e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja

Zuliyani Aqimul Hidayah, Rinova Cahyandari
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Kudus
Email: zuliyaniaqimulhidayah@gmail.com; rinova@iainkudus.ac.id

Diterima:	Diterima Setelah Revisi:	Dipublikasikan:
27 Mei 2024	12 Juni 2024	20 Juni 2024

Abstrak

Usia remaja merupakan salah satu fase perkembangan kehidupan rentan mengalami permasalahan psikis. Remaja mengalami masa *stress and storm* yang dapat menimbulkan berbagai emosi negatif, namun kemampuan regulasi emosi yang memadai belum tentu dimiliki oleh setiap individu remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap penguatan kemampuan regulasi emosi melalui psikoterapi Islami, khususnya dengan melantunkan shalawat Nariyah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model studi kasus. Data diperoleh dari dua remaja sebagai responden, yang diperoleh melalui wawancara setelah menjalani psikoterapi Islami dengan menggunakan shalawat Nariyah. Hasil menunjukkan bahwa terjadi perbaikan kemampuan regulasi emosi pada dua responden remaja tersebut. Melantunkan dan menghayati shalawat Nariyah dapat meningkatkan kemampuan menerima emosi, strategi mengelola emosi, melibatkan diri dalam perilaku bertujuan, dan kemampuan untuk mengontrol respon emosi. Hal ini menunjukkan bukti bahwa psikoterapi yang melibatkan unsur keagamaan terutama dalam bershalawat dapat memberikan kontribusi positif untuk mengelola emosi untuk mewujudkan kesehatan mental secara komprehensif.

Kata Kunci: Remaja, Shalawat Nariyah, Regulasi Emosi.

Abstract

Adolescence is a phase of life development that is vulnerable to experiencing psychological problems. Adolescents experience periods of stress and storm which can give rise to various negative emotions, but adequate emotional regulation skills are not necessarily possessed by every individual adolescent. This research aims to reveal the strengthening of emotional regulation abilities through Islamic psychotherapy, especially by chanting Nariyah prayers. This research uses a qualitative research method with a case study model. Data was obtained from two teenagers as respondents, obtained through interviews after undergoing Islamic psychotherapy using Nariyah prayers. The results showed that there was an improvement in emotional regulation abilities in the two teenage respondents. Chanting and living the Nariyah prayers can improve the ability to accept emotions, strategies for managing emotions, engaging in purposeful behavior, and the ability to control emotional responses. This shows evidence that psychotherapy which involves religious elements, especially in praying, can make a positive contribution to managing emotions to achieve comprehensive mental health.

Keywords: *Adolescent, Shalawat Nariyah, Emotion Regulation.*

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

1 PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang menarik perhatian untuk diperbincangkan dalam perkembangan manusia. Di masa remaja banyak perubahan yang dialami oleh setiap individu, dari perubahan fiologis dan perubahan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja diantaranya adalah perubahan sosioemosionalnya, dimana setiap individu mengalami peningkatan emosi yang cukup tinggi (Berk, 2012). Kemampuan remaja untuk menilai situasi dapat mempengaruhi kemampuan pengelolaan emosi. Apabila remaja mampu secara kritis menilai situasi yang terjadi pada dirinya sebelum memberikan reaksi emosional, maka mereka akan memiliki pengelolaan emosi yang lebih baik (Hurlock, 2011). Emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi setiap keputusan yang akan diambilnya. Pengelolaan emosi yang cukup rendah akan membuat remaja tidak dapat berfikir panjang dalam mengambil keputusan sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat (Ubaidillah, 2014).

Pengelolaan emosi bagi remaja berhubungan erat dengan kebiasaannya dalam mengalami berbagai permasalahan yang menekan dirinya seperti kecemasan dan depresi. Apabila remaja dapat mengelola emosinya, maka ia memiliki daya tahan agar tidak kecemasan dan depresi (Gross, Richards, dan John, 2006). Betts, Gullone dan Allen (2009) menemukan kemampuan mengelola emosi yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko depresi pada remaja. Putri, Uyun dan Sulistyarini (2017) juga menemukan pengelolaan emosi yang baik dapat memberikan kontribusi dalam kesehatan psikologis individu. Stres, depresi, dan emosi negatif (seperti sedih, marah, kecewa, dan putus asa) tidak dapat sepenuhnya dapat dihindari (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019). Dalam menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisasi dampak negatif secara psikologis, remaja membutuhkan regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud adalah agar dapat mengatur emosi dan tidak sampai merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Regulasi emosi lebih mengarah pada suatu keadaan yang dialami individu dalam mengatur kondisi emosional yang muncul dengan menyadari pengalamannya termasuk dalam pengungkapan emosi tersebut. Regulasi emosi dapat berupa strategi yang dilakukan individu dalam mekanisme yang disadari maupun tidak disadari. Respon emosional yang muncul dapat berubah dalam kemunculannya, baik itu meningkat, mempertahankan, ataupun mengurangi rasa emosi yang muncul. Regulasi emosi dapat dilakukan manusia yang bersifat positif dan negatif. Regulasi emosi juga menurunkan tingkat stres yang dirasakan individu, disamping itu pula mampu mengubah *stressor*. Regulasi emosi dapat muncul secara tiba-tiba, baik saat disadari dan tidak disadari seseorang. Dapat dikatakan bahwa regulasi emosi dapat mengurangi dampak negatif pada remaja dan membutuhkan berbagai cara untuk mengelola emosi dengan baik. Regulasi emosi sangat penting untuk remaja supaya mereka dapat mengontrol emosi ketika mereka memiliki masalah. Regulasi ini dapat menyebabkan peningkatan ataupun penurunan pada emosi remaja seperti adanya emosi negatif dan positif. Tidak hanya itu, regulasi emosi mendorong remaja untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan dapat memposisikan diri ditempat yang positif (Gross & Thompson, 2007).

Regulasi emosi yang dimiliki masing-masing individu dapat berbeda dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi perbedaan tujuan yang ditetapkan individu, kebiasaan atau seringnya individu mampu meregulasi emosi, dan kemampuan umum yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Gross & Thompson, 2007). Pada remaja kemampuan pengelolaan emosi dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, meliputi perbedaan jenis kelamin maupun penerapan pola asuh yang telah diterapkan oleh orang tua. Tidak semua orang mampu meregulasi emosi, kesulitan-kesulitan yang dialami oleh remaja ketika meregulasi emosi karena dipengaruhi oleh *mood* atau suasana hati. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan remaja dengan lingkungan sekitar. Regulasi emosi dapat diterapkan oleh individu dengan cara yang bervariasi. Secara umum, telah dikenal setidaknya dua jenis strategi dalam emosi regulasi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1988), terdapat tipe *emotion-focused* dan *problem-focused*. Pada tipe *emotion-focused* artinya individu mengarahkan usahanya untuk berupaya memperbaiki keadaan emosi negatif yang muncul di dalam diri. Sedangkan, tipe *problem-focused* memiliki arti bahwa individu berupaya fokus memperbaiki situasi

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

atau keadaan yang menjadi masalah (Folkman & Lazarus, 1988). Penerapan strategi tersebut dapat bervariasi antar individu bergantung pada perbedaan situasi kondisi, emosi yang muncul, dan tipe kepribadian yang di miliki.

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meregulasi emosi pada remaja adalah dengan terapi shalawat Nabi. Bacaan dalam shalawat Nabi sebagai pujian dan permohonan doa serta dapat juga mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seseorang yang menanamkan kecintaan kepada Allah dan Rasul-Nya maka dapat merasakan nikmatnya iman, ketenangan serta ketaatan. Kecintaan tersebut dapat meningkatkan rasa ikhlas dan memperkuat keyakinan pada syari'at Islam. Shalawat dapat meningkatkan pola pikir, perilaku, dan perasaan setiap orang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Bershalawat merupakan salah satu obat yang paling mudah dan murah untuk memulihkan semua penyakit yang dirasakan, karena dengan bershalawat merupakan bagian dari dzikir untuk mengingat Allah SWT yang sekaligus menyebut nama kekasih-Nya. Selain itu, shalawat juga suatu ungkapan kebersyukuran manusia terhadap Allah SWT dan pengakuan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Shalawat Nariyah disebut shalawat Tafrijiyyah karena shalawat ini diyakini mengabulkan segala hajat dan menghidarkat dari kesusahan bagi siapa saja yang membaca serta mengamalkannya. Selain itu, Shalawat Nariyah juga disebut sebagai shalawat kamilah, karena seseorang yang membacanya akan sempurna keimanannya kepada Allah SWT dan Rasul-Nya (Alaydarus, 2007).

Sholwat Nariyah ini memiliki banyak keistimewaan, salah satunya sebagai shalawat yang mustajab (shalawat tafrijuyah qurtubiyah disebut oleh orang Maroko sebagai shalawat Nariyah). Apabila umat Islam mengharapkan apa yang dicita-citakan, atau menolak yang tidak disukainya, mereka akan berkumpul dalam satu majlis untuk membaca shalawat Nariyah ini sebanyak 4.444 kali. Dengan izin Allah SWT apa yang telah diinginkannya akan dikehendaki dengan cepat. Shalawat Nariyah ini juga diyakini sebagai kunci gudang yang memadai, sebagaimana pendapat dari Imam Dainuri yang menyatakan bahwa siapa yang membaca shalawat Nariyah sebanyak 11 kali setelah melaksanakan sholat fardhu dan digunakan sebagai wiridan maka tidak akan terputus rizkinya, disamping itu derajatnya lebih tinggi (Fatah, 2012).

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004) mengatakan regulasi emosi adalah upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan emosi dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi berfokus pada proses-proses yang dilakukan oleh individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu mengalami emosinya, bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Gyurak, Gross dan Etkin (2011) menjelaskan konstruk regulasi emosi dengan penekanan pada proses eksplisit dan implisit. Regulasi emosi secara eksplisit adalah proses yang memerlukan upaya sadar untuk inisiasi dan menuntut beberapa tingkat pemantauan selama implementasi, terkait dengan beberapa tingkat wawasan serta kesadaran. Sedangkan regulasi emosi secara implisit diyakini dibangkitkan secara otomatis oleh stimulus itu sendiri dan berjalan sampai selesai tanpa pemantauan dan dapat terjadi tanpa wawasan dan kesadaran.

Thompson (1994) mengartikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi emosi pada perasaan individu) dan ektrinsik (pengaruh regulasi emosi pada lingkungan) yang memiliki tanggung jawab dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif serta secara khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah strategi yang dilakukan dalam keadaan sadar untuk mempertahankan, memperkuat ataupun mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Remaja yang memiliki regulasi emosi lebih dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik berupa emosi positif maupun emosi negatif. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

merupakan suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan tututan situasional.

2.2 Dimensi Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004) berpendapat bawa ada empat aspek yang dapat digunakan dalam menentukan kemampuan regulasi emosi pada remaja yaitu:

1. Penerimaaan emosi, merupakan kemampuan setiap individu untuk menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif dan penerimanya tidak merasa malu ketika mengalami emosi tersebut.
2. Strategi regulasi emosi, yaitu keyakinan setiap individu untuk mengatasi suatu masalah.
3. Keterlibatan suatu bertujuan, merupakan kemampuan setiap individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap dapat berkonsentrasi dan melakukan sesuatu dengan baik.
4. Kontrol respon emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol emosi dan juga mengontrol respon emosi yang ditampilkan, sehingga ketika individu tersebut merasakan emosi yang berlebihan maka ia akan menunjukkan respon emosi yang tepat.

2.3 Faktor-faktor Regulasi Emosi

Menurut Rusmaladewi *et al.* (2020), ada faktor-faktor yang membentuk regulasi emosi diantaranya:

1. Usia. Usia menjadi salah satu faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia meka setiap individu akan mudah untuk dapat meregulasi emosinya berdasarkan dari penglamannya di masa lalu.
2. Jenis kelamin. Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang bebeda-beda sesuai dengan gendernya.
3. Religiusitas. Religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena dalam agama apapun pasti mengajarkan bagaimana agar dapat mengontrol emosinya.
4. Kepribadian. Kepribadian menjadi faktor terakhir dalam membentuk regulasi emosi, orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah.

2.4 Jenis-jenis Shalawat

Secara garis besar shalawat terbagi menjadi dua macam, yaitu:

1. Shalawat yang diajarkan oleh Rasulullah SAW yang lebih dikenal dengan sebutan shalawat Ibrahimiyah.
2. Shalawat yang disusun oleh para sahabat Rasulullah SAW, para tabiin dan para ulama lainnya. Salah satu dari jutaan shalawat tersebut adalah shalawat Nariyah. Shalawat Nariyah juga disebut dengan shalawat Tafrijiyyah. Imam Al-Qurthuby menyebutkan keistimewaan dari shalawat Nariyah yaitu barang siapa yang memiliki keinginan untuk memperoleh sesuatu yang agung atau terhindar dari bencana maka hendaknya bertawasul kepada Rasulullah SAW dengan membaca shalawat Nariyah sebanyak 4.444 kali. Melalui tawasul tersebut, atas izin Allah SWT seorang hamba akan diberikan kelancaran dalam hal yang telah dituju sebagaimana niatnya.

2.5 Shalawat Nariyah

Membaca shalawat Nariyah merupakan salah satu ibadah ghairu mahdah, yaitu ibadah yang prinsipnya itba' Rasul. Namun secara teknis telah dirumuskan oleh ulama atau tidak terkait dengan syarat dan rukun (Wargadinata, 2010). Pembacaan shalawat Nariyah disebut sebagai tradisi nariyahan yang di lakukan oleh para kiai dan santri di pondok pesantren sebagai perwujudan praktik ibadah keagamaan serta memiliki makna penting bagi yang melaksanakannya. Pembacaan shalawat

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

Nariyah dapat dijadikan sebagai suatu tradisi yang memiliki tata cara dalam proses pelaksanaan, memiliki tujuan dan manfaat dan makna simbol atas pelaksanaan tradisi pembacaan nariyahan tersebut.

2.6 Proses Pelaksanaan Pembacaan Shalawat Nariyah

Berkaitan dengan proses pelaksanaan, tradisi pembacaan shalawat Nariyah dilaksanakan melalui tiga proses utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penutup.

1) Pada tahap persiapan. Individu perlu melaksanakan bersuci, melaksanakan shalat wajib berjamaah, membaca tahlil, shalat sunnah taubat dan shalat hajat, membacakan fadhilah kepada Nabi Muhammad SAW, bersyahadat, dan beristighfar.
2) Pada tahap pelaksanaan. Para umat Islam melantunkan shalawat Nariyah.
3) Pada tahap penutup. Dilakasanakan pembacaan doa.

Shalawat Nariyah diamalkan atau dibaca dengan tata cara tertentu dengan tujuan dan manfaat agar Allah memberi kemudahan dan kekuatan dalam menuntut ilmu dan hajat yang diinginkan dapat terkabulkan. Tradisi Nariyahan juga dapat mengandung suatu simbol yang memiliki makna khusus bagi yang melaksanakannya. Pembacaan tasbih merupakan simbol atas ketaatan kepada Allah SWT. Penggunaan batu kerikil selama melaksanakan pembacaan Nariyahan memiliki makna kekuatan bagi individu yang mengamalkannya dalam menuntut ilmu. Penggunaan mukena memberikan makna sebagai benda simbol yang digunakan wanita dalam melaksanakan ibadah. Penggunaan kopiah bagi laki-laki memiliki makna sebagai ketaatan dan kezuhudan muslim. Tindakan berupa melaksanakan pembacaan shalawat Nariyah 4.444 kali memiliki makna sebagai hitungan maksimal dalam mencapai cita-cita dan sebagai perwujudan kepatuhan kepada guru. Pelaksanaan shalat sunnah dua rakaat dan pelaksanan shalat taubat memiliki makna bahwa individu melaksanakan pemantapan atas hajat dan sebagai wujud menyucikan diri dari dosa. Pelaksanaan yang dilakukan pada malam jumat memiliki makna bahwa keberkahan karena keyakinan bahwa malam jumat sebagai malam istimewa sebagai pemimpin hari. Terakhir, melantunkan doa memberikan makna sebagai permohonan dari hamba kepada Tuhan yang di sembah Allah SWT (Pratiwi, 2015).

2.7 Manfaat Shalawat Nariyah

Beberapa manfaat dari shalawat Nariyah diantaranya sebagai bentuk ketaatan atas perintah Allah SWT untuk bershalawat, meneladani Allah SWT dan para malaikat dalam bershalawat. Mendapatkan balasan atas shalawat tersebut, satu kali shalawat yang dibaca kepada Rasulullah SAW dapat meningkatkan derajat, memudahkan terkabulnya doa, menjadikan jaminan syafaat, salah satu faktor penyebab diampuni dosa dan ditutup aib, menjadi perekat agar lebih dekat dengan Allah SWT, tercurahkannya rahmat Allah SWT menghilangkan sifat kikir, mensyukuri dan mengenal nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Doa dari seorang hamba dan perintah Allah SWT dapat meningkatkan kualitas penghambaan, terbentuknya pribadi luhur Nabi Muhammad SAW dalam diri seorang hamba. Dalam pelaksanaannya, shalawat Nariyah sebagai suatu doa dapat diwujudkan melalui tradisi masyarakat berupa meminum air doa sholawat Nariyah. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa didalamnya memuat permohonan doa kepada Allah SWT agar hajat seorang hamba dapat dikabulkan. Shalawat Nariyah tersebut dilakukan sebagai bentuk tawassul dengan Nabi Muhammad SAW. Melalui pembacan tersebut diyakini mempengaruhi molekul air yang menjadi baik dan akan membawa dampak positif bagi yang yang meminumnya seperti mendapatkan kebaikan dan keberkahan melalui perantara shalawat Nariyah (Hikmah, 2020).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berfokus pada penggalian informasi secara mendalam dari suatu

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

subjek penelitian. Metode penelitian kualitatif berusaha memberikan pemahaman yang mendalam menenai keadaan suatu subjek penelitian dalam situasi atau lingkungan sosial yang sesungguhnya. Dalam penelitin ini, peneliti menyusun berdasarkan studi kasus, dengan tujuan untuk mempelajari, menyelidiki, mengkaji dan juga menelaah informasi ataupun fenomena yang berkaitan dengan manusia. Sedangakan penggalian data dilakukan pada responden untuk mendapatkan data penelitian yang memadai dan menggambarkan keadaan individu secara lebih menyeluruh (Sugiyono, 2014). Keseluruhan data diperoleh dari reponden melalui teknik wawancara dan observasi setelah responden melakukan Psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah.

1) Data utama atau data primer diperoleh dari data yang berasal dari responden utama penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah dua remaja dengan kriteria beragama Islam, memiliki permasalahan regulasi emosi, dan bersedia mengikuti serangkaian proses psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah. Psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah dilaksanakan kepada responden dalam tiga kali sesi, yang dilaksanakan satu kali dalam satu minggu dalam kurun waktu keseluruhan tiga minggu berurutan.
2) Sedangkan data sekunder dapat diperoleh dari sumber-sumber data sekunder, yaitu berbagai artikel mengenai penelitian terdahulu maupun buku yang mengulas hal-hal yang relevan..

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah melibatkan beberapa proses. Proses yang dilakukan dalam psikoterapi penghayatan shalawat Nariyah yang secara keseluruhan terdiri dari tiga sesi pertemuan yang dilaksanakan dalam kurun waktu tiga minggu. Keseluruhan kegiatan perlakuan melibatkan tiga proses utama. Pertama, proses psikoedukasi ditujukan untuk memberikan pemahaman dan membenarkan pola pikir yang terjadi pada remaja. Psikoedukasi diberikan berkaitan dengan dua topik utama yaitu tentang shalawat Nariyah, dan regulasi emosi. Shalawat diyakini dapat memberikan ketenangan pada individu, dapat memberikan kenyamanan dan dapat menerima kenyataan. Pemberian psikoedukasi ini diberikan dengan membuka kesempatan bagi diskusi untuk mengetahui perspektif responden. Proses diskusi dilakukan guna mengidentifikasi permasalahan dan mengetahui perkembangan yang dialami responden.

Kedua, proses memberikan contoh perilaku yang adaptif. Dalam proses ini dilakukan dengan pemberian motivasi, arahan dan saran dari psikoterapis, maka responden dapat mengubah pola pikir dan juga perilakunya agar emosi negatif berubah menjadi emosi positif. Jika responden mulai marah-marah maka diharapkan dapat membaca shalawat Nariyah dengan khusyu', dan diberikan penjelasan bahwa dengan bershalawat hati akan menjadi lebih tenang. Mereka dapat melampiskan rasa marahnya tersebut dengan cara tarik nafas dan buang nafas pelan-pelan kemudian beristigfar serta mengambil wudhu lalu mengerjakan shalat. Setelah shalat diusahakan untuk berdoa kemudian membaca shalawat Nariyah terus menerus.

Ketiga, proses latihan yang kontinyu. Dalam proses latihan ini responden dapat melakukan sesuai yang diajarkan di proses kedua secara berulang-ulang. Seperti yang telah dicontohkan dan dapat disertai dengan membaca shalawat Nariyah serta memahami makna dan menerapkan dengan mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang positif. Proses latihan yang terus menerus ini membutuhkan komitmen untuk melaksanakan aktivitas tersebut di dalam sesi maupun di luar sesi psikoterapi. Munculnya kesadaran di dalam sesi psikoterapi dapat ditindaklanjuti untuk latihan di dalam maupun di luar sesi psikoterapi. Responden dapat melakukan dengan keadaan yang tidak terpaksa dan melaksanakan latihan dengan melantunkan shalawat Nariyah dengan lebih menghayati dan memahami makna yang terkandung di dalamnya. Responden diminta untuk lebih peka terkait refleksi diri berkaitan dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya setelah membiasakan bershalawat Nariyah. Dalam pemberian perlakuan yang dilakukan, para responden mampu kooperatif dengan keseluruhan proses psikoterapi melalui shalawat Nariyah.

Responden pertama, yaitu VKK. Ia merupakan seorang remaja perempuan dengan kondisi awal sebelum dilakukan perlakuan, ia menyatakan bahwa mengalami permasalahan dalam kesulitan

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

untuk mengontrol emosi, mudah tersinggung karena perbincangan orang lain. Pada saat muncul emosi marah, ia akan melampiaskan kemarahan kepada orang lain. Pada pertemuan hari pertama, responden mendapatkan psikoedukasi mengenai emosi, regulasi emosi, dan shalawat Nariyah. Terdapat penjelasan yang terkandung dalam shalawat Nariyah dan juga mandapat yang didapatkan melalui pembacaan serta penghayatan shalawat Nariyah. Diberikan pula simulasi dan latihan pembacaan shalawat Nariyah dan responden didorong untuk dapat bershalawat dengan khusyuk hingga dibaca berulang-ulang kali. Setelah sesi terapi selesai, responden memberikan tanggapan bahwa dia merasakan lebih tenang dari sebelumya. Ada perubahan dari sebelum dan sesudah sesi psikoterapi. Responden berkomitmen untuk melanjutkan melantunkan shalawat Nariyah di rumah. Pertemuan kedua, responden bercerita bahwa dia merasakan banyak sekali perubahan, yang awalnya sering marah-marah kemudian menjadi jarang sekali marah. Pada pertemuan kedua ini dilakukan diskusi dan diberikan *feedback* serta penguatan atas perkembangan yang terjadi pada diri responden. Responden melakukan kembali latihan penghayatan shalawat dan kemudian berkomitmen untuk melanjutkan pembiasaan pada saat di rumah. Pertemuan ketiga, responden menyatakan bahwa dirinya mengalami banyak perubahan. Ia sudah dapat mengontrol emosi dan juga tidak mudah tersinggung dengan pembicaraan orang lain. Selain itu, ia juga memiliki minat dan semakin mudah untuk menjalin hubungan pertemanan. Sebelumnya, teman-temannya menjauhinya kerena ia sering sekali marah-marah dan saat ini menjalin pertemanan lebih sehat. Di pertemanan sudah terjalin hubungan emosional yang memadai. Dengan demikian, keseluruhan sesi psikoterapi Islami melalui shalawat Nariyah dapat memberikan perbaikan pada diri responden VKK yaitu perbaikan dalam kemampuan pengelolaan emosi dan perbaikan hubungan sosial, serta perbaikan perilaku adaptif dalam keseharian.

Responden kedua, yaitu FL seorang remaja perempuan. Pada pertemuan pertama, sudah terjadi perubahan seperti munculnya perasaan lebih tenang dan lebih bahagia dari sebelumnya. Ia juga kooperatif dan berkomitmen untuk membiasakan bershalawat Nariyah di rumah. Selanjutnya dalam pertemuan kedua, responden dapat mengikuti tahapan psikoterapi. Setelah sesi pertemuan kedua dilakukan, responden menceritakan tentang apa yang dirasakannya setelah beberapa hari rutin membaca halawat Nariyah. Ia menceritakan bahwa banyak sekali mendapatkan hikmah dari membaca shalawat Nariyah sepertu menjadi lebih dapat mengontrol emosinya, bahkan sekarang tidak mudah marah. Selain itu, ia menyatakan bahwa dengan shalawat Nariyah dapat meringankan beban pikiran dan masalah yang sedang dihadapi. Responden juga masih berkomitmen untuk membiasakan membaca shalawat Nariyah secara rutin agar menjadi lebih baik kedepannya. Selanjutnya setelah pertemuan ketiga, responden telah mampu menguasai emosinya dengan lebih baik yaitu menjadi tidak mudah marah. Selain itu, juga muncul perasaan bahagia dalam dirinya.

Hasil pada kedua responden menunjukkan adanya perubahan positif setelah diberikannya perlakuan psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan cara berpikir, perubahan emosi, dan perubahan perilaku. Berkaitan dengan cara berpikir adalah terjadi perubahan perspektif dalam memandang suatu permasalahan. Ketika menyikapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, responden mampu untuk memahami berbagai sudut pandang serta memilih sudut pandang, penilaian akan suatu permasalahan dengan lebih positif dan adaptif dengan melibatkan adanya unsur keagamaan atau ke-Tuhanan. Perubahan cara berpikir terlihat dari kemampuan responden dalam mengembangkan pola pikir yang positif kepada Allah SWT. Responden menunjukkan perubahan perasaan terkait dengan keyakinan diri yang lebih kuat untuk mampu mengenali dan mengendalikan perasaan negatif dan mengubahnya menjadi perasaan yang lebih positif. Perasaan negatif yang dominan sebelum dilakukannya psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah adalah perasaan marah, tersinggung, dan gelisah. Setelah dilaksanakannya psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah muncul perasaaan yang lebih positif yaitu perasaan tenang, bahagia, dan bersemangat. Sedangkan dari perilaku, kedua responden menunjukkan perilaku komitmen yang baik untuk melakukan aktivitas positif yang adaptif.

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

Perbaikan aktivitas ibadah keagamaan, aktivitas berzikir, membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, serta penurunan perilaku negatif dalam interaksi sosial.

Melalui psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah, kedua responden menunjukkan perbaikan berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi. Gratz dan Roemer (2004) bahwa kemampuan regulasi emosi dapat teramati dari kemampuan menerima emosi, mengembangkan langkah aktivitas dalam mengelola emosi, melibatkan diri dengan aktivitas yang bertujuan, dan mengontrol respon atas emosi. Hasil perubahan pada responden menunjukkan perbaikan pada berbagai hal. Pertama, bahwa responden mampu mengidentifikasi dan mengakui berbagai perasaan negatif yang muncul dalam diri mereka. Pengakuan tersebut muncul kepada diri sendiri dan diakui dihadapan orang lain. Kedua, para responden telah mampu menguasai kemampuan strategi untuk mengendalikan emosi, yaitu dengan membiasakan diri melantuntan shalawat Nariyah dan berbagai kesempatan di aktivitas keseharian. Ketiga, berkaitan dengan keterlibatan dalam perilaku bertujuan, responden mampu mengarahkan minat yang positif untuk mengembangkan perilaku interaksi sosial yang positif dalam keseharian. Permasalahan utama responden berkaitan dengan interaksi sosial teratasi dengan kemampuan responden untuk menumbuhkan minat interaksi sosial yang dilandasi dengan nilai-nilai keagamaan dengan kepercayaan pada Allah SWT. Keempat, kemampuan mengontrol emosi ditunjukkan oleh responden dengan ekspresi sosial yang lebih positif yaitu menunjukkan penurunan kemarahan dan lebih memunculkan kebahagiaan serta ketenangan ketika bertutur kata dan serta bersikap dalam keseharian.

Pembacaan shalawat Nariyah merupakan salah satu wujud ibadah umat muslim yang dapat dilakukan secara individual maupun berkelompok dalam kehidupan bermasyarakat (Holidi & Surur, 2019). Penerapan pembacaan shalawat Nariyah telah dilaksanakan di berbagai konteks sosial kemasyarakatan. Seperti yang dilakukan oleh masyarakat secara berjamaah berupaya mengamalkan melantunkan shalawat Nariyah secara berjamaah sebanyak 4444 kali dan dilaksanakan secara berkala. Pelaksanaan pembacaan shalawat Nariyah merupakan suatu praktik ibadah yang bersumber dari hadis yang dilaksanakan dalam kehidupan keseharian. Masyarakat meyakini bahwa mengamalkan shalawat Nariyah secara rutin dapat memberikan manfaat terkait kemudahan dalam semua hajat dan kemudahan dalam segala urusan (Rozi, 2020; Suhaili *et al*., 2023). Pembacaan shalawat Nariyah oleh individu dapat mengandung beberapa fungsi, meliputi fungsi preventif, kuratif, serta preservatif dan perkembangan. Berkaitan dengan fungsi preventif, pengamalan shalawat Nariyah dapat menjaga kondisi individu dari jiwa yang jauh dari Allah SWT. Berkaitan dengan fungsi kuratif, pengamalan shalawat Nariyah dapat memberikan manfaat berupa membantu mengatasi permasalahan kejiwaan, seperti mengurangi gejala gangguan psikis berupa kecemasan, kegelisahan, ketakutan sehingga membawa pada kondisi jiwa yang lebih dekat pada Allah SWT. Individu dapat merasakan ketenangan dan ketentraman karena merasa terlindungi dan mendapatkan pertolongan dari Allah SWT. Sedangkan, berkaitan dengan fungsi preservatif dan perkembangan, pembacaan shalawat Nariyah dapat membantu memelihara dan mempertahankan kondisi baik yang telah terwujud dalam diri individu. Melalui fungsi ini individu yang mengamalkan shalawat Nariyah dapat merasakan semangat dan optimis dalam melakukan aktifitas belajar, interaksi sosial, dan kegiatan lainnya dalam sehari-hari (Abror, 2017).

Dalam konteks psikoterapi, mengamalkan pembacaan shalawat Nariyah juga dapat berperan dalam perbaikan perilaku yang ditampakan dalam interaksi sosial. Setelah individu membiasakan dalam mengamalkan shalawat Nariyah, maka individu akan mampu secara bertahap mengubah perilaku dengan memunculkan berbagai perilaku interaksi sosial yang semula negatif menjadi lebih positif. Perubahan yang terjadi adalah munculnya ketenangan yang dirasakan individu, mendorong memudahkan melakukan hal yang baik dan merasa takut untuk melakukan hal yang buruk. Individu menjadi lebih lembut dan tidak mudah marah (Ismail, Musyafa, & Choslan, 2023). Shalawat Nariyah dapat memberikan manfaat positif pada diri individu dikarenakan sifat shalawat Nariyah adalah sebagai suatu doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT dan sebagai wujud memuji kepada Nabi Muhammad SAW. Dalam hal ini pujian dan doa tersebut merupakan perantara bagi indidivu untuk

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

semakin mendekatkan diri pada Allah SWT sekaligus pengakuan atas ke Esa-an Allah SWT (Firmansyah & Rizki, 2022).

Terapi shalawat Nariyah juga telah mampu menurunkan emosi negatif yang dirasakan pada responden penelitian ini. Hal ini memperkuat pendapat bahwa terapi shalawat Nariyah dapat mengurangi kecenderungan individu untuk menyalahkan orang lain, mengurangi kecemasan, dan mengurangi tindakan agresif kepada orang lain (Hanaan, 2022). Penelitian Izati (2023), remaja menunjukkan bahwa terapi shalawat Nariyah dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada peserta didik. Dalam penelitian ini, responden yang mengikuti psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah mampu memunculkan berbagai emosi yang lebih positif, seperti munculnya perasaan tenang dan bahagia. Salsabila (2024) bahwa pengamalan shalawat Nariyah dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan kesejahteraan emosional.

Dampak psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah juga dapat diamati dalam perubahan perilaku dalam keseharian. Pengamalan shalawat Nariyah dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan efek ketenangan dan mendorong komunikasi yang baik, mendorong pengakuan atas kesalahan dan keberanian untuk memperbaiki diri dalam diri para remaja (Alfuni'mah, 2019). Secara umum seberapa jauh dampak positif yang dirasakan setelah terapi menggunakan shalawat Nariyah, dapat bervariasi dirasakan pada masing-masing individu. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat keikhlasan hati, konsentrasi, kemampuan dalam menghayati makna shalawat yang dilakukan. Berbagai hal tersebut memberikan gambaran yang komprehensif bahwa shalawat dapat digunakan sebagai media yang mendukung kesehatan jiwa individu (Salsabila, 2024).

5 SIMPULAN

Permasalahan yang dipersepsi sebagai suatu tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya adalah sebuah pengalaman yang dapat membentuk remaja mejadi lebih sehat baik secara fisik maupun psikis. Dalam menghadapi situasi yang menekan dapat dengan menampilkan perilaku yang adaptif, remaja membutuhkan suatu kemampuan untuk meregulasi emsoinya. Sedangkan ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi dapat mengakibatkan remaja tidak berdaya dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan dan konflik. Akibatnya remaja akan berisiko melakukan tindakan destruktif dalam kehidupannya. Psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah melibatkan tiga proses utama, yaitu psikoedukasi, pemberian contoh perilaku yang adaptif, dan proses latihan yang kontinyu. Hasil pemberian psikoterapi Islami menggunakan shalawat Nariyah kepada responden remaja dapat memberikan penguatan atau perbaikan pada kemampuan regulasi emosi pada kedua responden. Shalawat Nariyah dapat memberikan perbaikan pola pikir, menurunkan terjadinya emosi negatif, memunculkan perasaan positif dan mendorong responden untuk melakukan perilaku yang positif dan adaptif dengan selalu melibatkan Allah SWT dalam setiap unsur kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abror, M. (2017). *Urgensi Tradisi Zikir Shalawat Nariyah dalam Membentuk Ketenangan Jiwa (Studi pada Santri Putri Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Kabupaten Grobogan)*. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.

Alaydarus, H. S. M. (2007). *135 Sholawat Nabi: Keutamaan, Tatacara, dan Khasiatnya*. Bandung: Pustaka Hidayah.

Alfuni'mah, A. (2019). *Terapi Dzikir Sholawat Naariyah untuk Menurunkan Kenakalan Siswa*. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.

Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Betts, J., Gullone, E., & Allen, S. (2009). An Examination Of Emotion Regulation,Temperament, and Parenting Style As PotentialPredictors Of Adolescent Depression Risk Status:A

Correlational Study. *British Journal of Developmental Psychology*, *27*, 473–485.

Fatah, M. A. (2012). *Tradisi Orang-Orang NU*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

Firmansyah, S., & Rizki, M. (2022). Sholawat Nariyah in the Perspective of Hadith: A Study of the Ma'ani Al-Hadits Approach. *Jurnal Islam Nusantara*, *6*(1), 92–102.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 466–475.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficultiesin Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54.

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health.* Washington: American Psychological Association.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of Emotion Regulation* (J. J. Gros, hal. 3–24). The Guilford Press.

Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition & Emotion*, *25*(3), 400–412.

Hanaan, F. A. (2022). *Konseling Islam dengan Terapi Sholawat Nariyah untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK di Era Pandemi Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148-156.

Hikmah, D. M. (2020). *Tradisi Minum Air Do'a Sholawat Nariyah (Studi Living Hadis di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Desa Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember)*. Institut Agama Islam Negeri Jember.

Holidi, A. F., & Surur, M. (2019). Memasyarakatkan Sholawat Nariyah di Bumi Nusantara. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, *2*(1), 48–70.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Indahria Sulistyarini, Dwi Widarna Lita Putri, Q. U. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, *1*(1), 1.

Ismail, I., Musyafa, M. H., & Choslan, F. (2023). Systematic Literature Review, The Impact of The Sholawat Nariyan Tradition in Indonesia on Changes in Community Social Behavior. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, *13*(2), 221–236.

Izati, H. (2023). *Konseling Kelompok melalui Sholawat Nariyah untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa di MTs Irsyadut Thulab Pulorejo Grobogan Tahun 2023*. Universitas Islam Negeri Salatiga.

Pratiwi, E. (2015). *Tradisi Nariyahan di Pondok Pesantren Darul Ulumissyar'iyyah Desa Telang Karya Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Rozi, A. F. (2020). Genealogi Tradisi Sholawat Nariyah di Desa Kroya Cilacap. *Sangkep: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, *3*(1), 69–84.

Rusmaladewi, R., Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Pintar Harati: Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, *16*(2), 33–46.

Salsabila, A. (2024). *Sholawat Sebagai Media Kesehatan Jiwa bagi Anggota Remaja di Teluk Belitung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

e-ISSN: 2715-8985
p-ISSN: 2715-7792
Volume 6 No. 1 Juni 2024

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta.

Suhaili, A., Ruslan, R., Syafi'I, I., Hernanto, H., Supyanto, N. H., Ferdiyanto, Y., … Amir, I. (2023). Penerapan dan Pembacaan Sholawat Nariyah 4444 di Dusun Mimbo desa Sumberanyar Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo. *Khidmah: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, *1*(1), 1–9.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2/3), 25.

Ubaidillah, U. (2014). *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuta Asing pada Trader*. UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Wargadinata, W. (2010). *Spiritualitas Sholawat: kajian Sosio-Sastra Nabi Muhammad SAW*. Malang: UIN-Maliki Press.