini dapat menjadi sumber pendukung dari keabsahan data yang diperoleh. Uji keabsahan data yang dilakukan yaitu triangulasi. Menurut Moleong dalam Nugrahani (2014: 115) triangulasi adalah suatu metode pemeriksaan keakuratan data dengan menggunakan sesuatu lain diluar data tersebut sebagai pembanding yang bersangkutan. Sedangkan menurut Sugiyono (2016: 241), triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang memadukan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan pemahaman peneliti terhadap apa yang ditemukan di lapangan.

8. Teknik Analisis Data

Proses analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman dilakukan dengan tahapan berikut :

a. Reduksi Data

Reduksi data ialah proses penyederhanaan supaya data dapat sesuai dengan kebutuhan dan mudah untuk mendapatkan informasinya. Semua data yang telah dihasilkan dari hasil observasi, wawancara dan lain sebagainya dikumpulkan dan disatukan kemudian dikelompokkan dari mulai data yang sangat penting sampai tidak penting sekalipun.

b. Penyajian Data

Pada tahap penyajian data, bentuk penyajian data bisa beragam, baik itu berupa grafik, *chart*, dan lain sebagainya. Sehingga diharapkan akan lebih mudah disampaikan kepada orang lain. Penyajian data pada penelitian kualitatif dianggap sangat penting karena selain data tersebut sudah tidak mentah, data tersebut pun

harus ditampilkan dengan rapi, sistematis, tersusun dengan pola tertentu dan lain sebagainya.

c. Verifikasi Data

Verifikasi data adalah sebuah proses meninjau atau pemeriksaan berbagai jenis data baik itu dari segi keakuratannya maupun kelengkapan datanya. Verifikasi data dilakukan guna untuk memastikan data yang dimasukkan sama dengan data yang bersumber dari data asli.

d. Pengambilan Kesimpulan

Data yang sudah tersusun kemudian disajikan dengan suatu teknik atau pola yang akhirnya bisa ditarik untuk menghasilkan sebuah kesimpulan. Proses penarikan kesimpulan ini baru dapat diproses ketika semua data sudah disusun dan disederhanakan sehingga bisa ditarik kesimpulannya.

