

ABSTRAK

Rahmah, Queen. 2015. SHALAWAT ALBANJARI (Kajian Etnografi tentang *Psychological Well Being* Pelaku Shalawat di Ma'had Sunan Ampel al-Aly UIN Malang). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
Dosen Pembimbing: Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

Kata Kunci: Shalawat Albanjari , *Psychological Well Being*

Tingkat stres dan gangguan kesehatan mental masa dewasa ini meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan kondisi yang pernah dialami pada era depresi besar 1938 silam. Pemicunya berasal dari sekolah dan budaya populer dalam kehidupan sehari-hari (Lubis, 2010). Gejala-gejala *burnout* juga ditemukan pada beberapa pelajar Perguruan Tinggi, tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada pengurus Ma'had Sunan Ampel al-Aly UIN Malang. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Adanya kegiatan Shalawat Albanjari sebagai tradisi memiliki nilai-nilai tertentu yang dapat diungkapkan dalam kaitannya dengan *Psychological Well Being* pelakunya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang merupakan pelaku aktif Shalawat Albanjari dan pengurus Ma'had Sunan Ampel al-Aly, serta melibatkan informan yang terkait dengan subjek. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, dan observasi (data kualitatif). Penelitian ini menggunakan teori *Psychological Well Being* Carol D. Ryff yang dijadikan sebagai acuan.

Hasil penelitian menunjukkan, nilai-nilai yang terkandung dalam Shalawat Albanjari antara lain nilai adab, nilai karakter, nilai psikologis, nilai kekompakan, nilai pendidikan, nilai budaya, nilai kesederhanaan, nilai kreativitas, nilai spiritual, nilai kepemimpinan, nilai tanggung jawab, nilai kedisiplinan, dan nilai sosial. Selain itu, *psychological well being* dapat dikonsepsikan sebagai kondisi keadaan diri yang nyaman, hati yang selalu tenang ketika menghadapi masalah, perasaan bahagia karena memasrahkan segala sesuatunya kepada Allah. Proses pencapaian *psychological well being* antara lain dimulai dengan menghayati irama musik Shalawat Albanjari; melakukan latihan musik Shalawat Albanjari secara; menghayati nada-nada lagunya; menghayati makna shalawat sebagai doa dan puji-pujian; merasakan kehadiran Rasulullah di dalam hati; dan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung. Aktifitas ini dapat merangsang pikiran untuk mengingat Allah; menimbulkan perasaan senang; mengusahakan diri untuk lebih dekat kepada Allah; menimbulkan perasaan khusyuk, takut, syukur, harapan, dan pasrah kepada Allah; merangsang keingintahuan tentang Allah sehingga dapat mengenal Allah melalui ciptaan-Nya; *me-recharge* energi; mereduksi stress dan gejala-gejala *burnout*. Semua efek tersebut menghasilkan *psychological well being* yang positif dalam bentuk kenyamanan diri, ketenangan hati, dan perasaan bahagia. Sehingga pada akhirnya, seseorang akan dapat menjalankan aktifitas dengan baik dan menghadapi persoalan hidup dengan tenang.