



Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga

Yuliyani Aura Putri¹ dan Devi Eryanti¹

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan
Gunung Djati, Bandung

*Email : yuliyaniputri2001@gmail.com

ABSTRAK

Berbagai tekanan yang dirasakan oleh ibu rumah tangga dapat menghadapkan mereka pada tingkatan stres yang cukup tinggi. Maka, bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril diyakini mampu memberikan ketenangan pada batin seseorang sehingga dapat meredakan gejala stres. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana kegiatan bimbingan rohani melalui terapi shalawat jibril mampu mengatasi stres pada ibu rumah tangga. Metode yang digunakan ialah metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Kondisi stres pada ibu rumah tangga ditandai dengan adanya perubahan emosional negatif pada diri individu, (2) Proses bimbingan dilakukan melalui tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap tindak lanjut, (3) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga terlihat lebih baik, lebih tenang dan lebih bersyukur dalam menjalani kehidupannya.

Kata Kunci : Bimbingan Rohani; Terapi Shalawat; Stres.

ABSTRACT

The various pressures felt by housewives can expose them to quite high levels of stress. So, spiritual guidance through Jibril's prayer therapy approach is believed to be able to provide calm to a person's mind so that it can relieve symptoms of stress. The aim of this research is to find out how spiritual guidance activities through shalawat Jibril therapy can overcome stress in housewives. The method used is a qualitative method. The results of this research show that (1) Stress conditions in housewives are characterized by negative emotional changes in the individual, (2) The guidance process is carried out through the preparation stage, implementation stage, and follow-up stage, (3) The results of the research show that housewives look better, calmer and more grateful in living their lives.

Keywords : *Spiritual Guidance; Shalawat Therapy; Stress.*

PENDAHULUAN

Stres pada ibu rumah tangga banyak orang yang mengetahui namun tidak semua orang bisa memahami bentuknya. 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. Akumulasi dari berbagai tanggung jawab dan tekanan tersebut dapat menghadapkan ibu rumah tangga pada tingkatan stres yang cukup tinggi. Hal itu sejalan dengan hasil survey yang dikutip oleh Wulandhari & Rezkisari (2017) bahwa tingkat stres masyarakat di kota besar semakin meningkat, khususnya pada ibu rumah tangga. Sementara itu, terdapat hasil riset Fadlillah & Husniati (2021) yang dikeluarkan oleh portal berita Amerika melibatkan kurang lebih 60.000 ibu rumah tangga, menyatakan bahwa ibu rumah tangga tidak lebih bahagia dibanding ibu yang 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. 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 di sekolah. Sedangkan masalah yang biasanya dihadapi oleh ibu rumah tangga yang berada di pedesaan lebih banyak menonjolkan konflik yang disebabkan oleh faktor ekonomi.

Ekawarna (2018) berpendapat bahwa stres merupakan suatu respons spesifik yang dibuat oleh tubuh terhadap semua tuntutan non spesifik mencakup tantangan, ancaman, ataupun berjuang memenuhi harapan orang lain dan cenderung tidak realistis. 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 emosional.

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

Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga 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. 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 (Hidayah, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sudirman & Amalia (2020) yang berjudul “Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda” didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penurunan tingkat stres lansia setelah mendengarkan shalawat. Selanjutnya ada penelitian dari Marwiyah (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 dan didapatkan hasil bahwa terapi sufistik bisa menjadi salah satu terapi untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Kemudian, ada penelitian dari Kumaini & Yasinta (2021) yang berjudul “*Islamic Music Therapy Through Shalawat Jibril Audio To Grow Self Acceptance In The Elderly*”. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa Terapi Musik Islami melalui Audio Shalawat Jibril mampu menumbuhkan penerimaan diri pada lansia. Perbedaan dari penelitian ini 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.

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. Lokasi tersebut dipilih karena terdapat bimbingan rohani dan terapi spiritual dengan berfokus pada shalawat Jibril. Lokasi ini merupakan satu-satunya majelis taklim zikir dan shalawat yang mengadakan terapi di daerah tersebut. 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.

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya; Pertama, untuk mengetahui kondisi stres ibu rumah tangga di lingkungan Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU. Kedua, untuk mengetahui proses bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga di majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU. Ketiga, 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

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif. Metode ini digunakan untuk melakukan gambaran secara mendalam terkait fenomena yang diteliti serta fakta-fakta terkait tempat yang dijadikan lokasi penelitian. Peneliti terlibat langsung dalam kegiatan di lapangan untuk mengetahui data yang alami serta mendapatkan gambaran data yang nyata dan fakta serta mendalam dan terpercaya. Data tersebut 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 zikir dan shalawat SIJITU melalui wawancara dan juga dokumentasi.

LANDASAN TEORITIS

Penelitian ini memiliki beberapa konsep yaitu bimbingan rohani, terapi shalawat dan stres. Dalam buku “Bimbingan dan Konseling karya Saliyo & Farida (2019) menyebutkan bahwa bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang di dalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer & Stone mengemukakan *guidance* berasal dari kata “*guide*” yang mempunyai arti menentukan, menunjukkan, mengemudikan dan mengatur. Sedangkan Winkel memberikan pendapat bahwa *guidance* itu mempunyai hubungan dengan kata *guiding* yang berarti memimpin, menunjukkan jalan, memberikan petunjuk, menuntun, memberikan nasihat, mengarahkan dan mengatur.

Pada dasarnya, bimbingan dapat diartikan sebagai upaya memberikan bantuan kepada individu untuk dapat berkembang dengan maksimal. Saliyo & Farida (2019) berpendapat bahwa bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri. Sehingga ia akan sanggup mengarahkan dirinya dan akan bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan di lingkungannya dan kehidupan pada umumnya. Sedangkan menurut Prayitno & Erman (2018), bimbingan adalah sebuah proses yang berupaya membantu seseorang untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara mandiri yang dilakukan oleh seorang ahli.

Kata rohani berasal dari kata “ruh” yang memiliki arti unsur yang terdapat dalam jasad yang diciptakan oleh Allah sebagai penyebab adanya nyawa dan kehidupan. Rohani berasal dari bahasa arab “روحانى” yang berarti mental. Sufi memandang kata ruh sebagai intisari kehidupan. Menurut mereka, ruh ini bukan tubuh fisik atau otak serta pikiran dan ingatan melainkan ruh ini berasal dari Tuhan dan sepenuhnya milik Tuhan (Soraya, 2023). *Ruhaniyyah* atau rohani adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan ruh manusia yang meliputi

Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga kejiwaannya. Bimbingan rohani dilakukan oleh manusia kepada manusia. Secara etimologi, bimbingan rohani islam ialah tuntunan rohani menurut islam. Sedangkan dilihat secara terminologi, bimbingan rohani islam merupakan sebuah pendekatan pelayanan perawatan mental dan spiritual berdasarkan ajaran Islam yang ditujukan kepada individu atau seseorang yang sedang sakit (Izzan & Naan, 2019).

Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan, pengembangan, pengobatan, serta pemeliharaan rohani yang diakibatkan dari segala macam gangguan yang kemudian dapat mengobati fitrah manusia. Bimbingan ini ditujukan supaya manusia sejahtera dan selamat dunia akhirat yang didasarkan pada tuntunan, baik dari al-qur'an, as-sunnah maupun hasil ijtihad melalui metodologi penalaran dan pengembangan secara; *istinbathiy*, *istigro'iy*, *iqtibasiy* dan *'irfanisy* (Arifin, 2022). Menurut (Saeful, 2018), bimbingan rohani islam ini merupakan suatu bentuk pendampingan secara spiritual untuk meningkatkan keteguhan iman, menggali potensi individu dan memulihkan fitrah manusia sehingga mereka akan mampu mengikuti ketentuan dan petunjuk Allah sehingga akhirnya dapat membantu individu dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat dengan mengacu pada Al-Qur'an dan Hadits. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan rohani ialah suatu bentuk kegiatan pendampingan untuk membantu seseorang dalam meningkatkan sisi spiritual dan aspek keagamaannya agar seseorang tersebut dapat menemukan kedamaian dalam hidup mereka.

Terapi ialah suatu proses tindakan yang sering digunakan dalam bidang medikal, konseling dan psikoterapi (Lahmuddin, 2021). Psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" yang memiliki arti jiwa dan "*therapy*" yang berarti pengobatan atau penyembuhan. Jadi secara singkatnya, psikoterapi ini merupakan istilah untuk suatu pengobatan jiwa. Menurut Ad-dzaky psikoterapi merupakan suatu pengobatan penyakit yang dilakukan dengan melalui teknik kebatinan, baik itu penyembuhan penyakit mental maupun lewat keyakinan agama. Dalam bahasa arab terapi dikenal dengan kata *al-istisyfa'* yang berasal dari kata *syafa – yasyfi - syifa'* yang berarti menyembuhkan. Tujuan dari terapi bukan hanya untuk menyelesaikan masalah tetapi lebih kepada memudahkan individu untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik (Ad Dzaky et al., 2015). Shalawat itu sendiri menurut bahasa artinya do'a. Selain itu, Suryani berpendapat bahwa shalawat memiliki arti do'a, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah (Priadi, 2021). Shalawat dapat mengubah sudut pandang, cara berpikir, berperilaku dan perasaan kita karena shalawat akan memberikan efek perubahan mood (perasaan) pada diri seseorang (Olivia, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa, 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 di bidangnya (terapis).

Setiap individu memiliki keseimbangan yang dihasilkan dari interaksi beberapa komponen, yaitu kebutuhan dan nilai internal, tuntutan eksternal, sumber daya pribadi, dan dukungan sosial. Hal tersebut dapat menentukan apakah situasi tertentu dapat menyebabkan stres atau tidak. Menurut Ekawarna (2018) 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. Andrew Goliszek berpendapat bahwa stres merupakan suatu respon adaptif individu pada berbagai tuntutan eksternal atau tekanan yang kemudian menghasilkan berbagai gangguan, baik emosional maupun fisik (Goliszek, 2005).

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, bahkan stres berat. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual serta kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stressor. Menurut Ekawarna, sumber stres meliputi dua kategori besar yaitu stresor kehidupan dan stresor organisasi. Dua kategori tersebut mengakibatkan tiga kategori konsekuensi stres, yaitu konsekuensi individu, konsekuensi organisasi, dan konsekuensi kelelahan (Ekawarna, 2018). Stresor organisasi meliputi beberapa faktor, di antaranya tuntutan fisik, tuntutan peran, tuntutan tugas, perubahan hidup, tuntutan interpersonal dan trauma kehidupan.

Stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu dan munculnya situasi yang tidak jelas. Jika frekuensi stres terjadi sering dan kuat yang diperpanjang dan dikelola dengan salah, maka akan memiliki resiko terhadap kesehatan, baik itu fisik maupun mental. Berdasarkan berbagai definisi stres di atas dapat dimaknai bahwa stres adalah suatu keadaan tertekan yang disebabkan oleh tekanan-tekanan yang telah mencapai batas maksimum pada diri yang dipengaruhi oleh adanya kesenjangan antara tuntutan dari luar dan kemampuan yang dimiliki oleh diri seseorang. Banyak faktor yang mempengaruhi stres. Baik faktor kecil maupun faktor besar. Pada beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrim seperti kecelakaan, perang dan lain sebagainya dapat menyebabkan stres. Stres juga dapat disebabkan oleh kejadian sehari-hari, misalnya karena kondisi kesehatan fisik, mendapat berbagai tekanan baik dari luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa stres muncul diakibatkan oleh suatu stimulus yang menjadi berkepanjangan sehingga individu tersebut tidak lagi bisa menghadapinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, akan dipaparkan terkait hasil pengumpulan data dari berbagai sumber yang dikumpulkan oleh peneliti yang di dapat dari beberapa cara, yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi di lapangan terkait kegiatan “Bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril untuk mengatasi stres pada Ibu rumah tangga” di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU.

Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU memiliki berbagai program yang salah satunya adalah Terapi Zitu Energy. Terapi ini merupakan bentuk terapi healing berkonsep Islami yang bertemakan ilmiah, alamiah, dan berkah ilahiyah. Terapi ini dilakukan dengan wasilah pembacaan shalawat al-hikmah (shalawat Jibril) dan dilakukan secara massal setiap sabtu malam dan dilakukan secara privat, sesuai permintaan jemaah atau kondisi jemaah.

Kegiatan majelis sudah berjalan cukup lama dengan berpedoman pada visi dan misi yang relevan dengan diadakannya penelitian ini yaitu berupaya menumbuhkan rasa cinta, syukur dan ikhlas serta tawakal kepada Allah SWT dan berupaya dalam membantu ibu rumah tangga yang ada di lingkungan majelis taklim agar tidak mengalami stres sehingga mendapat ketenangan dalam hidup yang dijalaninya.

Kondisi stres Ibu Rumah Tangga di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU

Kondisi stres pada setiap ibu rumah tangga dapat bervariasi tergantung pada tingkat tekanan, permasalahan, dan dukungan dari lingkungan sekitar (Ekawarna, 2018). Peneliti memperoleh informasi bahwa tingkat stres seseorang dapat dipicu oleh berbagai faktor mulai dari pekerjaan, pendapatan, hingga masalah-masalah lain yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya (Amelia, 2020). Zulkarnain (2020) menyebutkan, stres dapat terlihat dari beberapa gejala, antara lain gejala fisik dan gejala mental. Stres yang dialami oleh ibu rumah tangga dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan anak, yang disebabkan karena kurangnya kemampuan mereka untuk mengatasinya (Lestari & Widyawati, 2016).

Terdapat lima informan dalam penelitian ini, antara lain; Ibu DW. merupakan seorang ibu rumah tangga yang terlihat cenderung tertutup dan pendiam. Ibu DW menjelaskan bahwa dirinya merasa kesulitan untuk berkonsentrasi ketika sedang melakukan sesuatu dan tanpa disadari, beliau pun menjadi lebih sering melamun. Frekuensi melamun yang cukup sering ini disebabkan oleh beban yang dirasakannya dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Beban tersebut muncul dari berbagai masalah yang dialami selama 17 tahun pernikahan. Pada awal pernikahan hingga beberapa tahun berikutnya, Ibu DW tidak merasakan dukungan dari suaminya. Beliau juga merasa tidak nyaman

karena tinggal di lingkungan mertua. Dilihat dari berbagai keluhan di atas, kondisi stres yang dialami oleh ibu DW sejalan dengan pendapat Ekawarna (2018) yang menyatakan bahwa stres dapat meliputi beberapa gejala, yaitu gejala mental dengan keluhan ketidakmampuan berkonsentrasi, kehilangan gairah atau terlihat sering melamun. Selanjutnya gejala emosional yang terlihat dari kemurungan yang meningkat, dan rasa sedih yang cukup mendalam.

Informan yang kedua adalah Ibu E, beliau merupakan seorang ibu rumah tangga yang ramah dan mudah berbaur dengan orang lain. Namun, di balik sikap ramahnya, ketika beliau sedang sendirian atau mengasingkan diri dari orang lain, beliau sering terlihat lesu, tidak bersemangat, banyak melamun bahkan tanpa disadari, beliau terkadang terlihat sampai menggigit-gigit kukunya. Saat diwawancarai, terungkap bahwa Ibu E sebenarnya memiliki kecemasan yang cukup tinggi. Kecemasan ini dimulai dari komentar-komentar orang lain mengenai anaknya yang dianggap tidak bisa bersosialisasi, sehingga banyak diperbincangkan mengenai pekerjaan, jodoh dan akademiknya. Hal ini membuat ibu E cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Semakin meningkatnya frekuensi kecemasan yang dirasakan oleh Ibu E, menyebabkan sering munculnya pertengkaran-pertengkaran dengan suaminya. Ibu E mengakui kesulitan dalam mengontrol perasaan cemasnya sehingga tidak merasa tenang. Menurut Syamsu Yusuf dalam Zahro (2016) mengatakan bahwa tekanan hidup atau yang lebih dikenal sebagai stres ini dapat menimbulkan gejala-gejala, seperti cemas, merasa tidak berdaya, dan merasa putus asa.

Informan ketiga yaitu ibu LL, beliau terlihat cenderung pendiam, murung, dan menjauhkan diri dari lingkungan sekitar. Beberapa jemaah yang mengenalnya mengungkapkan bahwa sebelumnya, Ibu LL adalah orang yang ramah, mudah bergaul, dan senang tersenyum. Perubahan kepribadiannya terjadi setelah mengalami tekanan dan cemoohan dari lingkungan sekitarnya. Kepribadian Ibu LL berubah sejak dari beberapa tahun yang lalu. Beliau merasa malas dan jenuh mendengarkan pertanyaan yang sama dari ipar dan mertuanya, terutama mengenai kondisinya yang belum juga dikaruniai anak. Ibu LL mengakui bahwa ia merasakan emosi yang tidak stabil dan menjadi lebih sensitif ketika pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kehamilan muncul. Ia sering merasa dibanding-bandingkan dengan wanita lain yang cepat memiliki keturunan, dan merasa disudutkan serta mendapat ejekan dari orang-orang di sekitarnya. Hal ini menyebabkan Ibu LL kehilangan motivasi untuk berbaur dengan lingkungan sekitarnya dan cenderung menutup diri. Setiap kali mendengar pertanyaan yang menyinggung topik ini, beliau merasa tertekan, sedih, dan bahkan pernah merasa membenci dirinya sendiri.

Informan yang keempat adalah Ibu WR, beliau merupakan seorang ibu rumah tangga yang cenderung terlihat banyak bicara meskipun terkadang isi

Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga pembicaraannya tidak selalu nyambung. Kepribadian ini menyebabkan beliau sering diabaikan oleh beberapa orang. Dari hasil observasi, terlihat bahwa Ibu WR tampak menyimpan berbagai tekanan, terlihat dari ekspresi wajahnya yang tampak lesu atau kurang bersemangat. Beliau juga sulit untuk berkonsentrasi, yang membuatnya sering lupa. Ibu WR adalah seorang janda yang kehilangan suaminya, tinggal bersama kedua anak, menantu, dan cucu-cucunya, tetapi beliau terkadang merasa kesepian. Beliau merasa tidak ada kerjasama yang baik dari anak-anak dan menantunya, bahkan merasa emosinya kurang stabil setelah anak-anaknya menikah. Beliau merasa anak-anaknya tidak lagi mendengarkannya. Suami Ibu WR meninggal 13 tahun silam. Ia merasa kesepian dan banyak beban pikiran setelah ditinggal pergi suaminya. Hal tersebut membuat dirinya memiliki daya ingat yang menurun dan perubahan berat badan yang cukup drastis.

Informan yang terakhir adalah Ibu DV. Beliau memiliki kepribadian yang ramah namun terlihat seperti sedang merasa cemas, terkadang sulit berkonsentrasi. Saat diwawancarai, Ibu DV menunjukkan rasa antusias yang besar dalam menyambut dan menanggapi peneliti. Rasa antusias dan ramahnya tersebut merupakan sebuah tuntutan yang kemudian menjadi hal yang biasa karena beliau mempunyai kewajiban untuk melayani konsumen di toko. Ibu DV mengaku bahwa terkadang ia merasa lelah untuk berpura-pura kuat dan semangat, karena sebenarnya beliau merasakan banyak emosi negatif yang terpendam dalam dirinya seperti perasaan marah, jengkel, dan kecewa, namun beliau harus menahannya karena sangat menghargai suaminya. Perbedaan usia yang cukup jauh antara Ibu DV dan suaminya menyebabkan berbagai masalah yang sering muncul, seperti keterbatasan dalam komunikasi, kurangnya perhatian, dan pemahaman di dalam rumah tangga mereka. Beliau berpikir bahwa jika mengeluarkan emosinya, hal itu justru akan memperburuk suasana di rumah.

Dari hasil penelitian, telah membuktikan bahwa kondisi stres yang dialami oleh para informan, sebagian besar terjadi akibat kurangnya dukungan positif dari lingkungan sekitar. Tekanan yang dialami ditambah rasa jenuh yang berkepanjangan menyebabkan emosi pada ibu rumah tangga menjadi tidak stabil, terjadinya penurunan daya ingat, anti-sosial, kecemasan, dan kelelahan. Hal ini sejalan dengan pendapat dr. Ekawarna, yang mengatakan bahwa individu yang mengalami stres akan merasakan rasa lelah, kesulitan berkonsentrasi, pikiran kacau, perubahan pola makan dan pikiran yang saling bertentangan. Ekawarna juga mengatakan bahwa stres adalah faktor lingkungan yang menghasilkan stres. Lingkungan yang kurang mendukung, kondisi kehidupan yang kronis, tanggung jawab yang berat dan ketidakpastian keadaan ekonomi dapat menjadi stressor yang kuat dalam menyebabkan stres (Ekawarna, 2018).

Kondisi stres yang dialami oleh para informan menunjukkan bahwa

kondisi lingkungan yang tidak positif dan kurang mendukung, memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres yang dialami. Banyaknya tuntutan, cibiran, cemoohan, dan kurangnya dukungan sosial dapat memicu terjadinya lonjakan emosi negatif yang cukup meningkat pada diri seseorang (Nurhafizah et al., 2024).

Proses Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU

Proses yang digunakan dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga ialah dengan menggunakan bimbingan rohani. 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). Menurut Maulana (2020) 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. Sedangkan menurut Adiluhung (2022) bimbingan rohani ini ialah sebuah proses pemberian bantuan kepada individu yang mengalami kelemahan dalam sisi spiritual karena dihadapkan pada ujian hidup berupa problematika atau rasa sakit yang mengiringinya agar individu tersebut mampu menjalankan ujian dalam hidupnya sesuai dengan ajaran islam. Hal tersebut sejalan dengan kejadian di lapangan yang membuktikan bahwa program yang ada di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU mengarah kepada bimbingan rohani. Bimbingan rohani ini memberikan pemahaman kepada ibu rumah tangga terkait masalah yang terjadi dalam kehidupan mereka dan bagaimana nilai-nilai agama dapat membantu mereka mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Penerapan amalan keagamaan dalam bimbingan rohani di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU adalah dengan menggunakan terapi dan pengamalan shalawat al-hikmah atau yang biasa dikenal sebagai shalawat Jibril

Bimbingan rohani yang ada di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU mengacu kepada pemberian bantuan kepada individu yang mempunyai berbagai permasalahan dengan tuntunan kerohanian berupa pembacaan do'a dan zikir ditambah terapi yang berbasilah dengan pengamalan shalawat al-hikmah atau shalawat Jibril. Bimbingan rohani dilakukan oleh pimpinan majelis taklim guna untuk lebih mendekatkan diri jemaah kepada sang pencipta. Karena setiap permasalahan yang kita hadapi akan sembuh oleh diri kita sendiri dengan bantuan dari Allah SWT. Sehingga rohani perlu dibersihkan agar kita dapat lebih dekat dengan Allah SWT.

Dilihat dari fungsi yang dipaparkan oleh Arifin (2022) bimbingan rohani di majelis taklim ini sudah berjalan sebagaimana mestinya yang mencakup empat fungsi bimbingan rohani, yaitu fungsi bimbingan, fungsi pemeliharaan, fungsi perawatan dan pengobatan, serta fungsi pengembangan. Dalam pelaksanaannya, fungsi preventif berjalan dengan berupaya mencegah timbulnya masalah pada diri individu. Selanjutnya berjalan sesuai dengan fungsi yang kedua yaitu kuratif, dengan pendekatan terapi shalawat Jibril bimbingan rohani berupaya membantu individu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Menurut Lahmuddin (2021), terapi ini merupakan suatu tindakan yang biasa dilakukan pada bidang medikal, konseling dan psikoterapi. Terapi ini dilakukan sebagai syifa atau obat yang berupaya membantu individu memudahkan dirinya untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dengan berwasilah kepada shalawat atas Nabi Muhammad SAW yang diyakini akan mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh seseorang. Selanjutnya, fungsi bimbingan rohani yang ketiga yaitu pemeliharaan, yang dilakukan dengan cara selalu mendawamkan shalawat Jibril sebagai wasilah agar situasi dan kondisi pada diri jamaah dan lingkungannya bisa berubah menjadi lebih baik. Dan terakhir fungsi pengembangan, fungsi ini berupaya membantu individu memelihara keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik lagi.



Sumber: Dokumentasi pribadi

Gambar 1. Proses bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril

Proses bimbingan terapis ini dimulai dengan memberikan dukungan emosional kepada para jamaah dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup. Proses akhir yang diberikan ialah dengan pemantauan dan tindak lanjut dengan mengevaluasi secara berkala pada setiap individu yang mengalami permasalahan. Tindak lanjut dan evaluasi ini dilakukan guna untuk memastikan

agar individu tersebut tetap berada pada jalur pemulihan dan menghindari terjadinya frekuensi stres yang tinggi.

Kegiatan proses bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril untuk mengatasi stres pada ibu tangga berjalan berdasarkan permintaan jemaah. Apabila ada kejadian khusus dan bersifat privasi, pelaksanaan terapi akan dilaksanakan secara tertutup (tanpa dokumentasi). Namun, terapi keseluruhan bisa berjalan setiap malam sabtu dengan dilakukan secara massal. Terapi massal ini bukan hanya berfokus pada penyembuhan stres ibu rumah tangga saja, akan tetapi all in yaitu kegiatan transfer energi secara keseluruhan. Efek yang dirasakan oleh jemaah akan berbeda-beda, tergantung pada niat menerima, kondisi mental dan psikisnya. Apabila keluhan terasa berat, akan segera ditindak lanjuti secara terpisah di ruangan yang berbeda.

Pelaksanaan bimbingan rohani dengan pendekatan terapi shalawat Jibril terbagi menjadi beberapa tahapan, antara lain: a) Tahap persiapan. Tahap ini merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, yakni membaca niat, ucapkan dalam hati "Bismillah, niat menerima energi pengobatan dari Ustadz (sebutkan nama terapis) dengan perasaan ikhlas, tenang dan nyaman. b) Tahap Pelaksanaan. Pada tahap ini, para jemaah sudah berada dalam kondisi siap menerima transfer energi terapi dari pimpinan majelis. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain: Duduk bersila dengan tegak (tidak boleh bersandar pada tembok), telapak tangan terbuka ke atas dan diletakkan di atas paha, mengikuti arahan terapis Setelah melakukan hal-hal tersebut, lampu ruangan akan diredupkan untuk menambah sensasi tenang dan nyaman bagi jemaah. Para jemaah diizinkan mengekspresikan perasaan mereka sesuai dengan kondisi emosional masing-masing. Pada kesempatan ini, terapis akan membimbing jemaah untuk mengucapkan istighfar, membacakan kalimat 'yaa rohman yaa rohim', dan mendawamkan shalawat Jibril sebanyak 313 kali. Setelah kegiatan terapi selesai, lampu akan kembali dinyalakan. Biasanya ada sesi pengungkapan kesaksian. Dalam hal ini, ada yang sukarela memberikan kesaksian terkait proses terapi yang dirasakan. Ada yang merasakan tenang, tentram, dingin, panas dan berbagai reaksi lainnya. c) Tindak lanjut. Pada proses tindak lanjut ini, terapis akan mengevaluasi individu secara berkala guna melihat keberhasilan dari proses terapi. Tindak lanjut ini biasanya dilihat dari kepribadian individu maupun kembali melakukan sesi konseling dengan individu yang bersangkutan.

Dalam proses pemberian bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril, tampak para informan yaitu ibu rumah tangga merasakan perubahan di dalam dirinya, yakni merasakan ketenangan dan tubuh terasa lebih rileks serta ada yang mengekspresikan emosinya dengan menangis agar perasaannya lebih lega. Proses terapi dilakukan tanpa paksaan, terlihat dari ekspresi antusias para jemaah terhadap diadakannya kegiatan terapi tersebut. Hal

Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga ini sesuai dengan tujuan dari bimbingan rohani yang diungkapkan oleh Izzan & Naan (2019), bahwa bimbingan rohani bertujuan untuk memunculkan adanya perubahan sikap dan perilaku yang baik sebagai efek kembali sehat dan bersihnya hati karena selalu berzikir kepada Allah, memberi aspirasi kepada klien dalam menghadapi dan memecahkan berbagai masalah yang sedang dihadapi, menciptakan suasana tenang dan nyaman, serta menuntun klien yang membutuhkan bimbingan ibadah seperti shalat, do'a dan lain sebagainya.

Hasil Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Shalawat Jibril Dalam Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU

Berdasarkan hasil dari bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga terlihat para ibu rumah tangga yang menjadi informan peneliti menunjukkan perubahan yang positif. Hal itu terlihat dari raut wajah yang tampak lebih bersemangat dan lebih baik dari sebelumnya, adanya perubahan sikap yang dapat terlihat dari stabilnya emosi para ibu rumah tangga, mulai ikhlas menjalani kehidupannya dan lebih bersyukur. proses bimbingan rohani ini bersifat sistematis. Ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk sampai pada pencapaian kategori sukses. Sejalan dengan hal tersebut, pemilihan metode yang tepat, pemberian materi yang sesuai serta penggunaan media yang sesuai bisa menunjang keberhasilan layanan kegiatan bimbingan rohani yang ada di Majelis ini.

Terapi ialah suatu proses tindakan yang sering digunakan dalam bidang medikal, konseling dan psikoterapi (Lahmuddin, 2021). Suryani berpendapat bahwa shalawat memiliki arti do'a, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah (Priadi, 2021). Ibnu Qayyum Al Jauziyyah mengatakan bahwa shalawat adalah salah satu sebab terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dunia serta mensucikan hati seorang muslim hal tersebut merupakan syarat utama agar seseorang mendapatkan ketenangan jiwa di dalam kehidupannya (Ahmad, 2020). Shalawat merupakan wahyu Allah yang sangat penting bagi perubahan umat yang memiliki kekuatan spiritual mumpuni untuk memberikan syafa'at bukan hanya di akhirat nanti melainkan akan mendatangkan limpahan rahmat dari setiap orang yang membacanya. Rasulullah bersabda, "Barangsiapa bershalawat kepadaku atau memintakan al wasilah untukku, maka ia berhak mendapat syafaat-ku kelak pada hari kiamat." (HR. Muslim:IV/85)

Shalawat Jibril ialah salah satu shalawat paling mudah pengamalannya karena bacaannya yang paling pendek di antara shalawat yang lainnya, sehingga shalawat ini adalah salah satu shalawat yang sering dibaca oleh umat muslim. Shalawat Jibril atau shalawat al-hikmah dipercaya memiliki manfaat yang luar biasa, salah satunya adalah mendatangkan kelimpahan rezeki. Shalawat Jibril dipercaya memiliki makna dan manfaat keajaiban bagi mereka yang

mengamalkannya. Seperti yang disampaikan dalam sebuah hadist “Dari Abu Hurairah RA, Nabi Muhammad SAW bersabda: “Barang siapa membaca shalawat satu kali kepadaku, Allah merahmatinya sepuluh kali lipat” (HR. Muslim). Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan (Fajar, 2019) dalam bukunya yang menceritakan seorang filsuf bernama Abdullah bin Sina yang telah membuktikan adanya energi dalam shalawat yang kemudian dapat menaklukkan jin. Hal ini membuktikan bahwa shalawat ini memiliki makna dan kebermanfaatannya yang besar untuk mereka yang mengamalkan dan mempercayainya. Para ulama berpendapat bahwa bacaan shalawat ini dapat diamalkan setiap hari sebanyak 3.333 atau 7.000-10.000 kali. Namun pengamalan shalawat Jibril di Majelis taklim zikir dan shalawat SIJITU ini tidak terpaku pada jumlah shalawat yang didawamkan melainkan dari konsisten atau tidaknya jemaah dalam mengamalkan shalawat Jibril ini setiap harinya sehingga tidak menjadi suatu tuntutan bagi setiap jemaah yang mengamalkannya.

Setelah dilaksanakan proses bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga, ada beberapa perubahan yang dirasakan oleh informan, antara lain :

Tabel 1. Hasil Bimbingan Rohani dengan Pendekatan Terapi Shalawat Jibril

Inisial	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
Ibu DW	Sulit berkonsentrasi Sering bengong Tidak adanya support dari suami dan lingkungan keluarga mertua Emosi tidak stabil Sempat ingin bercerai	Lebih tenang, ikhlas, dan lebih harmonis dengan suami
Ibu E	Merasa lelah menghadapi anaknya Sering merasa cemas Emosi tidak stabil Sering terjadi pertengkaran dengan suami	Lebih tenang, optimis tentang jalan hidup dan rezeki anak, serta lebih ikhlas.
Ibu LL	Emosi tidak stabil Menjadi lebih sensitif	Lebih tenang,

	Tidak adanya dukungan keluarga Anti sosial	mampu berkomunik asi dengan banyak orang, dan lebih bersyukur
Ibu WR	Merasa banyak tekanan Mudah emosi Merasa hidup sendiri Sulit berkonsentrasi dan mudah lupa	Tenang, nyaman, dan merasa lebih lega
DV	Merasa kurang perhatian Merasa kurang waktu untuk sendiri Sulit berkonsentrasi Cemas Terkadang Pendiam	Perasaan menjadi lebih tenang dan tubuh terasa lebih <i>rileks</i>

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa stres yang dialami oleh ibu rumah tangga sebagian besar disebabkan oleh kurangnya dukungan positif dari lingkungan sekitarnya. Permasalahan ini mempengaruhi kepribadian ibu rumah tangga, baik dalam pengelolaan emosi maupun perilaku, seperti perasaan sedih, marah, dan lain sebagainya. Setelah menjalani terapi shalawat Jibril, ibu rumah tangga ini menunjukkan perubahan perilaku yang positif, lebih menarik lagi, sebagian besar ibu rumah tangga yang telah mendapatkan terapi ini mengalami peningkatan rasa syukur dan rasa ikhlas dalam diri mereka juga menyadari akan pentingnya nilai-nilai spiritualitas dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lapangan. Peneliti melihat adanya perubahan yang signifikan pada informan. Hal itu terlihat dari perilaku jamaah yang lebih baik dari sebelumnya. Informan sudah tidak terlihat lesu dan murung. Beberapa ibu rumah tangga menceritakan perubahan yang dialaminya setelah mendapat perlakuan terapi dengan merasakan perubahan dalam tubuhnya yang terasa lebih ringan sehingga dapat merasakan kenyamanan dalam dirinya. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan oleh Rima Olivia (2016) bahwa, shalawat dapat mengubah berbagai sudut pandang, cara berfikir, dan berperilaku. Efek dari shalawat juga membuat tubuh terasa sangat ringan, membuat individu memiliki mindset (pikiran) bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya, memiliki sikap pemaaf dan ramah serta semakin ingin menjadi pribadi yang lebih

baik lagi.

Perubahan yang terjadi pada diri informan setelah melakukan bimbingan rohani dengan pendekatan terapi shalawat Jibril dapat dilihat dari beberapa aspek. Yakni aspek mental, yang mengubah dari perilaku beberapa informan yang terkadang mudah lupa, tidak dapat mengambil suatu keputusan kini sudah berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Kemudian dari segi aspek moral yang ditandai dengan cara bertindak dan mengekspresikan perasaannya dengan emosi, sekarang sudah berubah menjadi lebih tenang dan bisa berfikir secara rasional. Hal ini sejalan dengan dengan sasaran bimbingan rohani menurut Gazali (2022) yang fokus penyembuhannya ialah kepada manusia secara utuh dengan mengoptimalkan pengobatan dari aspek mental, spiritual, fisik dan moral. Ad-dzaky mengemukakan pendapat bahwa psikoterapi merupakan suatu pengobatan penyakit yang dilakukan dengan melalui teknik kebatinan, yaitu penyembuhan penyakit mental melalui keyakinan agama. Dalam bahasa arab terapi dikenal dengan kata *al-istisyfa'* yang berasal dari kata *syafa – yasyfi - syifa'* yang berarti menyembuhkan. Tujuan dari terapi bukan hanya untuk menyelesaikan masalah tetapi lebih kepada memudahkan individu untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik (Ad Dzaky et al., 2015).Melihat dari berbagai respon jemaah yang positif, dapat disimpulkan bahwa bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril ini cukup efektif dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

PENUTUP

Kondisi stres pada ibu rumah tangga dirasakan berbeda, tergantung pada tingkat permasalahan dan tekanan yang dirasakan oleh setiap individu. Karena sumber stres yang sama belum tentu memiliki dampak yang sama. Hal tersebut dikarenakan setiap individu memiliki strategi coping stres yang berbeda-beda. Stres yang dirasakan oleh 5 informan ibu rumah tangga yaitu ibu DW, E, LL, WR dan DV ditandai dengan berbagai keluhan dan gejala baik dari segi perilaku, fisik dan juga cara mereka mengelola emosinya. Hal tersebut dapat terlihat dari kondisi mereka yang kurang bersemangat, lesu, murung, sering melamun, merasakan kecemasan yang berlebih, memiliki ketidakstabilan emosi, menurunnya daya ingat, menjadi lebih pendiam dan sulit atau malas berkomunikasi dengan orang lain. Terlebih mereka tidak mendapatkan dukungan yang positif dari lingkungan sekitar, baik itu di dalam keluarga maupun masyarakat. Permasalahan ini dapat mempengaruhi kepribadian para ibu rumah tangga baik dalam pengelolaan emosi maupun perilakunya sehingga menyebabkan mereka mengalami stres.

Bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril menjadi proses yang digunakan dalam mengatasi stres yang dirasakan oleh ibu rumah tangga. Bimbingan rohani memberikan pemahaman kepada ibu rumah tangga

Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga terkait berbagai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan mereka dan bagaimana nilai-nilai agama dapat membantu mengatasi permasalahannya. Penerapan nilai-nilai agama tersebut dilakukan dengan berfokus kepada pengamalan shalawat Jibril. Proses bimbingan rohani melalui terapi shalawat Jibril ini memiliki tiga tahapan, 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap tindak lanjut. Pada proses bimbingan dengan terapi shalawat Jibril, jemaah dapat merasakan perubahan dalam tubuhnya. Perubahan tersebut dirasakan dengan tubuh yang terasa lebih ringan, perasaan tenang, bahkan ada yang mengekspresikan perasaannya dengan menangis.

Hasil penelitian dari kegiatan bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif dari Ibu DW, E, LL, WR dan DV yang ditandai dengan perubahan raut wajah tampak lebih bersemangat dan lebih baik dari sebelumnya, hal itu di dapat dari informan yang sudah tidak lagi terlihat lesu dan murung. Para informan terlihat sudah bisa mengelola emosinya dengan baik serta lebih ikhlas dan bersyukur sehingga bisa merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupannya. Hal ini membuktikan bahwa shalawat memiliki makna dan kebermanfaatannya yang besar untuk mereka yang mengamalkan dan mempercayainya. Maka, dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan rohani melalui pendekatan terapi shalawat Jibril ini cukup efektif dalam mengatasi kondisi stres pada ibu rumah tangga.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan, yakni diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya agar digunakan sebagai sarana untuk menjadi landasan pengembangan ilmu terkait bimbingan rohani maupun terapi shalawat, dan untuk universitas dan jurusan bimbingan konseling islam diharapkan dapat terbentuk acuan yang relevan untuk metode bimbingan rohani di masa yang akan datang, juga untuk pihak pembimbing maupun terapis di Majelis Taklim Zikir dan Shalawat SIJITU, diharapkan untuk terus memberikan bantuan, tuntunan dan arahan serta dukungan yang positif kepada individu yang datang membutuhkan bantuan, karena dukungan yang positif akan bermanfaat dan memiliki kesan yang baik bagi setiap individu yang merasakannya. Selain itu, pembimbing dan terapis juga diharapkan untuk terus belajar menambah wawasan agar strategi dalam membimbing klien bisa lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad Dzaky, A. D., Hamdani, H., Ahmad, A., & Permata, N. (2015). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Dar al-Manar.
- Adiluhung, S. (2022). *Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Rumah Sakit Amal Sehat Wonogiri*. UIN Walisongo Semarang.
- Arifin, I. Z. (2022). *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*. Bandung: CV. Mimbar Pustaka.
- Azizah, N. (2020). Ketrampilan Kemampuan Bimbingan Rohani Islam Untuk Meningkatkan Kualitas Mahasiswa. *At-Taqaddum*, 11(2), 256.
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik Dan Stres*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). Amf Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 82–89.
- Fajar, D. A. (2019). *Terapi Sholawat Syifa pada penderita Borderline Personality Disorder*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Gazali, A. (2022). Dakwah Dan Bimbingan Islami. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 10(1), 1–9.
- Goliszek, A. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Hidayah, N. (2018). Terapi Psikoreligi Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien. *Journal of Health Sciences*, 11(1).
- Izzan, A., & Naan, N. (2019). *Bimbingan Rohani Islam (Sentuhan kedamaian dalam Sakit)*. Bandung: Simbiosia Rekatama Media.
- Kumaini, M. H., & Yasinta, N. P. (2021). Islamic Music Therapy Through Sholawat Jibril Audio to Grow Self Acceptance in the Elderly. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*, 3(1).
- Lahmuddin, L. (2021). *Konseling dan terapi islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Marwiyah, I. R. (2023). Implementasi Dzikir sebagai Terapi Sufistik untuk Mencegah Stres pada Ibu Rumah Tangga. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 896–906.
- Maulana, I. (2020). *Nilai-Nilai Pendidikan Rohani Dalam Buku Mistik Dan Makrifat Sunan Kalijaga*.
- Olivia, R. (2016). *Sholawat Untuk Jiwa*. Jakarta: Transmedia Pusaka.
- Prayitno, P., & Erman, A. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta:

Bimbingan Rohani Melalui Pendekatan Terapi Sholawat Jibril Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Rumah Tangga RinekaCipta.

- Priadi, P. (2021). *Peranan Organisasi Keluarga Mahasiswa Nabdlatul Ulama Dalam Meningkatkan Religiusitas Dan Budi Pekerti Anggota Di Iain Ponorogo* [Institut Agama Islam Negeri Ponorogo].
- Saeful, Z. (2018). *Bimbingan Rohani Islam Dalam Menangani Problematika Kehidupan Jamaah Thariqoh Qodiriyah Wa Naqasyabandiyah Mranggen Demak*. UIN Walisongo Semarang.
- Saliyo, S., & Farida, F. (2019). *Bimbingan & Konseling (Teknik Layanan Berwawasan Islam dan Multikultural)*. Malang: Madani Media.
- Soraya, I. A. (2023). *Bimbingan Rohani Islam Melalui Kegiatan Tawasulan dalam Membentuk Ketenangan jiwa Jama'ah Tarekat Ayy-Syabadatain: Penelitian terhadap jama'ah Tarekat Ayy-Syabadatain di Yayasan Nurul Huda Munjul*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sudirman, & Amalia, N. (2020). *Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*.
- Wulandhari, R., & Rezkisari, I. (2017, March 22). *Angka Stres Ibu di Kota Besar Indonesia Meningkat Tiap Tahunnya*. [Online] diakses tanggal 30 Oktober 2023 dari <https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/17/03/22/on7tvk328-angka-stres-ibu-di-kota-besar-indonesia-meningkat-tiap-tahunnya>.

