

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam tahap remaja menuju dewasa awal dinilai sebagai masa transisi yang sulit untuk dihadapi. Karena manusia di masa dewasa dituntut untuk menyelesaikan dan bertanggung jawab pada setiap tahap perkembangannya. Salah satunya yaitu memperbanyak eksplorasi diri agar menemukan jati dirinya dengan melalui beberapa tantangan. Setiap individu memiliki respon yang berbeda saat menghadapi tantangan yang dilaluinya, ada yang merasa senang dan antusias namun ada juga yang merasakan kecemasan disetiap prosesnya.

Freud mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan afektif yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya, disertai oleh rangsangan fisik yang memberikan signal seseorang berada di dalam situasi yang mengancam.² Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat meningkatkan motivasi diri. Namun, jika intensitas kecemasan sangat kuat dan terjadi secara terus-menerus, maka kecemasan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu sehingga menghambat aktivitas sehari-hari.³ Beberapa fenomena yang di alami individu ketika masa transisi merupakan bentuk jiwa yang tidak tenang. Oleh karena itu, upaya untuk mempertahankan ketenangan dan keseimbangan

²Aisyatin Kamila, *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*. Vol. 4 No. 1 Juli 2020 Hal. 40 - 41

³Najwa Salsa Bila Wijaya dan Anna Dina Kalifia, *Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan*. Tarbiyatul Ilmu: Jurnal Kajian Pendidikan Vol. 1 No. 2 Desember 2023, hal., 49-59

jiwa sangat penting, dijadikan sebagai fondasi agar dapat menghadapi tantangan hidup pada masa transisi. Dengan ketenangan jiwa memungkinkan individu untuk berpikir jernih, mengelola emosi dengan bijak, dan mengambil keputusan yang lebih bijak dalam menentukan arah kehidupan dewasa awal.

Rizqi menjelaskan ketenangan jiwa adalah keadaan tenang yang dimiliki individu yang ditunjukkan dengan perasaan yang tenang dalam hati, batin, dan perasaan. Individu yang merasakan ketenangan jiwa pada dirinya tidak akan merasa cemas, gelisah atau tergesa-gesa untuk melakukan sesuatu.⁴ Al-Ghazali mengatakan bahwa beberapa sifat ketenangan jiwa adalah syukur, sabar, cinta Allah, dan mengharapkan ridho Allah. Selalu mengingat Allah adalah cara terbaik untuk mencapai ketenangan jiwa. Fungsi jiwa merupakan pikiran, perasaan, pandangan, dan keyakinan hidup harus dapat bekerja sama dan membantu satu sama lain untuk mencapai ketenangan jiwa. Jika ini terjadi, keharmonisan akan membantu orang menghindari perasaan ragu, bimbang, dan pertentangan batin.⁵

Mengacu pada Al-Quran dan As-Sunnah, metode dalam menyelesaikan masalah jiwa ialah beriman kepada Allah swt dengan iman yang kuat. Allah Swt berfirman Ar-Ra'd Ayat 28:⁶

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁴Arinda Roisatun Nisa dan Devia Purwaningrum, *Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa*, Psycho Aksara : Jurnal Psikologi 1, no. 1 (15 Januari 2023): 41–45, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>.

⁵Aqib, Z. (2013). *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya.

⁶<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Sholawat merupakan bentuk pujian kepada Nabi Muhammad SAW yang dapat mengingatkan kita kepada Allah dan sebagai salah satu bentuk meditasi. Hal ini dapat dilihat ketika manusia menghadapi kondisi yang sulit sering kali mendorong manusia untuk memperbanyak ibadah untuk meminta pertolongan dari Allah swt dan syafaat Nabi Muhammad Swt, salah satunya yaitu bersholawat. Allah memberikan perintah kepada umat Islam untuk senantiasa bersholawat kepada Nabi Muhammad saw, sebagaimana yang terkandung dalam Al-Quran pada surah Al-Ahzab Ayat 56:⁷

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

Artinya: “Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya berselawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.”

Dengan bersholawat mempererat kedekatan kita dengan Allah swt dan memperoleh keberkahan dalam aktivitas sehari-hari. Sholawat yang dilakukan dengan ikhlas, bersungguh-sungguh, khusu' dan konsisten dapat merasa tenang dan tentram. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa cemas dan stres pada individu. Dapat dikatakan mengamalkan sholawat tidak hanya memberikan dampak yang baik pada nilai spiritual, tetapi juga dapat

⁷<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/33?from=56&to=73>

memberikan dampak positif kesehatan mental dan meningkatkan ketenangan mental pada diri seseorang.

Dalam observasi awal, remaja di Sidomulyo juga tidak kepas dengan tantangan dan tekanan sosial yang mengganggu ketenangan jiwa mereka. Tuntutan selalu tampil sempurna di media sosial dapat memicu rasa insecure remaja dan perbandingan sosial yang tiada henti. Di tengah arus modernisasi dan informasi yang datang dari berbagai arah, mereka mungkin merasa kebingungan dalam menentukan nilai-nilai hidup, mana yang harus dipegang teguh dan mana yang harus ditinggalkan. Ketidakpastian ini bisa menimbulkan kegelisahan dan kesulitan dalam menemukan makna hidup. Dalam menghadapi tantangan tersebut remaja sebagian remaja mengamalkan sholat sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Aktivitas zikir dan introspeksi yang terkandung dalam Sholawat Wahidiyah dapat membantu mereka meredakan kecemasan, menguatkan mental, dan menemukan kedamaian batin di tengah hiruk pikuk permasalahan sosial, sehingga mendorong mereka untuk mengamalkannya demi mencapai ketenangan jiwa. Praktik yang umum dijumpai adalah pengamalan sholat wahidiyah yang dilaksanakan satu kali setiap minggu.

Sholawat wahidiyah sendiri merupakan kumpulan doa-doa sholat kepada Nabi Muhammad SAW yang tercantum dalam lembaran khusus, lengkap dengan panduan tata cara dan adab dalam mengamalkannya. Sholawat Wahidiyah ini diciptakan oleh Al-Mukarrom KH. Abdoel Madjid Ma'roef, pemimpin Pesantren Kedunglo Kediri, dan mulai disebarakan sejak

tanggal 10 Mei 1963 Masehi, bertepatan dengan 16 Dzulhijjah 1382 Hijriah).⁸ Sholawat Wahidiyah yang diamalkan dengan konsisten dan bersungguh-sungguh memberikan beragam manfaat bagi pengamalnya. Di antaranya adalah penjernihan hati, pencapaian ketenangan dan ketentraman jiwa, peningkatan daya ingat, kesadaran diri, serta pemahaman yang lebih mendalam tentang Allah swt dan Rasulullah saw (ma'rifah).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam terakit fenomena di atas dengan mengambil judul “Ketenangan Jiwa Remaja Pengamal Sholawat Wahidiyah Di Desa Sidomulyo Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek”. Berdasarkan observasi awal menunjukkan bahwa Sholawat Wahidiyah kurang dikenal di masyarakat umum. Meskipun para pengamal meyakini amalan ini dapat menjernihkan hati dan membawa ketenangan jiwa, sebagaimana yang diungkapkan oleh Kyai Sholiki Aziz.⁹ Karena kurangnya pemahaman ini memunculkan pertanyaan tentang bagaimana praktik spiritual yang berpotensi menenangkan ini belum tersebar luas. Penelitian ini penting untuk memberikan kontribusi literatur awal tentang Sholawat Wahidiyah, dengan harapan dapat membuka wawasan khususnya masyarakat di seluruh Kecamatan Pule tentang potensi manfaatnya bagi ketenangan jiwa di tengah tekanan hidup modern.

⁸Muhammad Ruhan Sanusi, *Kuliah Wahidiyah Untuk Menjernihkan Hati dan Ma'rifat Billah Wabirosuulih*, (Jombang: DPP PSW, 2010), hlm. 57

⁹Wawancara Kyai Sholikin Aziz/08 Oktober 2025

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana makna ketenangan jiwa bagi remaja pengamal sholawat wahidiyah?
2. Bagaimana pengalaman remaja pengamal sholawat wahidiyah terhadap ketenangan jiwa?

C. Tujuan Penelitian

Peneliti membagi beberapa tujuan pada penelitian ini, seperti berikut :

1. Untuk mengetahui pemaknaan ketenangan jiwa bagi remaja yang mengamalkan sholawat wahidiyah.
2. Untuk mengetahui pengalaman yang dapat mewujudkan ketenangan jiwa pada remaja yang mengamalkan sholawat wahidiyah.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini sebagai sarana latihan kepenulisan ilmiah sekaligus memperluas wawasan dan pengalaman individu dalam mencapai ketenangan jiwa. Hasil dari penelitian diharapkan memberikan kontribusi wawasan baru, bagi masyarakat khususnya dalam lingkungan Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung mengenai pengamalan Shalawat wahidiyah terhadap ketenangan jiwa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perpustakaan

Diharapkan dapat menambah sumber literatur dan memperbanyak koleksi buku di perpustakaan kampus. Dapat memberikan manfaat untuk mahasiswa, perpustakaan, dan pembaca. Serta mampu mendorong mahasiswa untuk melakukan kegiatan keagamaan yang dapat mendorong ketenangan jiwa.

b. Masyarakat umum

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai sumber informasi tambahan mengenai sholawat wahidiyah dan ketenangan jiwa . Selain itu, dari penelitian ini diharapkan masyarakat setempat dapat memperoleh manfaat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menginspirasi untuk peneliti berikutnya, dan memberikan informasi yang mendalam tentang ketenangan jiwa dan sholawat wahidiyah kepada pembaca. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

E. Penegasan Istilah

Agar pembaca memahami dengan tepat judul skripsi "Ketenangan Jiwa Remaja Pengamal Sholawat Wahidiyah Di Desa Sidomulyo Kecamatan Pule Kabupaten Trenggalek", perlu dijelaskan beberapa istilah kunci di dalamnya antara lain:

1. Secara Konseptual

a. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah keadaan mental yang stabil dan damai, individu tidak merasakan kecemasan yang berlebihan dan memiliki tujuan hidup. ketenangan jiwa (sakinah an-nafs) adalah keadaan jiwa yang terbebas dari berbagai gejolak dan kerisauan, serta dipenuhi dengan kedamaian dan kebahagiaan sejati. Keadaan ini merupakan tujuan utama dalam hidup manusia, yang dapat dicapai melalui proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs).¹⁰ Kondisi ini adalah di mana individu dapat mengontrol pikiran, emosi, dan tubuh berada dalam keseimbangan yang harmonis.

b. Remaja

Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Ditandai dengan perubahan fisik, seperti pertumbuhan pesat, perubahan hormon, dan perkembangan organ reproduksi.¹¹ Remaja akan mengalami

¹⁰Rahmatiah; Evi Zuhara, *Konsep Jiwa Dalam Tradisi Keilmuan Islam*, *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4.1 (2018), 44–66

¹¹Khamim Zarkasih Putro. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, 2017. Hal. 27-28

perubahan dalam cara berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan orang lain.

c. Sholawat Wahidiyah

Sholawat Wahidiyah adalah rangkaian doa-doa yang ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW. Sholawat wahidiyah sebagai sarana menjalin hubungan hamba dengan Tuhannya.¹²

¹²Siti Miftakhul Jannah dkk, *Etika Sosial Pengamal Sholawat Wahidiyah. Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam*, 2021, 5, 1. Hal.43-44