

**SELAWAT SEBAGAI *COPING STRESS* AKIBAT
KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH MUSLIMAT
ALHIDAYAH KWASEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi dan melengkapi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**SELAWAT SEBAGAI *COPING STRESS* AKIBAT
KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH MUSLIMAT
ALHIDAYAH KWASEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi dan melengkapi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYARTAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karyunah

NIM : 3521064

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul "**SELAWAT SEBAGAI COPING STRESS AKIBAT KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH MUSLIMAT ALHIDAYAH KWASEN PEMALANG**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 06 Mei 2025

Yang Menyatakan



Karyunah
NIM. 3521064

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa., M.Pd

Jl. Sumatera Gg. 1a No. 4 Rt. 02 Rw 02 Sapuro Kebulen Kota Pekalongan

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Karyunah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

di Pekalongan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : KARYUNAH

NIM : 3521064

Judul Skripsi : **SELAWAT SEBAGAI COPING STRESS AKIBAT KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH MUSLIMAT ALHIDAYAH KWASEN PEMALANG**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian harap menjadi perhatian dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 07 Maret 2025

Pembimbing



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 19851222 201503 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **KARYUNAH**
NIM : **3521064**
Judul Skripsi : **SELAWAT SEBAGAI *COPING STRESS* AKIBAT
KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH
MUSLIMAT ALHIDAYAH KWASEN PEMALANG**

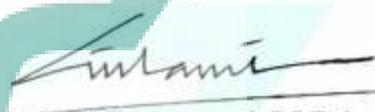
yang telah diujikan pada Hari Rabu, 21 Mei 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010


Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Pekalongan, 03 Juni 2025

Mengesahkan Oleh
Dekan




Rantik Harvati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	B	b	-
ت	T	t	-
ث		s	s (dengan titik di atasnya)
ج	J m	j	-
ح	H	h	h (dengan titik di
خ	Kh	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	al	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	R	r	-
ز	Zai	z	-
س	S n	s	-
ش	Sy n	sy	-
ص	d		s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	D d	d	d (dengan titik di
ط		t	t (dengan titik di
ظ	Z	z	z (dengan titik di
ع	'Ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	F	f	-
ق	Q f	q	-
ك	K f	k	-
ل	L m	l	-
م	M m	m	-
ن	N n	n	-
و	W wu	w	-
هـ	H	h	-
ء	Hamzah		apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Y	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyah*

C. T Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jam 'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *kar matul-auly*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + y tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + w wu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أنتم ditulis *a antum*

مؤنث ditulis *mu anna*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura n*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Sy ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Isl m* atau *Syakhul-Isl m*

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kita nikmat islam dan nikmat iman. Dengan mengharap ridho Allah SWT dan dengan rasa penuh terima kasih yang sebesar-besarnya seraya mengucapkan *Alhamdulillah hi rabbi al- lam n* atas segala anugerah yang telah dilimpahkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan ini, penulis mempersembahkan karya tulis ini kepada:

1. Ibu Bapak saya, Ibu Jaetun Bapak Casmun yang senantiasa mendoakan saya. Doanya yang tidak pernah lengah, nasihatnya yang selalu memberi saya dorongan, dan senyumannya yang semakin membuat saya semangat menjalani semua rintangan hidup.
2. Mba dan Mas saya yaitu mba Wartimah, mba Arum, mas Ghurfon, mas Kalim, mba Hikmah, mba Fatimah yang selalu memberi dukungan *support system* kepada saya dan menjadi pendengar yang baik serta teladan yang baik untuk saya.
3. Keponakan saya, yang juga selalu mendoakan saya. Menghibur saya saat saya sedang sedih dan semua keponakan yang semakin membuat saya semangat belajar.
4. Abah yaiku KH. Aby Abdillah dan ibu nyai Hj. Tutik Alawiyah Al-Hafidzah dan seluruh keluarga besar beserta seluruh santri pondok pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan yang telah memberikan do'a, motivasi serta ilmu yang bermanfaat.
5. Ustadz dan ustadzah TPQ Nurussalam serta santri-santrinya, yang memberi saya pengalaman baru dan kesempatan untuk berbagi ilmu, pengelola Asrama Ha'had Al-Jami'ah UIN GusDur yang saya *ta'dimi* serta teman-teman Asrama yang saya sayangi.

6. Nadhifatuz Zulfa M.Pd selaku dosen pembimbing, penulis ucapkan terimakasih banyak atas ruang dan waktunya selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Teman-temanku terkhusus Mega Setya Handayani yang selalu memberi semangat saya dan selalu meyakinkan saya. Selalu memberi motivasi melalui karya-karyanya.
8. Teman-teman seperjuangan di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang selalu memberikan semangat dan berjuang bersama dalam menggapai cita-cita.



MOTTO

“Hidup adalah seni menyelesaikan masalah, *Man jadda wa jadda man shabara
zhafira man sara ala darbi washala*”

(Dr. Ani)



ABSTRAK

Karyunah, 2025. "Selawat sebagai *Coping Stress* Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang". Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Pembimbing Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

Kata Kunci: Selawat, *Coping Stress*, Konflik Peran Ganda, Muslimat

Konflik peran ganda merupakan fenomena yang sering dihadapi oleh individu, terutama perempuan yang memiliki tanggung jawab di berbagai bidang. Seperti yang dialami oleh Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang, menjadi ibu rumah tangga sekaligus bekerja mencari nafkah demi kebutuhan ekonomi keluarganya sering membuat konflik batin pada dirinya. Kesibukan dan jadwal yang padat membuat mereka sulit untuk mengurus diri, meluangkan waktu serta menjaga kesehatan mentalnya. Maka diperlukan *coping* untuk meredakan stres yang dihadapi. Salah satunya yakni dengan selawat sebagai *coping stress* pada jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang yang mana kegiatan selawat merupakan tradisi yang ada di desa tersebut dan bisa sebagai *coping stress*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Bagaimana selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang?, 2) Bagaimana gambaran stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang dan mengetahui gambaran stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Adapun manfaat penelitian secara teoritis yaitu bisa dijadikan sebagai bahan bacaan, kajian, dan referensi mengenai selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat alhidayah kwasen pemalang. Kemudian manfaat secara praktis penelitian ini berguna untuk peneliti, masyarakat Kwasen Pemalang, bagi pembaca dan bagi Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis pendekatan penelitian *field reserpt*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa konflik peran ganda dapat memicu stres pada istri. Faktor yang mempengaruhi berupa faktor fisik, kepribadian dan faktor pendukung. Kemudian gejala seperti gejala fisik, emosional, dan perilaku. Selawat dapat dijadikan sebagai *coping stress*, membantu mengurangi stres dan memberikan ketenangan batin. Hal ini dibuktikan dengan tata cara yang jemaah lakukan dalam berselawat serta kondisi sesudah jemaah melantunkan selawat baik dalam majelis atau di rumah.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Selawat Sebagai Coping Stress Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemplang*. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Penulisan skripsi ini merupakan hasil dari proses pembelajaran, penelitian, serta diskusi yang panjang dan penuh tantangan. Proses ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan inspirasi, pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

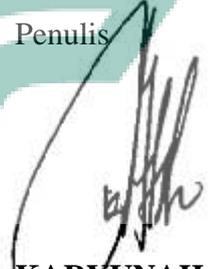
1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kebijakan dan fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan akademik.
2. Dr. Hj. Tri Astutik Haryati, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Dr. Muh. Rifa'i Subhi, M.Pd.I. Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Nadhifatus Zulfa M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, masukan, serta koreksi selama proses penyusunan skripsi ini. Kehangatan, perhatian, dan ilmu yang diberikan sungguh sangat berarti bagi penulis.
5. Dosen pembimbing akademik Kholid Noviyanto, MA. Hum yang telah memberikan arahan dan bimbingan akademik penulis dengan ikhlas mulai dari semester satu hingga semester delapan.
6. Staf dan dosen program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmunya selama saya mengenyam pendidikan di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

7. Keluarga tercinta, kepada orang tua penulis yang selalu mendoakan penulis dengan ikhlas, memberi dukungan, dorongan tanpa henti, baik dalam bentuk kasih sayang atau maupun material. Untuk kakak-kakakku yang selalu memberi semangat, memberi contoh dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
8. Nur Suciati selaku ketua Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang serta Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang yang telah terlibat dalam skripsi penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Berbagai kekurangan dan keterbatasan tentunya masih ada dalam isi maupun metodologi penelitian ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pelestarian tradisi keagamaan dalam konteks yang terus berkembang seiring perkembangan teknologi.

Pekalongan, 05 Mei 2025

Penulis


KARYUNAH
NIM 3521064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Metode Penelitian	20
G. Sistematika Penulisan	25
BAB II SELAWAT SEBAGAI COPING STRESS AKIBAT KONFLIK PERAN GANDA	27
A. Selawat	27
1. Pengertian Selawat	27
2. Nama dan Bacaan Selawat	37
3. Manfaat Selawat	39
4. Makna Selawat	42
5. Tata Cara berselawat kepada Nabi	43
B. Stres	45
C. Coping Stress	48
D. Konflik Peran Ganda	54
E. Hubungan Coping stress dengan Bimbingan Penyuluhan Islam ..	58

BAB III SELAWAT SEBAGAI COPING STRESS AKIBAT KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH MUSLIMAT ALHIDAYAH KWASEN PEMALANG	63
A. Gambaran Umum Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang	63
B. Selawat sebagai coping stress akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat alhidayah kwasen pemalang.....	87
C. Gambaran stres akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang.....	93
BAB IV ANALISIS SELAWAT SEBAGAI COPING STRESS AKIBAT KONFLIK PERAN GANDA PADA JEMAAH MUSLIMAT	102
A. Analisis Selawat Sebagai Coping Stress Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang	102
B. Analisis gambaran stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah muslimat Alhidayah kwasen Pemalang.....	107
BAB V PENUTUP	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Yang Relevan.....	15
Tabel 3.1 Daftar Nama Ketua Muslimat Alhidayah	67
Tabel 3.2 Data Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemasang	85
Tabel 3.3 Data Fasilitas Muslimat Alhidayah Kwasen Pemasang	86



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berfikir	19
Bagan 3.1. Struktur Organisasi Muslimat Alhidayah Kwasen Pemasang (2024-2029).....	69



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konflik peran ganda merupakan fenomena yang sering dihadapi oleh individu, terutama perempuan atau ibu yang memiliki tanggung jawab di berbagai bidang seperti pekerjaan, keluarga, dan masyarakat. Dalam kehidupan berkeluarga, ibu seringkali mengalami berbagai permasalahan yang dapat menyebabkan stres dan tekanan psikologis terutama usia 45 tahun keatas.¹

Ibu atau istri muslim yang berarti juga ibu-ibu muslimat adalah orang yang paling rentan terjadi stres dan tekanan batin akibat kesibukannya dalam mengurus rumah.² Usia muslimat dimulai dari 45 tahun keatas (sampai batas usia hidup). Usia 45 tahun merupakan usia peralihan menuju lanjut usia. Dimana kestabilan emosi sudah menurun, dan mudah terjadi gangguan psikis lainnya. WHO mencatat bahwa lanjut usia sangat rentan terjadi stres, emosi yang tidak stabil, mengalami kecemasan dan ketakutan, mudah tersinggung, bahkan mudah marah³.

Dilansir dari *website* Pemerintah Kabupaten Pemalang bahwa sebagian besar stres yang terjadi pada ibu atau istri karena banyaknya beban dan tugas

¹ Ainul Luthfia Al Firda, dkk. "Beban Ganda Perempuan Dalam Rumah Tangga Di Soka Gunung Kidul: Pandangan Feminis Dan Islam" Empati : *Jurnal ilmu kesejahteraan social*, Vol.10, No. 1, 2021.

² Halodoc, In-depth: Fakta Kesehatan mental ibu rumah tangga dan ibu bekerja yang perlu diketahui. 2021 <https://www.halodoc.com/artikel/in-depth-fakta-kesehatan-mental-ibu-rumah-tangga-dan-ibu-bekerja-yang-perlu-diketahui>

³ *World Health Organization*, Kesehatan mental lansia, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

yang diberikan.⁴ Hal ini juga dialami oleh Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pernalang, mengurus urusan rumah juga bekerja mencari nafkah demi kebutuhan ekonominya menjadi penyebab konflik batin pada ibu-ibu. Dalam menjaga keharmonisan keluarga seringkali permasalahan yang dialami di pendam, tanpa ada diskusi berkelanjutan atau komunikasi. Semua dianggap telah selesai demi mempertahankan keharmonisan keluarganya. Hal tersebut justru akan tertumpuk di alam bawah sadar dan akan memberikan pengaruh yang negatif bagi kesehatan baik psikis maupun fisik.⁵

Negara Indonesia tercatat ada 79,3% perempuan (istri atau ibu) dengan beban ganda.⁶ Adanya persentase tersebut membuktikan bahwa sebagian besar ibu atau istri di negara Indonesia terkena dampak stres akibat kesibukannya dalam mengurus urusan rumah juga bekerja. Terutama bagi ibu yang memasuki usia 45 tahun keatas. Selain mengurus urusan rumah, mengasuh anak, membantu mencari nafkah, banyak dari ibu-ibu tersebut yang juga mengasuh cucu. Sehingga tugas yang semakin berat namun harus tetap dijalankan. Padahal dalam mengurus urusan rumah tangga, jemaah muslimat yang notabnya adalah perempuan muslim lanjut usia penting menghindari stres dengan menjaga pola pikir pada dirinya.⁷ Sebab kondisi psikologisnya juga ikut menurun. Banyaknya pemikiran yang menimbulkan berbagai kecemasan tertentu dan mempengaruhi

4

Info pernalang

update

<https://www.instagram.com/infopernalang.id?igsh=MXJybzB6bHdxdW9qbg==>

⁵ Izza Himawati, Dosen Psikologi UIN GusDur, Perkuliahan Ilmu Psikologi, 2021

⁶ Medcom. Id “Survei: 79,3% Perempuan di Indonesia memiliki Beban Ganda”, <https://www.medcom.id/nasional/peristiwa/VNxd9yaN-survei-79-3-perempuan-di-indonesia-memiliki-beban-ganda>

⁷ Amirul Wa’ashil, “Coping Stress Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring di Kelurahan Saung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu”, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. *Universitas Islam Negeri Rasen Intan Lampung*, 2021.

pola pikir serta kesehatan fisik bahkan dapat menimbulkan depresi jika tidak segera diatasi.

Untuk menghadapi tantangan tersebut, banyak ibu atau istri muslim yang mencari mekanisme *coping* untuk mengatasi stres.⁸ Salah satu yang populer di masyarakat Indonesia, khususnya dalam konteks keagamaan adalah kegiatan selawat. Seperti yang dilakukan oleh Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang, kegiatan selawat tersebut sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda yang dialami. Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang adalah salah satu organisasi yang aktif pada bidang religius keagamaan. Perkumpulan Jemaah Muslimat dapat memberi dampak positif. Selain mendapatkan berkah dan kesejukan batin dari pembacaan selawat yang dilantunkan, jemaah Muslimat juga bisa bertukar cerita, serta saling memberi motivasi.

Ilmuan Psikologi Runyon dan Haber mendefinisikan *Coping stress* ialah upaya guna mengurangi tingkat stres dengan melakukan berbagai yang disukainya. Seseorang dapat terjadi stres karena faktor internal dan eksternal.⁹ *Coping stress* merupakan proses individu mengatasi kondisi negatif yang penuh penekanan, kemudian merubahnya menjadi kondisi yang positif hingga menghasilkan perilaku yang sesuai serta dapat beradaptasi dengan efektif dan dapat beraktivitas dengan baik.

⁸ Amirul Wa'ashil, "Coping Stress Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring di Kelurahan Saung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu", Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. *Universitas Islam Negeri Rasen Intan Lampung*, 2021

⁹ Runyon dan Haber dalam Khulaimata Zalfa, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi *Coping* pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang". Skripsi Sarjana Sosial, *Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim*, 2020, hal. 14.

Selawat sebagai *coping stress* dapat dilakukan sebagai upaya mendapatkan stabilitas emosi dan ketenangan pada individu terlebih jika membacanya dengan penuh kekhusyukan. Melalui selawat, hati menjadi tenang dan damai. Fokus pada sifat-sifat Nabi SAW dapat mengalihkan pemikiran dari hal-hal yang menyebabkan stres.¹⁰ Semakin seseorang berselawat, iman seseorang akan semakin kuat. Iman yang kuat memberikan kekuatan batin untuk menghadapi segala cobaan hidup. Selain mendapatkan barchah dan barokah dari setiap melantunkan selawat, bagi yang mendengarkanpun mendapatkan hal yang sama. Kegiatan tersebut bisa merubah energi negatif menjadi positif. Sebagaimana diperintahkan oleh Allah SWT dalam Qur'an surat Al-Ahzab ayat 56:



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

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

Berselawat artinya menyampaikan pujian, salam serta permohonan kepada Rasulullah yang sudah dikerjakan sejak zaman dahulu.¹¹ Pembacaan selawat yang telah berkembang di Indonesia menjadi tradisi dan seni spiritual yang dapat memberikan ketenangan, kebahagiaan, serta dukungan sosial yang sangat diperlukan dalam menghadapi stres. Sebagaimana diterangkan pada hadis

¹⁰ Fajriya, *Skripsi* “Peran Selawat dalam Relaksasi pada Jamaah Selawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo”, IAIN Ponorogo, 2021.

¹¹ Nada Khalilah. *Skripsi* “Seni berselawat untuk Meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di Madrasah Aliyah Sawangan Depok”, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2021, hal. 2

riwayat Muslim bahwa siapapun yang mau berselawat kepada Nabi maka akan diberikan rahmat dari Allah SWT. Satu kali selawat setara dengan sepuluh kebaikan dari Allah (HR. Muslim No. 408).¹² Selawat memiliki banyak keutamaan, diantaranya: mentaati perintah Allah, ditinggikan derajatnya oleh Allah, mendapat 10 kebaikan, terhindar dari 10 keburukan, penghantar ijabah doa, menentramkan hati dan pikiran, serta mempermudah rezeki.¹³ Manfaat yang diterima oleh Jemaah Muslimat Kwasen Pernalang tidak hanya terletak pada ketenangan batin atau psikis namun juga kondisi fisik yang sehat. Pembacaan selawat dapat membuat awet muda pada wajah, sebab rahang yang sering digerakkan dengan posisi yang benar dan dengan kalimat-kalimat Allah. Selain itu dapat mengelola stres, mendapat kebaikan ukhrawi berupa pahala dari sang khaliq dan rahmat dari Rasulullah. Kesibukan dalam mengurus rumah oleh Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen juga bekerja di ladang atau sawah menjadikan waktu yang padat sehingga ruang untuk sekadar berkumpul dengan tetangganya dan saling bertukar cerita sangat terbatas. Penduduk Kwasen Pernalang sendiri mayoritas bekerja sebagai petani, sehingga pengelolaan ladang dan sawah dilakukan bukan hanya oleh suami, namun juga istri.¹⁴ Setiap hari Jumat Jemaah Muslimat Alhidayah berkumpul dari rumah satu kerumah lainnya secara bergilir. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai solusi mengurangi stres.¹⁵

¹² Fajriya, *Skripsi* "Peran Selawat dalam Relaksasi pada Jamaah Selawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo", IAIN Ponorogo, 2021.

¹³ Fajriya, *Skripsi* "Peran Selawat dalam Relaksasi pada Jamaah Selawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo", IAIN Ponorogo, 2021.

¹⁴ Sunarto, Kepala desa Kwasen, dalam pidato Halal bihalal, 14 Agustus 2024.

¹⁵ Malekha, Ketua Muslimat desa Kwasen periode ke-2, wawancara pribadi, 22 November 2024

Diharapkan Jemaah Muslimat Alhidayah Desa Kwasen mendapatkan ketenangan jiwa, terhindar dari stres, dan hatinya dekat dengan sang pencipta. Sehingga merasakan kedamaian dan mampu mengelola stres meski menanggung beban ganda.

Banyak Jemaah Muslimat mengalami *burnout* seperti tertekan, kelelahan, mudah marah, depresi dan gangguan cemas akibat dari kesibukannya. Berdasarkan permasalahan tersebut maka diperlukan penanganan untuk mengurangi gejala terjadinya stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Adapun dalam praktik implementasinya selawat bisa sebagai *coping stress* untuk Jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang sehingga harapannya dengan selawat yang dilantunkan dapat memberikan ketenangan jiwa, mengurangi *burnout* dan memberikan dampak positif lainnya. Hal ini membuat peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Selawat Sebagai *Coping Stress* Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang.”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu peneliti membuat muatan permasalahan sebagai dibawah ini:

1. Bagaimana selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang?
2. Bagaimana gambaran stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah tertulis, penelitian ini hendak merumuskan tujuan yang ingin dicapai yakni:

1. Mengetahui selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pematang.
2. Mengetahui gambaran stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pematang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang peneliti tulis diharapkan bisa berkontribusi dalam informasi dan berguna kepada pembaca atau peneliti yang sebidangnya, diantaranya berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan bacaan, kajian, dan referensi mengenai selawat sebagai *coping stress* akibat peran ganda.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini digunakan untuk menambah keterampilan dalam mengetahui dan memahami selawat sebagai *coping stress* dalam mengatasi konflik peran ganda.

b. Bagi Masyarakat Kwasen Pematang

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan ketahanan keluarga melalui pendekatan yang sesuai dengan budaya setempat berupa perkumpulan jemaah muslimat dengan kegiatan selawat.

c. Bagi Pembaca

Memberi refleksi dan transparasi kepada pembaca bahwa dengan selawat bisa sebagai *coping stress* untuk mententramkan jiwa dan dampak positif dalam memecahkan masalah. Memberikan eksitasi bagi para peminat yang serupa untuk melaksanakan penelitian yang lebih luas sebagai pertimbangan dan metode alternatif dalam mengatasi problema peran ganda keluarga.

d. Bagi Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan dan meningkatkan kesadaran jemaah mengenai manfaat selawat sehingga dalam pembacaannya bisa lebih khushyuk dan menjadikan selawat sebagai terapi dalam menghadapi stres akibat masalah.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Selawat Sebagai *Coping Stress*

Menurut Nasution selawat adalah bentuk penghormatan dan ibadah untuk lebih bertakwa, membersihkan dosa, penenang jiwa, perantara ampunan dosa yang telah diperbuat. Orang yang berselawat maka akan mendapatkan syafaat Nabi Muhammad.¹⁶ Menurut Ibnu Qoyyim selawat secara istilah merupakan kasih sayang yang luas, nikmat yang Allah

¹⁶ Nasution dalam jurnal Arinda Roisatun Nisa dan Hengki Hendra Pradana, "Selawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluk Transendental", Jurnal Psycho Aksara vol. 1 No.1 2023.

berikan kepada Nabi Muhammad secara sempurna.¹⁷ Dalam bahasa Arab *shalawat* bermakna doa, keberkahan, kesejahteraan, dan ibadah. Bentuk plural dari kata *shallaa* atau *ash-shalatu*.¹⁸ Adapun selawat dimaknai sebagai permohonan, baik tertuju pada pribadi maupun orang lain. Sedangkan pemaknaan selawat dari segi ibadah artinya pengharapan kasih sayang dari Allah SWT, pengakuan manusia atas segala kenikmatan dan tunduk kepada-Nya.¹⁹ Nabi Muhammad SAW telah berjanji ketika orang mau berselawat kepadanya maka pahalanya besar, baik selawat secara lisan atau tulisan.

Perintah berselawat dijelaskan dalam hadis-hadis dan ayat Al-Qur'an. Hadis yang sering di dengar adalah tentang pernyataan Nabi bahwa jika ada orang yang berselawat kepadanya satu kali maka Allah akan melimpahkan rahmat 10 kali (HR. Muslim No.408).²⁰ Perintah berselawat tertuang jelas dalam firman Allah pada Qur'an Al-Ahzab ayat 56 yang berbunyi:

اللَّهُ وَمَلَائِكَتُهُ 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

¹⁷ Ibnu Qoyyim dalam jurnal Hayatun Amma dkk, “Pengaruh terapi Selawat Nabi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia”, vol. 8 No. 2, Agustus 2024, hal.3

¹⁸ Nada Khalilah, “Seni membaca Selawat dalam Meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di MadrasahAliyah Sawangan Depok”, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2021, hal. 3, 2021

¹⁹ Nada Khalilah, “Seni membaca Selawat dalam Meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di MadrasahAliyah Sawangan Depok”, *Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta*, 2021, hal. 3.

²⁰ Fajriya, *Skripsi* “Peran Shalawat dalam Relaksasi pada Jamaah Selawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo”, IAIN Ponorogo, 2021.

untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.”

Keterangan tersebut menegaskan bahwa Allah dan semua malaikat-Nya berselawat untuk Rasulullah, maka sudah sepatutnya sebagai makhluk ciptaan Allah dan umat Nabi Muhammad SAW senantiasa mendawamkan selawat.²¹ Umat islam diperintahkan untuk berselawat guna meminta dua permohonan yakni meminta kepada sang khaliq agar selalu merahmati Nabi Muhammad SAW serta memohon semoga mendapat rahmat kelak di hari akhir oleh Nabi Muhammad SAW. Kata selawat juga ada di dalam *Al-Qur'an*, salah satunya adalah surah al-Baqarah 157:

وَلْتَبْتَكَ عَلَيْهِمْ صَلَاتٍ، وَمِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةً وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: “Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Mereka ialah yang mendapat banyak keberkahan (pujian, pengampunan), rahmat serta hidayah yang bisa memberi arah kebahagiaan baik duniawi atau ukhrawi, tidak hanya memberi jalan untuk mengatasi kesusahan dan kesedihan.²² Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah juga berselawat kepada hambanya yang mau ikhlas dan bersabar dalam menghadapi musibah, melainkan arti luasnya ialah Allah

²¹ Nada Khalilah. “Seni membaca Selawat dalam Meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di Madrasah Aliyah Sawangan Depok”, Prodi PAI *Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ)* Jakarta, 2021, hal. 5.

²² Fajriya, *Skripsi* “Peran Shalawat dalam Relaksasi pada Jamaah Selawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo”, IAIN Ponorogo, 2021

memberikan keberkahan dan rahmat.²³ Penjelasan diatas jika ditarik benang merahnya adalah makna selawat itu bukan hanya terletak pada kata yang diucapkan, melainkan menyesuaikan pada konotasi kalimatnya.

Bacaan selawat terdiri dari beberapa jenis tergantung dari hajat dan tujuannya.²⁴ Terdapat *Al Barjanji* (karya syeikh Ja'far Al Barjanji), *Addibai* (karya Abdurrahman Addiba'i), *Simtthuduror* (karya Ali bin Muhammad Al Habs), dan *Syaroful Anam* (Hj. Mursyidah Abdullah bin Nuh). Pada umumnya memiliki tujuan yang sama yakni mengharap rahmat dari Nabi Muhammad SAW.

Selawat memiliki beberapa manfaat, salah satunya yakni sebagai terapi ketenangan jiwa untuk mengatasi stres.²⁵ Dalam mengatasi stres melalui selawat terdapat tata cara yang harus diperhatikan, diantaranya: harus disertai dengan niat yang tulus, disunnahkan membaca selawat diwaktu-waktu yang mulia, berselawat ditempat yang suci, diusahakan dalam keadaan suci dan diamalkan dengan istikamah.²⁶

Selawat memiliki fadilah besar terutama bagi yang melantunkan selawat secara rutin bisa merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Seperti ketika stres, kemudian berselawat maka bisa memberikan ketenangan baginya. Berselawat secara rutin bisa merubah cara berpikir,

²³ Fajriya, *Skripsi* "Peran Selawat dalam Relaksasi pada Jamaah Selawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo", IAIN Ponorogo, 2021.

²⁴ Nada Khalilah. "Seni membaca Selawat dalam Meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di MadrasahAliyah Sawangan Depok", *Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ)* Jakarta, 2021, hal. 8.

²⁵ UIN Malang, Bab II Landasan Teori Kajian Pustaka, <http://etheses.uin-malang.ac.id/606/8/10410064%20Bab%202.pdf>

²⁶ UIN Malang, Bab II Landasan Teori Kajian Pustaka, <http://etheses.uin-malang.ac.id/606/8/10410064%20Bab%202.pdf>

emosional, sudut pandang seseorang, serta perilakunya.²⁷ Semakin seseorang berselawat, iman seseorang akan semakin kuat. Iman yang kuat memberikan kekuatan batin untuk menghadapi segala cobaan hidup.

Berdasarkan bacaannya selawat banyak jenis yang bisa diamalkan seperti selawat *tibbil qulub* dan selawat *nariyah* merupakan salah satu selawat untuk mengatasi stres. Selawat *tibbil qulub* memiliki keutamaan membawa ketentraman batin, diberi kesehatan lahir dan batin, menyembuhkan penyakit hati serta berbagai penyakit lainnya atas izin Allah SWT.²⁸ Beberapa manfaat yang sudah disebutkan berguna bagi muslim-muslimin yang konsisten mengamalkan selawat *tibbil qulub* dalam bilangan berapapun baik dilakukan sendiri atau bersamaan.²⁹ Selawat *nariyah* memiliki keutamaan yang banyak, satu diantaranya adalah dipercaya menjadi selawat yang ampuh mengabulkan permintaan hajat apapun, terutama urusan rezeki dan dipermudah dalam urusan kehidupan supaya mendapatkan kesejahteraan dan menghilangkan kesulitan.

b. Stres Akibat Konflik Peran Ganda

Baron dan Byrne berpendapat bahwa stres adalah respon diri atas suatu hal yang terjadi hingga adanya perubahan pada keseimbangan tubuh

²⁷ UIN Malang, Bab II Landasan Teori Kajian Pustaka, <http://etheses.uin-malang.ac.id/606/8/10410064%20Bab%202.pdf>

²⁸ Masruchah, Laily. *Terapi Sholawat Tibbil Qulub Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Ponpes Salafiyah Blotongan Salatiga*. Diss. Iain Salatiga, 2024.

²⁹ Yufi Cantika, Bacaan Selawat beserta manfaat dan keutamaannya, *Gramedia Blog*, <https://www.gramedia.com/literasi/bacaan-selawat/>

akibat rangsangan psikologis maupun fisiologis.³⁰ Stres merupakan keadaan terganggunya fisik dan psikis karena kurang mampu pada berbagai perubahan yang terjadi karena banyaknya tuntutan atau tekanan.

Ada tiga hal yang menjadi faktor penyebab terjadinya stres yakni: lingkungan, diri sendiri, dan pikiran. Tuntutan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, juga tekanan sosial menyebabkan resiko sebagai perempuan dengan tugas lebih dari satu. Dalam hal ini konflik peran ganda menjadi masalah yang harus diperhatikan dan diatasi, sebab konflik peran ganda dapat menyebabkan stres hingga depresi akibat ketiga faktor tersebut.³¹

Menurut Ruslina, pengertian peran ganda adalah wanita dengan tugas ganda, berperan pada bidang urusan rumah tangga atau domestik dan perempuan yang bekerja atau karir, arti dari perempuan domestik ialah perempuan yang hanya mengurus urusan rumah atau ibu rumah tangga dan tidak bekerja mencari nafkah.³² Wanita yang memiliki peran ganda, harus tampil lebih performa dan kuat, sebab memiliki dua kesibukan yang harus ditanggung sekaligus, sehingga mudah terjadi konflik batin. Beberapa mekanisme *coping* yang dapat diterapkan oleh ibu dengan konflik peran ganda yakni: pribadi yang aktif, *planning* berupa usaha mengatasi masalah, kontrol diri serta mencari dukungan sosial. Semua itu

³⁰ Baron dan Byrne dalam Suneeta Joys Sihombing, *Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring*, (JP3SDM, vol. 10, No.1 2021), hal.3.

³¹ Wiliana Andriani, Maria Ulfah, Risma Al Hidayah, "Peran Ganda Ibu Rumah Tangga yang Bekerja Sebagai Petani dan Karyawan dalam Meningkatkan Kesejahteraan", 2023, hal. 7

³² Ruslana dalam Wiliana Andriani, Maria Ulfah, Riana Al Hidayah, "Peran ganda Ibu Tangga yang bekerja sebagai Petani dan Karyawan dalam Meningkatkan Kesejahteraan", Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran : Khatulistiwa, vol. 12 no.3 2023.

bisa ditemukan salah satunya yakni dengan mengikuti rutinan selawat muslimat.

Dalam penanganannya, terdapat dua cara dalam menghadapi stres, diantaranya:

1) *Problem Focused Coping* (Penanggulangan berfokus pada masalah)

Yakni cara menangani stres berfokus pada permasalahan yang dihadapi dengan pengembangan keterampilan baru atau aktifitas guna mengubah sumber yang menekan).³³

2) *Emotion Focused Coping* (Penanganan berfokus pengendalian emosi).

Yakni cara menangani stres berfokus pada pengendalian emosi negatif dan berusaha memberikan emosi positif. Selawat sebagai *coping stress* termasuk dalam *emotion focused coping*, hal ini karena selawat bisa menenangkan jiwa sehingga secara emosi menjadi tenang maka lebih fokus pada *emotional coping stress*.³⁴

Selawat sebagai *coping stress* termasuk dalam *emotion focused coping* hal ini karena selawat secara emosi bisa memberikan dampak positif berupa menentramkan batin, hanya untuk menenangkan emosi diri.³⁵ Dengan *coping stress* melalui *emotion focused coping* yang dilakukan oleh jemaah muslimat Alhidayah diharapkan mampu

³³ Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati. "Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4.2 (2019): 105-118

³⁴ Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati. "Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4.2 (2019): 105-118

³⁵ Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati. "Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4.2 (2019): 105-118.

mengendalikan pemikirannya dan dapat mengolah hatinya untuk senantiasa bersabar, bersyukur dan dapat mengolah energi negatif menjadi energi positif. Kesadaran akan pentingnya menjaga kestabilan mental setiap individu demi keharmonisan rumah tangganya.

2. Penelitian Relevan

Adapun beberapa penelitian relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti diantaranya yakni:

Tabel 1.1 Penelitian Yang Relevan

NO	Penulis, Tahun dan Judul Penelitian	kesamaan	Perbedaan
1.	Fajriya Priyatna Kusuma, 2021 (Peran Selawat Dalam Relaksasi Pada Jemaah Selawat Nahdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo) ³⁶	Sama-sama membahas Selawat sebagai mententramkan jiwa serta jalan keluar mengatasi masalah.	Perbedaannya terletak pada subjek penelitian. Penelitian terdahulu tertuju pada jemaah Selawat Nahdlatul-Thulab PAC IPNU IPPNU yang notabennya adalah remaja, sedangkan penelitian oleh peneliti subjeknya adalah ibu-ibu Muslimat yang notabennya orang tua.
2.	Amirotul Qa'ashil, 2021 (<i>Coping Stress</i> Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu) ³⁷	Sama-sama membahas tentang <i>coping stress</i> pada ibu-ibu serta cara mengatasinya berupa berbaur dengan tetangga, yang bisa mengurasi stres meningkatkan	Penelitian terdahulu membahas <i>coping stress</i> untuk mengatasi Belajar Daring, sedang pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi konflik peran ganda.

³⁶ Fajriya, *Skripsi* "Peran Selawat dalam Relaksasi pada Jemaah Selawat Nahdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo", IAIN Ponorogo, 2021.

³⁷ Amirul Wa'ashul, *Coping Stress* Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu, *UIN Raden Intan Lampung*, 2021.

		kesehatan emosional (psikis).	
3.	Mohammad Najich Chamdi, 2020 (Keluarga Sakinah dan Problematikanya dalam Rumah Tangga) ³⁸	Sama-sama membahas tentang problema dalam keluarga dan upaya menjadi keluarga yang sakinah atau harmonis.	Pada penelitian terdahulu membahas secara kompleks penyebab problema keluarga. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti fokus pada problema beban ganda.
4.	Wiliana Andriani, Maria Ulfah, Risma Al Hidayah, 2023 (Peran Ganda Ibu Rumah Tangga yang Bekerja Sebagai Petani dan Karyawan dalam Meningkatkan Kesejahteraan)	Sama-sama membahas tentang peran ganda pada istri yang bekerja sebagai petani juga mengurus urusan rumah.	Penelitian terdahulu membahas peran ganda ibu rumah tangga sebagai petani juga sebagai karyawan, Sedangkan pada peneliti meneliti konflik beban ganda ibu yang bekerja sebagai petani dan yang mengurus rumah tangga. Penyelesaian pada penelitian terdahulu tidak dijelaskan secara spesifik penyelesaiannya sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti dengan kegiatan selawat.

3. Kerangka Berfikir

Perempuan yang memiliki peranan pada menduduki dua bentuk, pertama perempuan yang berperan di dunia karir dan dibidang domestik.³⁹

Ibu dengan peran ganda seringkali mengalami tekanan batin dan stres akibat

³⁸ Mohammad Najich Chamdi, "Keluarga Sakinah dan Problematikanya dalam Rumah Tangga" *Institut Agama Islam Negeri Jember, Jawa timur*, (Vol. VI, No.1, 2020.)

³⁹ Yare, Mince. "Peran Ganda Perempuan Pedagang Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Karang Mulia Distrik Samofa Kabupaten Biak Numfor." *Copi Susu: Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi* 3.2 (2021): 17-28.

lelah berlebih, emosi tidak stabil, mudah marah dan lainnya. Penting untuk memahami bagaimana cara menangani stres (*coping*) oleh ibu-ibu jemaah muslimat. Kegiatan selawat sebagai *coping stress* pada konflik peran ganda dijadikan salah satu metode untuk mengurangi stres sehingga dapat meredakan amarah, emosi negatif dan membuat hati tenang.

Konflik peran ganda dapat menyebabkan stres psikologis, seperti kecemasan, kelelahan, mudah marah, dan emosional negatif lainnya.⁴⁰ Stres akibat konflik peran ganda yang dialami oleh jemaah Muslimat Alhidayah kwasen Pemalang, mereka bekerja dan juga mengurus rumah tangga sehingga menimbulkan tekanan batin dan juga fisik yang mudah lelah. Maka diperlukannya *coping* atau penanganan untuk mengatasinya.

Selawat merupakan bentuk pujian kepada Nabi Muhammad serta meminta doa kepada Allah SWT. Selawat sebagai *coping stress* termasuk dalam kategori *emotional focused coping*, sebab selawat bisa mengurangi tingkat stres sehingga timbulnya emosional positif.⁴¹ Asumsi selawat dapat memberikan ketenangan batin, memperkuat keyakinan, dan memberikan rasa kedekatan dengan Allah SWT. Ada beberapa cara yang dilakukan supaya selawat tersebut dapat menjadi *coping stress* yakni, dilakukan dengan niat karena Allah SWT, melantunkan dengan penuh khusyuk, dilantunkan ditempat yang suci, diutamakan atau disunnahkan untuk berwudhu.

⁴⁰ Esti, Amira, Renty Ahmalia, and Annisa Azkia. "Hubungan Peran Ganda dan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Wanita di RSUD Padang Pariaman." *Ensiklopedia Education Review* 5.3 (2023): 253-258.

⁴¹ Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati. "Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4.2 (2019): 105-118.

Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pernalang setelah melakukan selawat hati menjadi tenang, damai, tidak mudah marah dan mudah meningkatkan emosi positif.⁴² Beban yang dirasakan kini semua terasa ringan karena semua dipasrahkan kepada Allah SWT, dan mensyukuri dari semua bentuk kesibukan yang dimiliki sehingga dalam menjalani hidup meskipun banyak tuntutan dikerjakan dengan ikhlas. Detailnya dapat dilihat pada gambar berikut,



⁴² Rusmini, Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pernalang, Rutinan Jemaah Muslimat, 03 Desember 2024

Bagan 1.1 Kerangka Berfikir

Stres Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pernalang

1. Faktor yang mempengaruhi: lingkungan, keluarga, diri sendiri (permintaan suatu peran secara bersamaan, stres yang ditimbulkan dari peran satu mempengaruhi peran lainnya, kelelahan dan kecemasan satu peran yang mempengaruhi peran lainnya).
2. Gejala yang dirasakan : Gejala fisik (sakit kepala), emosional (mudah marah), gejala perilaku (gelisah).

Selawat sebagai *Coping Stress*

- Tata cara selawat :
 1. disertai dengan niat yang tulus
 2. disunnahkan membaca selawat diwaktu-waktu yang mulia, berselawat ditempat yang suci
 3. diusahakan dalam keadaan suci dan diamalkan dengan istikamah
- Bacaan selawat untuk mententramkan hati (*Coping stress*):
 1. Tibbil Qulub (Membersihkan hati, menyembuhkan penyakit)
 2. Nariyah (mempermudah terkabulkannya hajat diinginkan).

Kondisi jemaah muslimat Desa Kwasen

1. Pikiran lebih tenang, tidak pusing
2. Tidur lebih nyenyak, tidak lemas dan cemas
3. Hati lebih tenang, ikhlas menjalani peran dan semangat menjalani peran

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan Penelitian

Pada Penelitian yang penulis lakukan tergolong dalam penelitian kualitatif deskriptif, yang berfokus pada proses menggali dan melihat kenyataan sosial secara mendalam. Adapun pendekatan penelitian ini adalah *field research* di mana peneliti melakukan proses penggalian data fokus pada kasus secara matang terperinci mengenai asal mula keadaan di lapangan secara langsung (empiris).⁴³ Jenis dan pendekatan penelitian ini bertujuan guna mengetahui fakta-fakta yang sehubungan dengan realitas di lapangan yang didapat, untuk mengetahui terkait selawat sebagai *coping stres* pada jemaah muslimat yang memiliki konflik peran ganda dilokasi penelitian. Penelitian lapangan melibatkan peran peneliti untuk terjun ke lapangan lokasi dan melakukan observasi secara langsung.

2. Sumber Data

Terdapat dua jenis sumber data sebagai sumber awal data bagi peneliti. Pertama, data primer yaitu sekumpulan data yang didapatkan langsung oleh peneliti saat dilapangan. Kedua, data sekunder adalah sekumpulan data yang bukan diperoleh langsung dari peneliti, melainkan melalui perantara orang ke tiga atau dokumen tertentu.

⁴³ Mohammad Slamet Untung, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Litera Yogyakarta, 2019), hal. 215

a. Sumber data Primer

Data pokok (primer) yang dipakai berasal dari informasi, didapat tanpa perantara.⁴⁴ Pendapat kelompok ataupun individu dan temuan hasil tes dapat menjadi data utama. Pada penelitian ini sumber data yang diperoleh meliputi wawancara secara langsung dengan Ketua Muslimat, dan empat Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Dengan informan tersebut yakni lima orang menjadi data primer penelitian ini.

Beberapa informan tersebut telah di pilih berdasarkan pemikiran bahwa subjek memang adanya keikut campuran langsung dengan adanya selawat sebagai *coping stress* akibat peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang.

b. Sumber Data Sekunder

Data pendukung (sekunder) yang digunakan bersumber dari dokumen tercatat, seperti foto, *website*, jurnal penelitian, skripsi, serta dokumen yang diambil dari arsip-arsip yang sesuai dengan bahasan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Yaitu upaya yang digunakan guna menyatukan bahan riset, tahap awal proses penelitian. Beberapa diantaranya yakni melalui:

a. Observasi

Observasi ialah prosedur pengamatan bagi peneliti terhadap perilaku masyarakat atau peristiwa yang terjadi.⁴⁵ Proses ini di mulai dari peneliti

⁴⁴ Mohammad Slamet Untung, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Litera Yogyakarta, 2019), hal. 215

⁴⁵ Faustyna, *Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori dan Praktek)* (Medan : UMSU PRESS, 2023), hlm. 47.

mengidentifikasi tempat penelitian, seperti adanya kegiatan-kegiatan yang dilakukan maupun makna latar dan perilaku masyarakat. Dari hal ini terhubung pada tujuan observasi yaitu untuk menghasilkan data informasi dan di deskripsikan pada suatu rutinitas, individu serta peristiwa berdasarkan sudut pandang individu secara menyeluruh mengenai Selawat Sebagai *Coping Stress* Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Peneliti mengamati secara langsung situasi dan keadaan di lokasi penelitian mengenai selawat sebagai coping stress akibat konflik peran ganda pada Jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang dan gambaran stres akibat konflik peran ganda pada Jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang.⁴⁶

b. Wawancara

Wawancara ialah tahap interaksi secara langsung maupun tidak langsung antara narasumber dan informan untuk menunjang kelengkapan sumber data yang konkrit sebagai tahap menyatukan data.⁴⁷ Dalam entitas ini peneliti akan mengenakan teknik wawancara yang akan dilakukan penulis lakukan kepada beberapa jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Wawancara ini bertujuan untuk menanyakan tentang selawat sebagai *coping stress* akibat peran ganda. Terdapat lima informan yang

⁴⁶ Abdul Fatah N., Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Harfa Creative, Januari 2023), hal. 96.

⁴⁷ Ditha Prasanti, Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan, (Bandung: Universitas Padjajaran, *Jurnal Lontara*, Vol. 6, No. 1, Januari-Juni 2018) hal.17.

diwawancarai oleh peneliti diantaranya: Ketua Muslimat Alhidayah, tiga jemaah Muslimat lainnya.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan prosedur untuk mendapatkan informasi melalui sumber seperti buku, surat kabar, catatan, prasasti, otobiografi, film, majalah dan agenda lainnya. Informasi tersebut untuk menunjang atau memperkuat bukti yang didapat.⁴⁸ Dalam Penelitian ini memakai dokumentasi jenis foto, audio dan catatan sebagai pendukung informasi Selawat sebagai *coping stres* akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pernalang.

4. Teknik Analisis Data

Merupakan metode yang dikerjakan dengan teratur, terstruktur dan sistematis guna memudahkan peneliti dalam menyimpulkan penelitiannya. Pada analisis Miles dan Humen merupakan model analisis yang dipakai. Terkait analisis data diperlukan beberapa cara terbaru yaitu pemotongan pada data, penyajian data, kemudian yang terakhir penutupan.⁴⁹

a. Reduksi Data

Suatu cara untuk memahami dan menganalisis bukti berupa data lapangan yang telah di dapat secara teliti dan lengkap. Reduksi data di kerjakan untuk mengklasifikasikan, meringkas, memilah pokok persoalan,

⁴⁸ Khabib Alia Akhmad, "Pemanfaatan Media Sosial bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif pada Distro di Kota Surakarta)" (Surakarta: *Duta.com*, Vol. 9, No. 1, September, 2015), hal.48.

⁴⁹ Miles dan Humen dalam Esy Nur Aisyah, Erna Retno R, dkk. *Analisis Data Penelitian Manajemen: Studi Fokus Analisis Kualitatif* (Kediri: Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Nusantara Kediri, 2021) hal.121.

dan mengubah data mentah yang di dapatkan selama penelitian lapangan hingga menjadi data yang padu. Data yang di reduksi pada penelitian ini yaitu berhubungan dengan selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pernalang.⁵⁰

b. Penyajian Data

Teknik ini adalah upaya untuk mendapatkan informasi saat penelitian yang telah di kumpulkan guna mengambil kesimpulan serta tindakan lanjut. Semua data yang sudah direduksi ditampilkan dengan beberapa bentuk catatan melalui beberapa komponen berupa tabel, jaringan serta bagan yang mampu membantu memperkuat pemahaman penulis terkait informasi yang telah didapat.⁵¹

Pada penelitian ini, data disajikan oleh penulis dengan maksud untuk membantu memahami kondisi yang ada di lapangan terkait selawat sebagai *coping stress* akibat masalah peran ganda pada dan gambaran stres jemaah akibat konflik peran ganda pada Jemaah Muslimat Kwasen Pernalang.

c. Penarikan Kesimpulan

Adalah usaha memahami makna pada analisis data pada penelitian.⁵²

Kesimpulan sebagai penegasan dari keseluruhan data-data yang sudah terkumpul.

⁵⁰ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif: Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hal.66-67.

⁵¹ Abdul Fatah N., *Buku Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative, Januari 2023), hal.132.

⁵² Abdul Fatah N., *Buku Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative, Januari 2023), hal.132.

Pada penelitian ini, penulis merancang pemahaman makna dari peristiwa yang di dapat dari tahap reduksi, kemudian, setelah data terkumpul, penulis akan menarik kesimpulan atas dasar data yang sudah diperkuat saat di lapangan.

G. Sistematika Penulisan

Pada penelitian ini, taksonomi penulisan perlu diperhatikan untuk mempermudah penyusunan. Dibawah ini adalah sistematika penulisan pada penelitian ini:

Bab I yaitu Pendahuluan, berisi akan gambaran umum penelitian skripsi dengan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, penelitian relevan, kerangka berfikir, teknik atau metode penelitian, dan sistematika pembahasan dalam penelitian yang dilakukan di Muslimat Alhidayah Kwasen.

Bab II yaitu landasan Teori dalam bab ini memuat, teori selawat sebagai *coping stress*, dan gambaran stres akibat konflik peran ganda pada jemaah Muslimat. Dimulai dengan penjabaran pengertian selawat, nama dan bacaan selawat, manfaat selawat, makna selawat, serta tata cara selawat. Pada gambaran stres akibat konflik peran ganda membahas tentang pengertian stres, faktor-faktor, dan gejala stres. Selanjutnya pengertian *coping stress*, strategi *coping stress*, metode *coping stress*, faktor penyebab. Kemudian dilanjut membahas tentang pengertian konflik, pengertian konflik peran ganda, faktor penyebab, jenis-jenis konflik peran ganda, membahas tentang gambaran stres akibat konflik peran ganda yang didalamnya menjelaskan pengertian konflik, konflik peran

ganda, faktor penyebab konflik peran ganda, jenis-jenis konflik peran ganda, dimensi konflik peran ganda.

Bab III yaitu hasil Penelitian, berisi tentang penyajian data yang akan dianalisis, berupa selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat Alhidayah Kwasen. Pada bab ini terdiri dari tiga sub-bab. Sub-bab pertama membahas gambaran umum Muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Sub-bab kedua membahas tentang selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat alhidayah kwasen Pemalang. Sub-bab ketiga membahas gambaran stres akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang.

Bab IV yaitu analisis dan hasil penelitian. Berupa analisis selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang. Ada bab ini terdiri dari dua sub-bab, pertama menganalisis selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda. Kedua membahas analisis gambaran stres akibat konflik peran ganda pada jemaah muslimat.

Bab V yaitu penutup, bab ini berisi kesimpulan dan saran. Pada bab ini merangkum hasil penelitian dari selawat sebagai *coping stress* dan gambaran stres akibat konflik peran ganda. Beberapa saran yang diberikan bertujuan untuk sumbangan pemikiran terhadap permasalahan yang terjadi. Saran yang diungkapkan adalah masukan mengenai potensi dan kemungkinan yang terdapat di lembaga untuk melakukan pengembangan program.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dipaparkan oleh penulis pada bab sebelumnya, mengenai selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Selawat sebagai *Coping Stress* Akibat Konflik Peran Ganda pada Jemaah Muslimat Al-Hidayah Kwasen Pemalang, membuktikan bahwa dengan berselawat bisa menjadi mekanisme *coping* untuk menghadapi stres. Dengan tata cara yang dilakukan oleh jemaah mulai dari niat sampai dengan doa serta mencapai kekhusukannya saat mendawamkan selawat maka terbentuknya emosional yang positif. Selawat tidak hanya bermanfaat sebagai amalan spiritual, tetapi juga sebagai sumber ketenangan dan kekuatan psikologis. Melalui selawat, para jemaah mampu mengurangi beban emosional. Selawat membantu meredakan perasaan cemas, tegang, marah, dan lelah yang timbul akibat tuntutan peran ganda sebagai ibu, istri, dan pencari nafkah. Selawat memperkuat keyakinan dan harapan, memberikan energi positif untuk menghadapi tantangan, dan meningkatkan kemampuan untuk mengelola stres. Menciptakan keseimbangan, selawat membantu para jemaah untuk menemukan keseimbangan antara peran-peran yang mereka jalani, sehingga mengurangi perasaan tertekan dan kewalahan.

2. Gambaran Stres Akibat Konflik Peran Ganda pada Jemaah Muslimat Al-Hidayah Kwasen Pematang, jemaah yang mengalami stres dikarenakan adanya beberapa faktor yang melatarbelakangi konflik batin. Kebutuhan ekonomi yang mendesak sedangkan usia semakin bertambah dan kondisi psikis menurun menyebabkan ketidampuannya dalam menjalani peran ganda. Pekerjaan yang menjadi sumber konflik utama, yang mengharuskan jemaah tidak hanya menjadi ibu rumah tangga namun juga harus mencari nafkah. Selain itu ada beberapa gejala baik secara fisik, psikis atau emosional dan perilaku. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami jemaah maka gejalanya pun semakin besar. Sebelum jemaah mengikuti rutinan selawat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sering merasa pusing, susah tidur, dan emosional negatif lainnya. Namun setelah jemaah muslimat mengikuti rutinan selawat dan menerapkannya dalam sehari-hari hidup menjadi lebih bahagia, fisiknya menjadi lebih bugar, dan lebih berseri-seri.

B. Saran

Saran merupakan suatu ungkapan yang disampaikan kepada seseorang maupun pihak lembaga dengan tujuan untuk memperbaiki suatu hal agar kedepannya dapat lebih baik lagi. Saran dari penulis untuk perbaikan kedepannya mengenai selawat sebagai *coping stress* akibat konflik peran ganda pada Jemaah Alhidayah Kwasen Pematang, yaitu:

1. Bagi Peneliti

Dapat mengimplementasikan di masyarakat atau dikalangan kelompok lainnya dalam bentuk kegiatan yang serupa berupa *coping* berbasis religius dengan melakukan selawat.

2. Bagi Masyarakat Kwasen Pemalang

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial bagi perempuan yang mengalami konflik peran ganda. Mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial yang dapat memperkuat solidaritas dan rasa kebersamaan dan mau untuk mengikuti perkumpulan jemaah seperti pada muslimat Alhidayah Kwasen Pemalang agar bisa mengurangi tingkat stres yang terjadi.

3. Bagi Pembaca

Memperluas penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden dan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam. Meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas selawat sebagai mekanisme *coping stress*. Meneliti dampak jangka panjang dari konflik peran ganda pada kesejahteraan jemaah Muslimat.

4. Bagi Jemaah Muslimat Al-Hidayah Kwasen Pemalang

Mempertahankan dan meningkatkan praktik selawat sebagai bagian dari rutinitas harian. Mencari dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas. Mengembangkan strategi *coping* lainnya, seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi. Dilakukannya rutinan jemaah bukan hanya sekali dalam satu minggu, bisa dilakukan dua atau tiga kali agar memiliki waktu luang dan

bertemu tetangga, berbincang lebih banyak. sehingga dapat mengurangi beban pikiran yang dirasakan.

Semoga penelitian ini memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik keagamaan.



DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, Ervin Nurul. "Makna konflik peran pada mahasiswa dengan peran ganda." *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi* 68.1 (2017): 23-26.
- Aliah, Robi'atul. *Implementasi Shalawat Guna Membentuk Akhlak Anak Di TPQ Al-Hikmah Putera Dusun Sumberjo Desa Tanjung Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri*. Diss. IAIN Kediri, 2021.
- Anugrah, Wahyu Rizky, and Selvia Assoburu. "Nilai Keislaman Dalam Kesenian Syarafal Anam Sebagai Media Dakwah Bagi Masyarakat Di Kelurahan Talang Semut Kota Palembang." *Indonesian Culture and Religion Issues* 2.1 (2025): 12-12.
- Apridayanti, Rahayu, Muhammad Ghozali, and Eka Ariskawanti. "Gerakan Persaudaraan Muslimah (Salimah) dalam Memberi Pendidikan Keluarga Kepada Masyarakat." *FONDATIA* 6.4 (2022): 1182-1193.
- Arinda Roisatun Nisa, Hengki Hendra Pradana, "Selawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluk Transendental", *Jurnal Psycho Aksara* vol. 1 No.1 2023.
- Darwati., Yuli. *Coping Stress Dalam Perspektif Al-Qur'an*", *Spiritualitas: Journal of Ethics and Spirituality*, Vol.6, No.1, 2022.
- Fajriya, 2021, "Peran Selawat dalam Relaksasi pada Jamaah Shalawat Nhdlatul At-Thulab PAC IPNU IPPNU Kecamatan Ponorogo", *Skripsi Sarjana Sosial, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas FUAD IAIN Ponorogo*.
- Fatah., Abdul., N., 2023, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative).
- Halodoc. 2021, In-depth: Fakta Kesehatan mental ibu rumah tangga dan ibu bekerja yang perlu diketahui. <https://www.halodoc.com/artikel/in-depth-fakta-kesehatan-mental-ibu-rumah-tangga-dan-ibu-bekerja-yang-perlu-diketahui>.
- Joys., Suneeta., Sihombing. 2021, "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring", (*JP3SDM, vol. 10, No.1*).
- Jusung, Farmi. *Perspektif NU dan Persis dalam memahami perbedaan praktik shalawat: Studi kasus di Kampung Margaluyu Kelurahan Jelegong Baleendah Kabupaten Bandung*. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.

- Khalilah,. Nada. 2021, “Seni membaca Selawat dalam Meningkatkan kecerdasan spiritual siswa di Madrasah Aliyah Sawangan Depok”, Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) *Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta*.
- Khoiri, Hanif, and Andhita Risko Faristiana. "Meningkatkan Minat Remaja Terhadap Tradisi Berzanji Dan Ad-Diba'i Demi Pemahaman Keagamaan." *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)* 1.1 (2021): 30-38.
- Kholifah, Fajar Nur, and Rara Siti Masruroh. "Peran Ganda Perempuan Dalam Budaya Patriarki Di Indonesia Menggunakan Analisis Saïd Ramadhan Al-Buthi." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 5.2 (2022): 173-184.
- Laili.,Azzati., Laili., Budi Santoso, Fadhillah Yusri, Syawaluddin, Hubungan Tingkat Religius dengan Kemampuan Coping Stress Siswa di SMAN 2 Payakumbuh” *Concept: : Journal of Social Humanities and Education* Vol.2, No.4, 2023.
- Lumowa., Yohanes Reynaldi., Rosiana Eva Rayanti. 2024, “Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia”, *Jurnal Keperawatan*, Vol.16, No.1
- Mardawani, Praktis Penelitian Kualitatif: *Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020).
- Medcom. Id “Survei: 79,3% Perempuan di Indonesia memiliki Beban Ganda”, <https://www.medcom.id/nasional/peristiwa/VNxd9yaN-survei-79-3-perempuan-di-indonesia-memiliki-beban-ganda>.
- Muadilah., Bunganingara. 2020. “Pemaknaan Selawat: Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin”, *TAHDIS*, Vol.9 No.2.
- Muhajirin, Yusrul. *Tradisi pembacaan sholawat nariyah di Pondok Pesantren Annur 1 Bululawang Malang perspektif sosiologi pengetahuan Karl Mannheim*. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.
- Muslimah, Ismi Rohmattul. "Kepemimpinan Perempuan dalam Mengembangkan Budaya Organisasi." *Jurnal Kependidikan Islam* 11.2 (2021): 198-207.
- Mustafa, Ilham, and Ridwan Ridwan. "Tradisi Syaraful Anam dalam Kajian Living Hadis." *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 3.1 (2021): 76-87.
- Najich,. Mohammad,. Chamdi, “Keluarga Sakinah dan Problematikanya dalam Rumah Tangga”, *Fakultas Syariah Institut Agama Islam Negeri Jember, Jawa Timur*, (Vol. VI, No.1, 2020).
- Suciati Nur, 2024, Ketua Muslimat Alhidayah Kwasen Periode 2024-2029

- Novitasari, Dini Diah. *Pelantunan Selawat Berbahasa Jawa Habib Syekh Bin Abdul Qodir Assegaf*. Diss. Institut Seni Indonesia Surakarta, 2022.
- Rahmayati, T. Elfira. "Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier: Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier." *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)* 3.1 (2020): 152-165.
- Rifa'i, Zulva. *fadhilah sholawat dalam meningkatkan cinta kepada rasulullah kajian kitab afdholus sholawat'ala sayyidi sadat karya Syaikh Yusuf bin isma'il annabhani*. Diss. IAIN Ponorogo, 2019.
- Rizky, Panji. *Dampak Sholawat Simtudduror Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Pondok Pesantren Daarul Ishlah Karang Anyar Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2024.
- Rohmah, Siti Nur. *Gambaran nilai-nilai shalawat Al-Fatih sebagai Religious Coping pada Jama'ah Masjid Baiturrohman Curug Candung*. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.
- Saleh, M. *Kitab Shalawat Terlengkap Sepanjang Masa: Segala Macam Bacaan Shalawat dan Artinya Plus Fadhilah-fadhilahnya*. DIVA PRESS.
- Saleh, M. *Kitab Shalawat Terlengkap: Segala Macam Shalawat Berserta Fadhilahnya*. LAKSANA.
- Sunengsih., Suti. 2020, "Membaca Selawat Dalam Perspektif Hadis", *Jurnal Holistic*, Vol.6 No.2 2020.
- Thania, Ivana, et al. "Stres akibat konflik peran ganda dan coping stress pada ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 1.01 (2021): 25-50.
- Wa'ashul., Amirul. 2021, "*Coping Stress Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu*, Skripsi Sarjana Sosial, *Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung*.
- Walida, Adin Misbah, and Akhmad Rifa'i. "Majelis Sholawat Al-Barzanji Sebagai Kontrol Sosial Masyarakat Di Desa Munggung Ponorogo." *Jurnal Komunika Islamika: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam* 10.2 (2024): 73-82.
- Waqfin, Mohammad Saat Ibnu, and Wahyudi Wahyudi. "Pelatihan Seni Membaca Shalawat Maulid Albarzanji dan Shalawat Simtudduror di TPQ Alhidayah Nur Desa Pulorejo Jombang." *Jumat Keagamaan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4.3 (2023): 141-144.

Widha,. Lailatul, 2020, “*Islamic Family Counseling* dalam Mengatasi Problema Keluarga di Pusat Kunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia”, *Fakultas Dahwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.

World Health Organization. 2023, Kesehatan mental orang lanjut usia, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>.

Wowor.,Ribka, Frnas Wantania. 2020. “Masalah Kesehatan Pada Lansia: Sindrima Fraily” *Jurnal Biomedik: JBM*, Vol.12 No. 2.

Yusuf, A. (2020). *Psikologi Islam: Konsep dan Aplikasi*. Pustaka Pelajar.

Zalfa., Khulaimata. 2020, “Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi *Coping* pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang”. Skripsi Sarjana Sosial, *Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim*.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Pekalongan, Telp. (0285) 412575 Faks. (0285) 423418
Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id Email : perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Karyunah
NIM : 3521064
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
E-mail address : Karyunah@mhs.uingusdur.ac.id
No. Hp : 083106436380

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul : **Selawat Sebagai *Coping Stress* Akibat Konflik Peran Ganda Pada Jemaah Muslimat Alhidayah Kwasen Pemaalang**

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data database, mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.
Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 13 Juni 2025



Karyunah
NIM. 3521064