BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tingkat stres dan gangguan kesehatan mental yang dialami para pelajar perguruan tinggi masa dewasa ini semakin meningkat. Direktur Pelayanan Konseling Perguruan Tinggi menyatakan peningkatan jumlah mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan psikologis yang terekam dalam data Pelayanan Konseling Kampus (Tinklin, dkk, 2005). *Mental Health Foundation* (dalam Tinklin, dkk, 2005) menyatakan bahwa data jumlah kasus pelajar bunuh diri yang sebelumnya hanya berkisar antara 2, 4 meningkat hingga 9,7 per 100.000 pada tahun 1993-1994. Sedangkan Lembaga Statistik Perguruan Tinggi (*Higher Education Statistic Agency*) juga mendata peningkatan pelajar yang mengalami gangguan kesehatan mental di Perguruan Tinggi dari 1,8% menjadi 3,3% pada tahun 1999-2000.

Studi Twenge dan tim peneliti dari *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) mengungkapkan bahwa budaya populer dan faktor eksternal, seperti kekayaan keluarga, status, hingga penampilan mempengaruhi tingkat kesehatan mental dan *psychological well being* para pelajar dan mahasiswa. Pada pelajar muda yang mengalami gangguan kesehatan mental, sedikitnya ada 32% mengalami gangguan kecemasan, diikuti dengan gangguan perilaku sebanyak 19%, gangguan *mood* sebanyak 14%, gangguan penggunaan

obat-obatan terlarang sebanyak 11%, dan 40%-nya mengalami gangguan *multiple* dalam hidupnya (Stein, dkk, 2012).

Tingkat depresi yang dialami pelajar meningkat dari satu persen menjadi enam persen (Lubis, 2010). Tingkat penyimpangan psikopatik yang berkaitan dengan perilaku menyimpang meningkat menjadi 24% pada 2007. Selain itu, berkaitan pula dengan kesehatan mental dan *psychological well being*, kasus *burnout* juga ditemui pada beberapa pelajar perguruan tinggi. Dyrbye, dkk (2006) menyatakan bahwa dari sebanyak 545 mahasiswa keperawatan, terbukti bahwa 45% nya mengalami *burnout*.

Twenge (2006) menyebutkan budaya populer mempengaruhi mental kalangan pemuda. Sebagian besar pelajar dan mahasiswa mengaku ada ketertarikan dan tekanan menjadi orang kaya dan sukses (77 persen dari partisipan). Namun, harapan yang terlalu muluk menyebabkan kegagalan dan rasa frustasi meningkat. Orangtua yang terlalu mengekang anak memperoleh keterampilan tertentu dalam bergaul dan konfrontasi dengan guru dan dosen merupakan sumber stres lain yang dialami para pelajar (Lubis, 2010). WHO menambahkan, permasalahan kesehatan mental tidak hanya mewakili kondisi psikologi, sosial, dan ekonomi yang meresahkan masyarakat luas, tapi juga akan menambah kemungkinan resiko penyakit fisik. Satu-satunya upaya atau metode yang seimbang untuk mengurangi gangguan kesehatan mental dan perilaku adalah melalui pencegahan (*WHO*, 2004).

D'Zurilla & Sheedy (dalam Shannon, 2009) juga mengakui bahwa pelajar perguruan tinggi merupakan kelompok yang mudah terserang stress.

Mereka harus beradaptasi dalam masa transisi untuk tinggal jauh dari orang tua, mempertahankan prestasi akademik di level yang tinggi, dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, belum lagi menghadapi tuntutan pekerjaan setelah mereka keluar dari kampus.

Permasalahan tersebut tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada pelajar di perguruan tinggi lain seperti UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan pada tahun ajaran 2011-2012, ada lebih dari 300 mahasiswa baru diberitakan pernah mengalami stress dan lebih dari 100 di antaranya memutuskan untuk tinggal di luar ma'had sebelum masanya usai (wawancara, N, E, Malang, 3 Mei 2014). Padahal, mahasiswa baru diwajibkan untuk tinggal di ma'had selama setahun. Dalam setahun, lebih dari 4 orang juga dilaporkan melakukan hubungan seks pranikah. Sedangkan, di ma'had putra ditemukan ada dua mahasiswa mencoba untuk bunuh diri. Ada banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, seperti alasan permasalahan keluarga, tingginya tuntutan orang tua, patah hati, hubungan pertemanan, dan stressor lain yang didapat selama mereka memasuki perguruan tinggi (wawancara, F, Malang, 3 Mei 2014).

Di sisi lain, permasalahan yang hampir sama juga tampaknya terjadi pada pengurus ma'had. Gejala-gejala *burnout* seperti gangguan tidur, selalu gelisah, tidak bisa merasa santai, stress. Salah seorang narasumber menyatakan ada sekitar 30 mahasiswa yang pernah menjabat menjadi pengurus ma'had dan mengalami stress, kecemasan (*anxiety*), gangguan *mood* dan psikosomatis selama tinggal di ma'had Sunan Ampel al-Ali.

> "Ada yang stress juga, ada yang sampe jerawaten buanyak, ada juga yang sampe jadi gemuk karena banyak makan, atau malah kurusan karena jadi sakit-sakitan dan kurang tidur itu biasanya, perasaan bingung itu mesti ada. Tahun kemarin aja ada sampe 30an musyrif-musyrifah itu," (wawancara, I, Malang, 3 Mei 2014)

Tentu saja, gejala-gejala ini sangat merugikan karena akan mengurangi efektifitas kerja dan kemampuan psikologis para musyrif-musyrifah. Bahkan, dampak *burnout* dapat menurunkan fungsi kognitif individu, misalnya konsentrasi dan kemampuan pemecahan masalah (Maslach, dkk, 2008).

Banyak cara yang dilakukan mereka untuk menangani masalah-masalah tersebut seperti dengan jalan-jalan ke mall, pergi ke tempat rekreasi yang jauh, wisata kuliner sehingga banyak makan, yang mana kegiatan-kegiatan itu mereka sadari cukup membuang waktu, tenaga, dan banyak uang. Mereka pun menyatakan bahwa hal-hal ini kurang efektif dalam menangani permasalahan yang muncul. Namun ada kalanya permasalahan tersebut bisa teratasi, karena mereka secara rutin mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah menjadi tradisi di ma'had, yang salah satunya adalah Shalawat Albanjari (wawancara, I, 3 Mei 2014).

Berbagai masalah di atas, jika dicermati secara mendalam, semestinya bisa diatasi dengan pendekatan keagamaan karena sesungguhnya peran agama meliputi ajaran dan praktek tentang seluruh aspek kehidupan manusia, yakni aspek akidah, ibadah, akhlak, sosial, ekonomi, politik, pendidikan, kesehatan dan lingkungan. Islam baik dari segi bahasa maupun istilah menggambarkan misi keselamatan dunia akhirat, kesejahteraan dan kemakmuran lahir dan batin bagi seluruh umat manusia (Nata, 2011).

Di samping itu, sebenarnya, dalam sejarah umat manusia, kehadiran agama tidak lepas dari jawaban atas usaha manusia untuk menemukan makna dan nilai dalam realitas kehidupannya. Manusia dalam dirinya selalu ada keinginan untuk memburu makna spiritual dalam diri dan lingkungannya, maka manusia disebut sebagai makhluk spiritual (*spiritual animal*) atau dikenal juga sebagai *homo religious* (Amstrong dalam Said, 2013:108).

Maka tak berlebihan juga jika Durkheim (dalam Said, 2013:108) mengatakan bahwa umat beragama dalam realitas sosialnya sesungguhnya juga mengenal adanya dimensi spiritual yang sakral, atau disebut juga *society as Sacred*, yaitu bahwa dalam realitas sosial juga sarat dengan fenomena yang sakral sebagaimana ritual keagamaan. Seperti salah satunya adalah tradisi shalawat.

Adapun peranan agama Islam terhadap kesehatan mental manusia dapat dilihat dari adanya ritual-ritual keagamaan seperti doa yang merupakan salah satu model terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa hal ini dikarenakan doa mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada seseorang yang sedang sakit dan dirundung musibah (Hawari, 2005:5).

Shalawat bermakna melantunkan doa dan puji-pujian kepada Allah dan Rasul-Nya yang juga berarti sebagai salah satu ritual agama yang sudah menjadi tradisi yang kini menjamur di masyarakat juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Melalui hasil wawancara, ditemukan pula bahwa para pelaku Shalawat Albanjari merasakan perasaan yang damai

ketika menyanyikan lagu-lagu shalawat. Mereka mengungkapkan adanya perasaan yang bahagia melalui nada dan ritme-ritme lagu yang sederhana dan dinamika tempo yang dimainkan. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh salah seorang pengurus ma'had yang telah berpengalaman menjadi pengajar sekaligus menjadi pelaku Shalawat Albanjari di ma'had:

> "Ketika bernyanyi (red.bershalawat) saya merasakan hati ini menjadi damai, tenang, seperti tidak ada beban. Bagi saya, nada-nadanya dan ketukannya itu sangat menarik. Harmonisasi paduan suaranya bisa membuat hati bergetar, bahkan *saking* indahnya, saya sempat pernah sampai *nangis*. Karena tidak ada jenis musik lain yang seperti musik shalawat banjari. Kita bermain dinamika tempo sehingga kadang tanpa sadar kita mulai bergerak mengikuti ritme musiknya, entah itu kepala kita, tangan kita, badan kita. *Kayak* orang-orang yang nonton pas lomba banjari itu." (wawancara, F, 7 Mei 2014)

Selanjutnya, pada wawancara berikutnya ditemukan penjelasan bahwa musik Shalawat Albanjari dapat membuat pemain dan pendengarnya mendekatkan diri kepada Tuhan dan merasakan khusyu. Hal ini sebagaimana yang diulas pada hasil wawancara berikut:

> "Tujuannya kita bershalawat kan salah satunya untuk mengingat Allah, dzikir, melakukan puji-pujian kepada Allah, mendoakan Rasulullah. Dengan bershalawat itu menjadi media kita untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan diiringi musik albanjari, shalawat itu, doa-doa itu lebih bisa kita renungkan. Membantu kita untuk meresapi betapa indahnya ciptaan Allah dan betapa cintanya Allah kepada kita, betapa besar rahmat Allah, yang kemudian doa itu bukan hanya diucapkan melalui lisan kita, tapi juga menjadi perenungan atas harapan-harapan kita, muhasabah atas dosa-dosa kita. Sehingga dengan bernyanyi (bershalawat) pula, kita bisa mengharapkan ampunannya dengan khusyu." (wawancara, Zn, 8 Mei 2014)

Tradisi shalawat al-banjari pun tidak terlepas dari musik, karena dalam pelaksanaannya, doa-doa dan pujian-pujian tersebut dilantunkan berlagu dengan musik yang khas, diiringi dengan alat musik yang disebut terbang/rebana, atau dinamakan juga albanjari.

Mengenai musik, mendukung pernyataan narasumber, dinyatakan oleh Budd (1985) bahwa kemampuan musik untuk mempengaruhi emosi seseorang secara kuat merupakan suatu misteri yang mengagumkan baik bagi para ahli dan non ahli di bidang musik (Juslin & Vatsfjall, 2008). Ada banyak ketentuan untuk memanfaatkan musik dengan baik, seperti musik yang dapat merangsang seseorang menuju relaksasi, menuju alam bawah sadarnya, untuk tidur dengan tenang. Untuk tujuan seperti ini, sangat dihindarkan menggunakan musik dengan tempo dan suara yang keras (Juslin &Vatsfjall, 2008). Bahkan, musik sangat bermanfaat sebagai terapi penyembuhan mahasiswa yang mengidap depresi (Lerik & Prawitasari, 2005).

Sylvan (2006), seorang ilmuwan pemerhati musik menyatakan bahwa musik mempunyai kapasitas unik yang secara kuat mempengaruhi bagian kesadaran manusia yang membuka akses pada dimensi spiritual. Banyak praktisi kesehatan di berbagai rumah sakit dan klinik kesehatan menggunakan terapi musik sebagai salah satu alternatif pengobatan juga sebagai program penyembuhan berbasis spiritual (Lipe, 2002). Menurut Lipe (2002) musik juga menyisakan bagian penting dalam praktek ibadah baik secara sejarah dan lintas budaya, seperti halnya nyanyian dan upacara dengan lirik-lirik yang sakral dalam beberapa tradisi sufi Islam. Dalam tradisi keagamaan ini, musik

digunakan sebagai langkah untuk memperdalam pemahaman tentang ketuhanan dan dasar-dasar spiritual.

Dalam penelitian Kurnianto (2012:207) menyatakan bahwa seni shalawat merupakan akulturasi budaya yang ada di tengah-tengah masyarakat dan membentuk sistem budaya yang mementingkan nilai-nilai moral. Sebagai seni yang tak ternilai, keberadaan seni shalawat masih tetap dibutuhkan untuk menolak individualisme sebagai pengaruh globalisasi, salah satu contohnya adalah seni shalawat gembrung yang marak diadakan di Ponorogo, Madiun, Ngawi, Magetan, Pacitan, dan Trenggalek. Sehingga disimpulkan bahwa tradisi tersebut dapat menebarkan nilai-nilai keagamaan dan budi pekerti dalam akulturasi budaya yang berguna untuk mengembangkan masyarakat dalam memahami secara menyeluruh dan mengaplikasikan nilai-nilai agama dan budi pekerti luhur.

Tradisi shalawat yang merupakan sebuah fenomena yang sakral dalam realitas sosial menjadi media dzikir bagi pelakunya. Bershalawat secara rutin juga bisa berarti menjadi *religious stress coping* yang dapat meredakan stress yang dialami seseorang untuk meningkatkan *psychological well being*nya, sebagaimana yang diajarkan dalam agama Islam.

Allah berfirman dalam al-Qur'an:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(QS. Ar-Ra'd/13: 28)

Allah memerintahkan kita sebagai umat Islam untuk selalu berdzikir/mengingat Allah agar senantiasa mendapat ketenangan hati. Mengingat Allah (*dzikrullah*) juga dapat menangani gangguan kesehatan mental seperti stress. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah swt, maka stress akan dapat di atasi sehingga kesehatan mental dapat ditingkatkan. *Dzikrullah* atau mengingat Allah adalah senantiasa menghadirkan kalbu bersama Allah dan melepaskan diri dari kelalaian. Saat berdzikir dan berserah diri kepada Allah, individu akan memasuki alam transendental (vertikal) dan dapat mengalami pengalaman mistis keagamaan serta mengalami kelezatan spiritual (Supradewi dalam Rakhmawati, 2014). Dzikir dapat dilakukan dalam bentuk membaca kitab suci al-Qur'an, bersyahadat, shalawat, tasbih, tahmid, dan lain-lain.

Hasil penelitian Hamid, dkk (2012) yang pernah diulas dalam Seminar Nasional Psikologi Islami menyatakan bahwa dzikir mampu mengurangi gejala stress yang dialami oleh wanita *single parent*. Dalam penelitian tersebut juga dinyatakan Dr. Karzon, seorang ahli Psikologi Islam dari Universitas Ummul Quro' Mekkah mengatakan bahwa diantara pengaruh dzikir, doa, dan tilawah al Qur'an yang terbesar adalah sebagai terapi jiwa dari berbagai penyakit, terutama penyakit kontemporer yang saat ini cepat menyebar dan membuat bingung kalangan psikiater dan psikolog. Penyakit-penyakit itu adalah depresi, histeria, stres, syaraf tegang, dan lain-lain (Karzon dalam Hamid, dkk, 2012).

Allah juga berfirman dalam al-Qur'an untuk menghimbau umat muslim agar selalu memanjatkan shalawat kepada Nabi Muhammad yang tertera dalam ayat berikut:

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

> *"Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat (memuji dan berdoa) ke atas Nabi (Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam). Wahai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu ke atasnya, serta ucapkanlah salam dengan penghormatan." (al-Ahzab/33: 56)*

Dengan adanya keistimewaan dari shalawat, maka tak ayal lagi telah menjadi tradisi dikalangan umat islam dalam upaya membina moral dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Seperti halnya yang tampak di Ma'had Sunan Ampel al-Aly UIN Malang, dimana tradisi shalawat telah menjadi ritual keagamaan yang menjadi kegiatan wajib yang harus dilaksanakan oleh segenap santri dan seluruh pengurus Ma'had guna meningkatkan kesehatan mental.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi setiap masalah yang muncul untuk meningkatkan *psychological well being*. Jika dilihat dari penelitian-penelitian diatas, cara-cara yang digunakan dapat mengatasi ataupun meminimalisir efek dari setiap masalah yang muncul sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Namun dalam realitanya, dari sekian jenis cara yang digunakan, pengurus Ma'had Sunan Ampel al-Aly masih bisa merasakan adanya masalah-masalah yang berdampak pada *psychological well being*nya seperti *burnout*, stress, kecemasan (*Anxiety*),

gangguan *mood* dan psikosomatis, yang mana hal tersebut berpengaruh kepada kondisi fisiknya ketika menjalankan tugasnya sehari-hari.

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui secara spesifik bentuk katarsis atau cara-cara yang digunakan oleh pengurus Ma'had Sunan Ampel al-Aly untuk meningkatkan *psychological well being*nya ketika tinggal di Ma'had. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, adanya Shalawat Albanjari sebagai salah satu cara yang berdampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan juga menjadi ketertarikan peneliti untuk mengungkap nilai-nilai dan peranannya di Ma'had Sunan Ampel al-Aly.

Sasaran penelitian ini adalah seorang pengurus Ma'had Sunan Ampel al-Aly yang telah bertahun-tahun menjadi pelaku aktif Shalawat Albanjari. Partisipan ini dipilih berdasarkan kriteria peniliti. Peneliti menganggap partisipan yang dipilih memiliki keunikan tersendiri dibanding pengurus ma'had yang lain. Hal itu dasarkan pada hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dan diperkuat dengan hasil wawancara peneliti kepada pengurus Ma'had Sunan Ampel al-Aly. Dari hasil observasi dan wawancara yang didapatkan sebelumnya, djabarkan bahwa partisipan yang dipilih oleh peneliti pernah mengalami gejala burnout seperti stress, psikosomatis, gangguan *mood*, dan selalu merasa cemas saat menjalankan tugas sehari-hari sebagai seorang *musyrif*, dia juga selalu mengikuti tradisi shalawat yang diadakan di ma'had, dan mengakui bahwa ada dampak positif yang diterima setelah mengikuti shalawat tersebut sehingga bisa menyembuhkan atau menurunkan gejala *burnout* yang dialaminya dan juga meningkatkan perasaan bahagia. Karena hal

tersebutlah, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana nilai-nilai dan peranan Shalawat Albanjari yang notabene menjadi sebuah ciri khas kesenian Islam yang masih jarang terungkap serta konsep *psychological well being* mereka. Untuk itu penelitian ini diberi judul ”Shalawat Albanjari (Kajian Etnografi tentang *Psychological Well Being* Pelaku Shalawat Albanjari Pengurus Ma’had Sunan Ampel al-Aly UIN Malang)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana nilai-nilai budaya Shalawat Albanjari yang ditradisikan di MSAA UIN Malang?
2. Bagaimana konsepsi *psychological well being* menurut pelaku Shalawat Albanjari di MSAA?
3. Bagaimana model pencapaian *psychological well being* pelaku Shalawat Albanjari di MSAA UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mendiskripsikan nilai-nilai budaya dalam budaya Shalawat Albanjari yang ditradisikan di MSAA UIN Malang.
2. Mendiskripsikan konsepsi *psychological well being* pelaku Shalawat Albanjari di MSAA UIN Malang.

3. Menganalisis model pencapaian *psychological well being* pada pelaku Shalawat Albanjari di MSAA UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis
   a. Memberikan sumbangan informasi baru mengenai nilai-nilai, integrasi dan peranan Shalawat Albanjari dalam kaitannya dengan pencapaian *well being* pelaku Shalawat Albanjari pengurus MSAA UIN Malang.
   b. Memberi tawaran pendekatan baru (religius-spiritual) dalam proses *psychological well being*.
   c. Memberikan sumbangan perspektif pada Psikologi Positif dalam ranah ritual islam
   d. Memberikan sumbangan pemikiran untuk memperkaya wawasan dalam pendekatan Psikologi Lintas Budaya (*Indigenous Psychology*)
2. Manfaat Praktis
   a. Sebagai bahan masukan bagi lembaga-lembaga keagamaan maupun kelompok-kelompok spiritual mengenai pentingnya proses pemaknaan sebagai dinamika psikologis untuk meningkatkan *psychological well being*. Dengan demikian, lembaga-lembaga tersebut mampu men*support* dan mendorong masyarakat dalam proses ini secara luas.

b. Sebagai bahan wacana dan dikusi bagi para mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, pengurus ma'had serta bagi para orang tua dan masyarakat.
c. Sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
PUSAT PERPUSTAKAAN